

# Frei sein wo immer wir sind

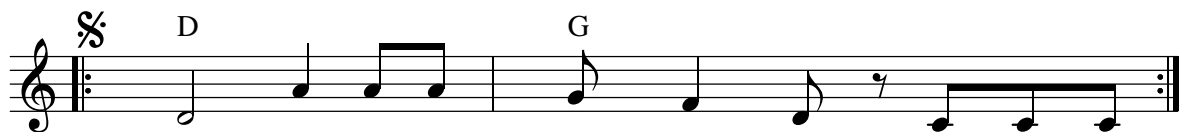
Text: Thich Nhat Hanh, Adi-Shradda

Melodie: Adi-Shradda

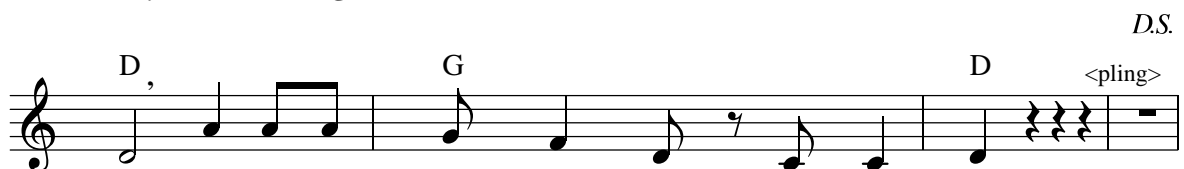
Kapo: 0  
120 bpm



Frei sein wo im-mer wir sind



1. Frei, frei in den Him - mel seh'n. Wir kön-nen
2. Frei, frei je - de Stu - fe geh'n. Wir kön-nen
3. Frei, frei in der Schlan - ge steh'n. Wir kön-nen
4. = 1 + 2 + 3



Frei, frei in den Him - mel seh'n. Wir sind frei!  
Frei, frei je - de Stu - fe geh'n. Wir sind frei!  
Frei, frei in der Schlan - ge steh'n. Wir sind frei!

Der Text des songs basiert auf dem Buch von Thay "Frei sein, wo immer du bist", auch als Hörbuch, gesprochen von Doris Dörrie.

Es ist im wesentlichen der aufgezeichnete Vortrag bei den Gefangenen eines US amerikanischen Gefängnisses, kann jedoch sehr inspirierend sein, wenn man in eine ungeliebte Arbeitsstätte oder sonstwohin geht, wo man lieber nicht sein möchte.

Wenn wir uns bewusst werden, "... dass die Luft, der Himmel, das Gras und die Blumen die gleichen sind, wie außerhalb, dann kann uns nichts daran hindern zu praktizieren (d. h. achtsam zu atmen und zu gehen) und uns damit Freiheit und Stabilität zu bringen." (frei zusammengefasst der Begleittext zur Kalligraphie "Stepping into Freedom").

Und im Kapitel 8: "Ein Gefängnisinsasse berichtete mir, dass er die Treppen stets in achtsamer Weise hinauf oder hinabsteigt und dabei jeden einzelnen Schritt genießt. Seitdem er diese Übung aufgenommen hat, ist sein ganzes Leben viel erfreulicher geworden". Das gleiche gilt auch für das Stehen in einer Warteschlange.

Thay fragt dabei: "Frei sein von was? Frei von Ärger, Wut, Angst und Verzweiflung."

Noten und Hörprobe im Internet unter: <http://www.arno-elfert.name> + Lieder

Dieses Lied ist lizenziert unter Creative Common License, Namensnennung-Nichtkommerziell-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0, Deutschland (CC BY-NC-SA 3.0)