



## Liedertexte der CD : Auf der Erde angekommen von Theresia Pooten (zum Mitsingen!)

### Liederübersicht:

1. Regenbogen-Symphonie (M - I - E - A - >O< - <O> - U)
2. Auf der Erde angekommen
3. Hier ist mein Platz (U)
4. Ich bin reich beschenkt (A)
5. Mein Herz zeigt mir den Weg (LAI)
6. Jeder meiner Wege (DA)
7. Bei mir bin ich richtig (offenes >O<)
8. In meiner Gegenwart
9. Licht und Liebe (M)
10. Gehe ich mit Liebe (A,U, M)
11. Die Liebe in meinem Herzen (LA)
12. Meine Liebe ist heilsam (LA)
13. Ich bin hier, um Mensch zu sein (M, A, U, M)
14. Regenbögentönen: Auf der Erde angekommen ((M - I - E - A - A - >O< - <O> - U)

### *Alle Texte und Melodien von Theresia Pooten*

#### **1. Regenbogen-Symphonie (M - I - E - A - >O< - <O> - U)**

*Werde still. Spüre in Dein Herz hinein. Vertraue seiner Weisheit.  
Lasse Deine eigene Regenbogen-Symphonie (Deine eigene Melodie)  
in Deinem Herzen entspringen und töne Deinen eigenen Regenbogen.  
Meine Regenbogen-Symphonie soll Dich ermutigen, selbst, so,  
wie Du es fühlst, Dein Regenbogenlicht in seinen Tönen, Farben  
und mit dem Bewusstsein der dazugehörigen **Regenbogen-Mantren**  
heilsam zu spüren, schwingen und erklingen zu lassen und dich selbst  
damit zu erfüllen.*

#### **2. Auf der Erde angekommen**

*Dieses Lied hat mir sehr geholfen, mit meinem ganzen Sein auf der Erde, in meinem Körper  
und in meinem Herzen anzukommen.*

1. Auf der Erde angekommen lasse ich mich nieder,  
auf der Erde angekommen finde ich mich wieder,  
auf der Erde angekommen ruhe ich mich aus,  
auf der Erde angekommen fühl` ich mich zu Haus.
2. In meinem Körper angekommen lässt mein Geist sich nieder;  
in meinem Körper angekommen findet er sich wieder,  
in meinem Körper angekommen ruht er sich aus;  
in meinem Körper angekommen fühlt er sich zu Haus.

3. In meinem Körper angekommen lässt meine Seele sich nieder;  
in meinem Körper angekommen findet sie sich wieder,  
in meinem Körper angekommen ruht sie sich aus;  
in meinem Körper angekommen fühlt sie sich zu Haus.
4. In meinem Körper angekommen lässt mein Licht sich nieder;  
in meinem Körper angekommen findet es sich wieder,  
in meinem Körper angekommen ruht es sich aus;  
in meinem Körper angekommen fühlt es sich zu Haus.
5. In meinem Körper angekommen lässt meine Liebe sich nieder;  
in meinem Körper angekommen findet sie sich wieder,  
in meinem Körper angekommen ruht sie sich aus;  
in meinem Körper angekommen fühlt sie sich zu Haus.
6. In meinem Körper angekommen, lasse ich mich nieder,  
in meinem Körper angekommen, finde ich mich wieder,  
in meinem Körper angekommen, ruhe ich mich aus,  
in meinem Körper angekommen fühl` ich mich zu Haus.
7. In meinem Herzen angekommen lässt mein Geist sich nieder;  
in meinem Herzen angekommen findet er sich wieder,  
in meinem Herzen angekommen ruht er sich aus;  
in meinem Herzen angekommen fühlt er sich zu Haus.
8. In meinem Herzen angekommen lässt meine Seele sich nieder;  
in meinem Herzen angekommen findet sie sich wieder,  
in meinem Herzen angekommen ruht sie sich aus;  
in meinem Herzen angekommen fühlt sie sich zu Haus.
9. In meinem Herzen angekommen lässt mein Licht sich nieder;  
in meinem Herzen angekommen findet es sich wieder,  
in meinem Herzen angekommen ruht es sich aus;  
in meinem Herzen angekommen fühlt es sich zu Haus.
10. In meinem Herzen angekommen lässt meine Liebe sich nieder;  
in meinem Herzen angekommen findet sie sich wieder,  
in meinem Herzen angekommen ruht sie sich aus;  
in meinem Herzen angekommen fühlt sie sich zu Haus.
11. In meinem Herzen angekommen, lasse ich mich nieder,  
in meinem Herzen angekommen, finde ich mich wieder,  
in meinem Herzen angekommen, ruhe ich mich aus,  
in meinem Herzen angekommen fühl` ich mich zu Haus.
12. Auf der Erde angekommen lasse ich mich nieder,  
auf der Erde angekommen finde ich mich wieder,  
auf der Erde angekommen ruhe ich mich aus,  
auf der Erde angekommen fühl` ich mich zu Haus.

### **3. Hier ist mein Platz (U)**

*Dieses Mantra hilft mir, meinen eigenen Platz auf der Erde voll und ganz an- und einzunehmen und mich liebevoll mit der Erde, meiner irdischen Basis und meinen irdischen Wurzeln zu verbinden.*

#### **4. Ich bin reich beschenkt ( A)**

*Dieses Lied bzw. Mantra lässt mich in meinem Herzen immer wieder tiefe Dankbarkeit empfinden, für mein Leben und für die Liebe.*

Ich bin reich beschenkt, denn ich kann leben.  
Ich bin reich beschenkt, denn ich kann sein.  
Ich bin reich beschenkt, denn ich kann lieben.  
Ich bin reich beschenkt, denn ich kann sein.

#### **5. Mein Herz zeigt mir den Weg (LAI)**

*Dieses Mantra stärkt mein Vertrauen in mein menschliches Herz und meine innere Führung.*

#### **6. Jeder meiner Wege führt mich zu mir (DA)**

*Dieses Lied lässt mich wissen, dass ich immer mit mir verbunden bin und meinen Weg mit mir und zu mir gehe.*

Jeder meiner Wege führt mich zu mir.  
Jeder meiner Wege führt mich zu mir.  
Wo ich auch gehe, wo ich auch stehe;  
Ich komme immer bei mir an.  
Wo ich auch gehe, wo ich auch stehe;  
Ich komme immer bei mir an.

#### **7. Bei mir bin ich richtig ( offenes >O<)**

*Dieses Lied bzw. Mantra stärkt meine Mitte und lässt mich ganz bei mir sein.  
Ich fühle mich in meiner Mitte, in mir sicher, geborgen und zu Hause.*

Bei mir bin ich richtig, ich bin richtig bei mir.  
Bei mir bin ich richtig, ich bin richtig bei mir.

Bei mir bin ich sicher, ich bin sicher bei mir.  
Bei mir bin ich sicher, ich bin sicher bei mir.

Bei mir bin ich richtig, ich bin richtig bei mir.  
Bei mir bin ich richtig, ich bin richtig bei mir.

#### **8. In meiner Gegenwart liegt meine Kraft**

*Dieses Mantra hilft mir, mich mit meiner Gegenwart, meinem Hier und Jetzt, zu verbinden, meine Kraft darin zu spüren und mich durch die Kraft meiner Gegenwart zu stärken.*

#### **9. Licht und Liebe (M)**

*Wenn ich bei mir und in meiner Gegenwart bin, bin ich auf Empfang für das Licht und die Liebe, die vom Himmel und von der Erde jederzeit zu mir und durch mich strömen.  
Ich fühle mich verbunden mit allem, was ist, beschützt, genährt und erfüllt.*

Licht und Liebe strömen in mich ein  
und erfüllen mein ganzes Sein.

Mögliche Textvarianten: 1. Gottes Liebe strömt in mich ein.....  
2. Göttliche Liebe strömt in mich ein.....

## 10. Gehe ich mit Liebe (A, U, M)

*Dieses Lied hilft mir, meinen eigenen Weg, Schritt für Schritt, mit Liebe, mit der Erde verbunden und mit Achtsamkeit selbstbewusst zu gehen. Es eignet sich sehr gut für eine Gehmeditation und Übung des achtsamen Gehens.*

Gehe ich mit Liebe, bin ich geborgen.  
Gehe ich mit Liebe, schwinden die Sorgen.  
Gehe ich mit Liebe, bin ich bei mir.  
Gehe ich mit Liebe, bleibe ich hier.

Gehe ich geerdet, bin ich geborgen.  
Gehe ich geerdet, schwinden die Sorgen.  
Gehe ich geerdet, bin ich bei mir.  
Gehe ich geerdet bleibe ich hier.

Gehe ich mit Achtsamkeit, bin ich geborgen.  
Gehe ich mit Achtsamkeit, schwinden die Sorgen.  
Gehe ich mit Achtsamkeit, bin ich bei mir.  
Gehe ich mit Achtsamkeit, bleibe ich hier.

Gehe ich mit Liebe, bin ich geborgen.  
Gehe ich mit Liebe, schwinden die Sorgen.  
Gehe ich mit Liebe, bin ich bei mir.  
Gehe ich mit Liebe, bleibe ich hier.

## 11. Die Liebe in meinem Herzen (LA)

*Dieses Lied verbindet mich mit der Heilkraft der Liebe in meinem Herzen und lässt sie in mir wirken.*

Die Liebe in meinem Herzen wandelt all meine Schmerzen.  
Die Liebe in meinem Herzen lässt mich heilen und sein.

Die Liebe in Deinem Herzen wandelt all Deine Schmerzen.  
Die Liebe in Deinem Herzen lässt Dich heilen und sein.

Die Liebe in meinem Herzen wandelt all meine Schmerzen.  
Die Liebe in meinem Herzen lässt mich **heilsam** sein.

## 12. Meine Liebe ist heilsam (LA, A)

*In diesem Lied spüre ich die heilsame Wirkung der Liebe, der Freude und der Stimme.*

Meine Liebe ist heilsam für mich.  
Meine Liebe ist heilsam für Dich.  
Meine Liebe ist heilsam für mich.  
Meine Liebe ist heilsam für Dich.

Meine Freude ist heilsam für mich.  
Meine Freude ist heilsam für Dich.  
Meine Freude ist heilsam für mich.  
Meine Freude ist heilsam für Dich.

Meine Stimme ist heilsam für mich.  
Meine Stimme ist heilsam für Dich.  
Meine Stimme ist heilsam für mich.  
Meine Stimme ist heilsam für Dich.

Deine Liebe ist heilsam für Dich.  
Deine Liebe ist heilsam für mich.  
Deine Liebe ist heilsam für Dich.  
Deine Liebe ist heilsam für mich.

Deine Freude ist heilsam für Dich.  
Deine Freude ist heilsam für mich.  
Deine Freude ist heilsam für Dich.  
Deine Freude ist heilsam für mich.

Deine Stimme ist heilsam für Dich.  
Deine Stimme ist heilsam für mich.  
Deine Stimme ist heilsam für Dich.  
Deine Stimme ist heilsam für mich.

Meine Liebe ist heilsam für mich.  
Meine Liebe ist heilsam für Dich.  
Meine Liebe ist heilsam für mich.  
Meine Liebe ist heilsam für Dich.

Meine Freude ist heilsam für mich.  
Meine Freude ist heilsam für Dich.  
Meine Freude ist heilsam für mich.  
Meine Freude ist heilsam für Dich.

Meine Stimme ist heilsam für mich.  
Meine Stimme ist heilsam für Dich.  
Meine Stimme ist heilsam für mich.  
Meine Stimme ist heilsam für Dich.

Meine Liebe ist heilsam für mich.  
Meine Liebe ist heilsam für Dich.  
Meine Liebe ist heilsam für mich.  
Meine Liebe ist heilsam für Dich.

### **13. Ich bin hier um Mensch zu sein**

*Dieses Lied erfüllt mein Herz mit Freude und Dankbarkeit für mein Menschsein.*

Ich bin hier um zu leben.  
Ich bin hier um zu geben.  
Ich bin hier um anzunehmen.  
Ich bin hier um Mensch zu sein.

Ich bin hier um zu lieben.

Ich bin hier um zu spüren.  
Ich bin hier um zu berühren.  
Ich bin hier um Mensch zu sein.

Ich bin hier um zu singen.  
Ich bin hier um mitzuschwingen.  
Ich bin hier um Glück zu bringen.  
Ich bin hier um Mensch zu sein.

Ich bin hier um zu teilen.  
Ich bin hier um zu verweilen.  
Ich bin hier um zu heilen.  
Ich bin hier um Mensch zu sein.

Ich bin hier um zu lachen.  
Ich bin hier um Mut zu machen.  
Ich bin hier um zu erwachen.  
Ich bin hier um Mensch zu sein.

#### **14. Regenbogentönen: Auf der Erde angekommen**

(M - I - E - A - A - >O< - <O> - U)

*Dies ist ein Beispiel für das **Regenbogentönen** eines Liedes.  
Hierbei wird die Licht- und Liebespräsenz des eigenen  
Regenbogenlichts mit den Regenbogen-Mantren, Tönen  
und Farben, zusätzlich mit der Energie und Kraft der Worte  
und Melodie eines Liedes und Mantras verbunden.*

*Dadurch spüre ich die Lichtkraft, Schwingung und Präsenz  
der Töne, Farben, Worte und der Melodie gleichzeitig in mir  
und werde heilsam davon berührt, bewegt und erfüllt.*

Mögen meine Lieder und Mantren Euch beim Hören und Mitsingen viel Freude und Liebe bringen!

**In liebevoller Verbundenheit,  
von Herz zu Herz,  
von Mensch zu Mensch**

***Theresia Pooten***

\*Heilpraktikerin

\*Lehrerin für:

Erdendes Reiki,

Erdende Aufstellungsarbeit,

Erdenden Mantren- und Heilgesang

\*Herzsängerin \*Liedempfängerin \*Liedgestaltgeberin

**Praxis und Zentrum für Ganzheitliches Bewusstsein**

\*Wiechertstraße 8 \*47495 Rheinberg

Tel.:02843/860655

E-Mail: [info@theresiapooten.de](mailto:info@theresiapooten.de)

Internet: [www.theresiapooten.de](http://www.theresiapooten.de)