

# Gesang, Gebet, Gedicht



zum sängen  
zum sich öffnen  
zur einkehr  
zum lachen  
zum fühlen  
zum schreien  
zum tanzen  
zum abgehen  
zum verstehen  
zum sich freuen  
zum weinen  
zum sein  
...



**Stephan Maey** Yogalehrer, Pädagoge, Coach  
fon 02236 – 33 17 828 mobil 0160 – 933 06 748  
stephan.maey@menschenreise.de  
**www.menschenreise.de**

**Einleitung:**

Die Sprache der Musik und der Dichtung geht über die Eigenschaften unserer Alltagssprache hinaus. In unserer Alltagskonversation geht es überwiegend um den Austausch von Informationen, um das Erstellen von Sinnzusammenhängen, um zielbezogene Sprechakte aller Art.

Musik und Poesie sind anders: Sie ermöglichen es die intellektuelle und rationale (auch das Irrationale fällt hierunter) Begrenzung unserer Sprache zu überwinden, tragen eine verspielte und kreative, mystische und transzendente, hingebungsvolle und emotionale Komponente in sich. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass es eben nicht nur um die Wortebene geht, nicht nur um sprachlichen Inhalt und Wortsinn, sondern ebenso um das, was dahinter liegt, was erahnt, nicht aber gewusst werden kann; mindestens genau so wichtig ist auch die Berührung deines Herzens, die gefühlte „energetische“ Schwingung, deine Hingabe an Rhythmus, Melodie, Schönheit des Textes oder des Liedes. Auch bei Mantren kommt dieser Aspekt zum Tragen. Da geht es ebenso um Klang, nicht bloß um Wortsinn. Hingabe, nicht Verstehen - wie kann ich mich beim Singen einlassen auf mich und auf den Augenblick? Inhaltliche Bedeutung und emotionale Färbung kann ich auf diese Art dann selbst kreativ erzeugen. So mögen einige der unten angeführten Texte religiös anmuten bzw. aus religiösen Kontexten entnommen sein. Dennoch ist es möglich – als religionskritischer Mensch versuche ich es zumindest -, sie ohne religiösen Anspruch zu singen: zum Fühlen, zum sich Öffnen, zum sich Hingeben, zum Entspannen, zum Danken, zum Kontakt machen, zum Weinen, auch zum Reflektieren...

Viel Mut und Freude, ein offenes Herz, einen ebenso kritischen wie annehmenden Verstand wünsche ich euch.

Stephan Maey im Januar 2010

zum fühlen meditieren reflektieren sein weinen schreien singen lachen schweigen öffnen

### **Anandoham**

Anandoham Anandoham  
Anandambrahm Anandam  
Ich bin Wonne. Ich bin Wonne.  
Absolute Wonne, Wonne bin ich.

### **An den Wurm (s. maey, 2007)**

Sei willkommen auf dieser Erde  
sei willkommen im Menschenkreis  
Sei willkommen auf der Menschenreise  
Dein Leben – mal laut, mal leise

### **bansuri**

Bansuri Bansuri Bansuri Shyamaki

He Rama... He Krishna...  
He Jesus... He Buddha...

He Menschen... He Leben...  
He Liebe... He Freiheit...

### **Blicke (s.maey, 2008):**

Augenblicke, keine Worte  
nur Verbindung, tief und satt  
Weisheit, Güte, Liebeswogen,  
keine Worte – ungelogen.

Ohne Worte spricht das Kind,  
sprachlos ist der Augenblick;  
keine Worte braucht die Liebe,  
auch die Güte wortlos spricht.

Oh – welch tiefgehende Verbindung,  
liegt in diesem Babyblick,  
der dich erfasst in deinem Wesen,  
der dich berührt ganz ohne Trick.

Es ist die Klarheit, die dich packt,  
die Schlichtheit, dieser Ausdruckform,  
es ist Verbindung zwischen Seelen  
und das entspricht so nicht der Norm.

Es geht hinweg über die Grenzen,  
die zwischen uns zu bestehen schein',  
es löst die Trennung auf in Einheit,  
Vielfalt in Verbundenheit.

**die gunst des zweifelns (s. maey, 2006)**

ach, wären diese zweifel nicht!  
 ja, was? was dann?  
 ein teil von mir blieb alle zeiten unerkant.

mein zweifeln ist ein weg der wahrheit  
 durchlebter zweifel bringt viel klarheit.

meinem zweifel fehlt die sicherheit,  
 die mein glaube in sich trägt.  
 meinem glauben fehlt der wille zur wahrheit  
 den mein zweifel mit sich bringt.

die gunst meines zweifelns ist der stets wachsende glauben  
 an wahrheit ohne festen glauben.

**Einfach! (s. maey, 2007)**

Sei du selbst	<i>be yourself</i>
sei einfach du selbst	<i>just be yourself</i>
spüre dein Licht	<i>feel your strength</i>
spüre einfach dein Licht	<i>just feel your strength</i>
spüre deinen Schatten	<i>feel your shadow</i>
spüre einfach deinen Schatten	<i>just feel your shadow</i>
nimm dich an	<i>accept yourself</i>
nimm dich einfach an	<i>just accept yourself</i>
liebe dich selbst	<i>love yourself</i>
liebe einfach dich selbst	<i>just love yourself</i>

**Fließen, strahlen, scheinen: (s. maey, 2007)**

Ich lasse los wie der Regen,  
 ich fließe mit dem Leben;  
 ich strahle wie die Sonne  
 und scheine wie der Mond;

**mit anderer Melodie (2009):**

Ich lasse los und fließe mit dem Leben,  
 ich lasse los und fließe wie der Regen,  
 und ich strahle, strahle wie der Sonnenschein  
 und ich scheine, scheine wie der Mond zu sein.

zum fühlen meditieren reflektieren sein weinen schreien singen lachen schweigen öffnen

**Freiheit (s. maey, 2008)**

Ich kann dir nicht dabei helfen,  
keine Fehler zu machen.  
Ich kann dir nur dabei helfen,  
(dir) deine Fehler bewusst zu machen.  
Ich kann dir trotz deiner Fehler  
meine Liebe schenken

Es geht nicht darum alles richtig zu machen,  
sondern für dich zu entdecken,  
was es mit richtig und falsch überhaupt auf sich hat

Ich kann dir nicht sagen,  
was zu tun oder zu lassen ist,  
damit du glücklich bist.  
Ich kann dich nur darin ermutigen  
für dich zu entdecken,  
was Glück überhaupt bedeutet,  
wie es sich anfühlt  
und was es macht.

Ich kann deinem Leben von außen  
keine neue Bedeutung geben,  
kann dir nicht sagen, was deine Berufung ist.  
Ich kann dir nur mitteilen,  
dass all das, was du denkst, fühlst, sagst und machst  
dein Leben beeinflusst.  
Dass all das, was du denkst, fühlst, sagst und machst  
dir wichtige Anhaltspunkte gibt, wo deine menschliche Leidenschaft  
und Berufung liegt und was dich vielleicht davon abhält, sie zu leben.

Ich kann dir nicht sagen,  
wo du deine Freiheit findest.  
Ich kann dir nur sagen,  
dass du deine Freiheit leben kannst.  
Freiheit ist Erkenntnis und Vergessen,  
innere Kraft und Schwäche.  
Freiheit ist Angst und Zweifel, Mut und Wille.  
Das eine existiert ohne das andere nicht.  
Ohne Unfreiheit, kann Freiheit gar nicht existieren.  
Freiheit liegt auch in der Annahme von Unfreiheit.  
Freiheit ist auch Gnade.

**frieden**

||: singe mein Herz für den Frieden  
 spreche mein Mund die Wahrheit :|| 2x

||: Das auf Erden  
 Friede und Freude werden :|| 2x

||: ine ma tofou man yahim  
 shevet achim gam ya chat :|| 2x

||: Ine ma to shevet achim  
 gam ya chat :|| 2x

**gayatri mantra**

Om  
 Bhur bhuvah svah  
 Tat savitur varenyan  
 Bhargo devasya dhimahi  
 Dhiyo yo nah prachodayat

**Gayatri Mantra**

Oh God (we) meditate on your divine light.  
 Bestow thy blessings on us so that my (our)  
 Intellect may be enlightened, so that I (we)  
 May rise higher and higher to the highest  
 Consciousness. Enable me (us) to mediate,  
 be successful in all affairs of life, and realize  
 God (TRUTH).

**goddess**

We all come from the Goddess  
 And to her we shall return  
 Like a drop of rain  
 Flowing to the ocean

**I think, I think too much (s. maey, 2005)**

I think [*schink*] sometimes I think [*schink*] too much  
 I think [*schink*] sometimes I think [*schink*] too much

**jaya ambe**

||: Jayambe jagadhambe  
 mata bhavani jayambe :||

||: Durga dhinashini Durgae jaya jaya  
 Kala vinashini Kali jaya jaya :||

||: Uma Rama Bhavani jaya jaya  
 Radhe Rukmini Sita jaya jaya

zum fühlen meditieren reflektieren sein weinen schreien singen lachen schweigen öffnen

### **devi mata**

||: Jaya jaya devi mata namaha :||

### **jaya hanuman**

||: jay jay jay hanuman :|| 4x

||: hey hey hey menschen :|| 4x

||: hey hey hey leben :|| 4x

||: hey hey hey liebe :|| 4x

||: hey hey hey freiheit :|| 4x

### **Jetzt! (s. maey, 2008)**

Heute ist der Tag des Lebens,

jetzt ist der Moment der zählt.

In der Theorie ganz einfach

in der Praxis oft verfehlt.

### **Kirchentag (s. maey, 2005)**

Where there is religion – there is no freedom

Where there is the idea that “where there is religion

there is no freedom” there is no freedom

*(Anmerkung: dieser Text ist nicht pro Religion, sondern prinzipiell konzeptkritisch)*

### **krise (s. maey, 2005)**

feuer feuer überall

es brennt brennt lichterloh

nichts bleibt verschont flammen nehmen alles

gefräßig gierig unersättlich

was nützt es schon ein wenig hier ein wenig dort zu löschen

was bringt es wegzulaufen wenn man selbst doch brennt

so gib dich hin dem grundlegenden wandel

den dieses feuer mit sich bringt

so lasse los von allem alten

wovon ja nichts zu retten ist

öffne dich den neuen welten

erfahre wer du wirklich bist

### **mrityunijaya mantra**

Om trayambakam yajamahe sugandhim pushti varhanam

Urwarukmiva vandana mrityor

Mukshiya mamritat

Victory over death.

We offer prayer (or worship) to *Trayambakeshwar*, the Healing Aspect of Shiva.

Let us be liberated from the bonds of death and birth. Keep diseases and death away from us.

+ Friedensgebete:

om sarvesham svasti bhavatu  
 sarvesham shantir bhavatu  
 sarvesham purnam bhavatu  
 sarvesham mangalam bhavatu

sarve bhavantu sukhinah  
 sarve santu niramayaah  
 sarve bhadrani pasyantu  
 ma kaschid-dukha-bhag-bhabet

asato ma sat gamaya  
 tamaso ma jyotir gamaya  
 mriyora maamritam gamaya  
 om purnamadah purnamidam  
 purnat purnamudachyate  
 purnasya purnamadaya  
 purnameva vashishate

om shantih shantih shantih

### **Ode an die Energie (s. maey, 2007)**

Om Shakti Om Shakti Om Shakti Om 2X  
 Ich bin Shakti, Du bist Shakti, wir alle sind Shakti OM  
 Alles Shakti, Überall Shakti, Einfach Shakti OM  
 Om Shakti, Om Shakti, Om Shakti Om

### **O du alte Mutter Erde**

O du alte, alte Mutter Erde  
 alte Mutter Erde du. :||  
 Wo bist du  
 die ganze lange Nacht gewesen :||  
 Ich war hier  
 unter dir :||

### **Om Mani Padme Hum (Mantra des Mitgefühls: Avalokiteshvara)**

Om Mani Padme Hum  
 Om Mani Padme Hum  
 Om Mani Padme Hum  
 Om Mani Padme Hum :||

*Für den tibetischen Buddhismus sind die sechs Silben om mani peme hung Ausdruck der grundlegenden Haltung des Mitgefühls. In ihrem Rezitieren formuliert sich der Wunsch nach Befreiung aller Lebewesen aus dem Kreislauf der Wiedergeburten.*

### **P.O.E.M. (s. maey, 1995)**

Wenn Schatten fallen – wir abseits steh'n  
 Ob Qual und Angst um Erlösung fleh'n  
 Wenn Schatten fallen – die Sicht uns nehmen  
 Das Herz, den Geist, die Seele lähmen  
 Wenn Schatten fallen – wir fast ersaufen  
 Dann müssen wir zum Licht hinstreben  
 Niemals zögern, einfach laufen  
 Und mit uns selbst in Einklang leben

zum fühlen meditieren reflektieren sein weinen schreien singen lachen schweigen öffnen

### **Ross des Wunsches (an Catrin) (s. maey, 2007)**

Der Wunsch – so durft' ich jüngst erfahren –  
ist mehr als nur ein Wolkenschloss.  
Trägst du ihn tief in deinem Herzen,  
dann formt er sich zu einem Ross.

Ein Ross geprägt von Eigenleben,  
von einer Stärke kaum bekannt  
Dies Ross springt los, läuft deine Wege,  
dass du ihm kaum mehr folgen kannst.

Doch die Begleitung deines Herzens,  
sie ist des Rosses große Kraft,  
gibt dieses auf, kann's Ross nicht laufen,  
dann mangelt's ihm an Lebenssaft.

Des Rosses Weg ist kein Spazierritt,  
Hindernisse hier und dort  
Und ab und an 'ne falsche Fährte  
zu einem scheinbar falschen Ort.

Bestimmt auch braucht das Ross mal Pause,  
in der es ruht, sich nicht bewegt,  
auch dies ist wahrlich gut zu wissen,  
für deines Wunsches langen Weg.

Bedenk auch dies – der Wunsch macht Leben  
er ist des Rosses Elixier;  
was die Details betrifft – vertraue –  
vertraue dem erfahrenen Tier.

Und dieses Leben das bleibt Leben  
reines Sein, und niemals Ziel  
Reines Sein will einfach laufen,  
ein Ziel verlangt oft viel zu viel  
Es will erreichen, schaffen, machen  
es schreit nach Glück und Liebe satt,  
doch eigentlich ist das Ziel ein anderes,  
ein Ort der keinen Namen hat.

Der tiefe Wunsch in deinem Herzen,  
der lebt genau an diesem Ort.  
Setzt du dich auf das Ross des Wunsches,  
es trägt dich niemals von ihm fort.

**shalom**

Schalom chaverim, schalom chaverim!  
 Schalom, schalom!  
 Le hitraot, le hitraot,  
 schalom, schalom!

**scheiden (schwedisches volkslied)**

wer kann segeln ohne wind  
 rudern ohne ruder  
 wer kann scheiden von einem freund,  
 ohne dass tränen fließen

vem kan segla för utan vind?  
 vem kan ro utan oror?  
 vem kan skiljas fron vänen sin  
 utan att fälla torar?

ich kann segeln ohne wind  
 rudern ohne ruder  
 doch nicht scheiden von einem freund,  
 ohne dass tränen fließen

jag kan segla för utan vind.  
 jag kan ro utan oror.  
 men ej skiljas fron vänen min  
 utan att fälla torar?

**shiva shiva shambho**

Shiva Shiva Shiva Shambho :||  
 Mahadeva Shambo :||

**spiritueller zungenbrecher (s. maey, 2004)**

denke danke, danke denken,  
 fühle frieden, frieden fühlen,  
 lebe liebe, liebe leben  
 lebe liebe, liebe leben,  
 fühle frieden, frieden fühlen,  
 denke danke, danke denken.

**the ocean**

the ocean is the beginning of the earth :|| 2x  
 all life comes from the sea :|| 2x

**Traurig (s.maey, 1996)**

Ich bin traurig...  
 ... weil... ?  
 Ich bin mir nicht bewußt warum.  
 Ich bin mir bewußt warum.  
 Deswegen bin ich auch traurig.

**wie ein baum**

tief in die erde, wie ein baum  
 hoch in den himmel, wie ein baum  
 geht mein weg, geht mein weg

zum fühlen meditieren reflektieren sein weinen schreien singen lachen schweigen öffnen

**Wissen ist Sehnsucht, Verständnis ist Furcht (s. maey, 2008)**

Refrain: Ich glaube zu wissen,  
ich glaube zu verstehen :|| 2x  
Tief in mir ganz große Sehnsucht  
tief in mir ganz große Furcht :|| 2x

Ich sehne mich nach Freiheit,  
ich sehne mich nach Halt  
ich fürchte mich vor Freiheit,  
ich fürchte mich vor Halt.

Einfach mal fühlen,  
spüren & sein  
Oh wie gefährlich,  
lass das lieber – nein!

Ich danke den Gedanken,  
die mir zur Seite stehen,  
ich bitte die Gedanken  
ab und an auch mal zu gehen.

So nur spür ich Körper,  
Seele und mich ganz,  
so nur kann ich fließen  
mit des Lebens Tanz.

Freiheit ist der Fokus,  
Halt gehört dazu,  
alleine findet keiner  
dieser beiden seine Ruh.

Sehnsucht und Furcht  
steuern ihren Teil dabei,  
überwinden Kopfkontrolle  
und genau das macht mich frei.

Liebe und Schmerz,  
Leid und Kraft,  
einmal integriert entfalten  
sie erst ihre Macht.

Ja, so soll es sein,  
lass das alles rein,  
all das frei gefühlt im Herzen  
beendet meine Pein.

**Yoga (s. maey, 2005)**

Yoga ist alt und doch sehr lebendig.

Yoga ist kraftvoll und doch sehr sanft.

Yoga ist praktizierte Spiritualität und doch sehr erdverbunden.

Yoga ist ein bewusster, konzentrierter Zustand und doch sehr viel Freude.

Yoga ist Anspannung und Entspannung,  
Halten und Loslassen,  
Einatmen und Ausatmen,  
Stärken und Dehnen,  
Bewegung und Ruhe,  
sich wandelnder Fluss.

***„Auf den Mut,  
der eigenen Lebendigkeit und Fülle  
zu begegnen.  
Auf die Annahme dessen,  
was ist!“***

© Stephan Maey & die Menschenreise

(auf „meine“ (S. Maey) Texte & Lieder – diese mit anderen zu teilen ist aber absolut erwünscht...☺!)