

Herbst-Winter 2020 / 2021 / 2022 / 2023

UNSIHTBARES SINGNETZ – VERBINDENDES KLANGFELD

WOCHENLIEDER **Kraft- & Ruheinseln in stürmischen Zeiten**

... gesungen im gemeinsamen Zeitfenster **sonntags zwischen 17.00 und 19.00** oder auch **individuell während der ganzen Woche**

MANTRAKUR In diesen ‚wilden‘ Zeiten regen wir zu einer ‚Mantra-Kur‘ an, den inneren & äusseren Frieden zu stärken: In Gruppen oder alleine singen wir täglich 20 Minuten oder 108x eines dieser Mantrén: [Ya salam a dunya](#) / [Dhamma de-i](#) / [Om Tare Tuttare](#) / ... & verbinden uns in dieser klingenden Friedensmeditation mit dem [bewegenden Gedicht von Thich Nhat Hanh zum Thema „Feindes-Liebe“ & „Mitgefühl für Fortgeschrittene“](#)

Mögen diese Lieder mich in die Arme nehmen, mich mit der Quelle verbinden, mich zu mir und zur Freiheit meines Herzens führen – Lieder die mich unterstützen können, die Heimat in mir wieder zu finden und aus dieser heraus zu denken, zu reden und zu handeln: verbunden, mitfühlend, verantwortungsbewusst, integer, loyal, freundlich, liebend ohne Erwartung, jenseits von richtig und falsch.

***Der Reparierer** kann uns darin ein Lehrer sein: Er feiert unbeirrbar sein Fest, jeden Abend, ist kreativ, auch wenn der König versucht, ihm das Leben schwer zu machen, wendet mit gesundem Menschenverstand auch gewaltfreien, zivilen Ungehorsam an ... und als er nicht mehr weiter weiss, richtet er sich an das Grosse Geheimnis und findet in sich die erlösende List, die ihm erlaubt, seinem Gewissen und seinem Herzensimpuls treu zu bleiben ... und auch die Destruktivität der Macht kann oder will dem Ruf des Herzens nicht mehr widerstehen. Reparierer und König bleiben bei ihrem ursprünglichen Ruf des Lebens – und feiern gemeinsam in Dankbarkeit so manches Fest.*

November 2020

WO45/46 [Om Ganapati namo namaha](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

02.-15.Nov Elefantengott Ganesha, der Hindernisse wegräumt - Segen & Glück für Neubeginn – Weisheit – Süsse des Lebens

Möge Ganesha uns in dieser Wendezeit unterstützen.

Beim Singen des Liedes erlebten wir Folgendes. Jana: Wandel von Trauer in Freude / Matthias: Trost, Zuversicht, Humor

WO47 [Hold me, never let me go](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

16.-22.Nov Ein Lied für die Qualität und das Aufgehoben-Sein im Leben & für die Qualität und das Loslassen im Sterben – das Lied lädt uns ein, endlich zu leben.

WO48 [Om Mani Peme Hung](#) & [youtube zum Mitsingen](#) ... herzlichen Dank an die tibetischen Mönche für ihren beseelten Gesang

23.-29.Nov Mitgefühl, heilende und uneigennützig Hinwendung, Aufhebung der Dualität, Integration, Fluss, Weite, Freiheit Transformation, Kraft & ‚Neugeburt‘ aus der Mitte (>siehe auch Traum: [„Kraft aus der Mitte“](#))

Start **Mantrakur** 27.11. Zusätzlich eintauchen kannst du in der [Mantra-Kur](#) (27.November - 06.Januar) mit dem tibetischen Mantra [„Om Tare Tuttare Ture Soha“](#) Den Link zum Lied findest du in der [Agenda](#) beim 06. Januar 2021.

WO49 [Yawe ho - "Dance of the North"](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

30.Nov- Verbundenheit mit der unsichtbaren Welt, den AhnInnen, Ruhe, Stille, Weite, Unterstützung der AhnInnen (von indigenen Kul-

06.Dez turen) in dieser Wendezeit – hin zu einem erdverträglichen und ‚artgerechten‘ Leben für Menschen, Tiere, Pflanzen und Elemente

Dezember 2020

WO50 Dwelling in the present moment & youtube zum Mitsingen

07.-13.Dez

Im gegenwärtigen Moment sein, Entspannung, Atem, Beruhigung, Freundlichkeit, Lächeln

... & weil das Singen nun sogar auch bei privaten Festen verboten ist – und das aus gesundheitlichen Gründen!, gibt es diese Woche zwei Lieder (PS: Weiterhin erlaubt bleiben natürlich: Alkohol- & Nikotin-Konsum, Stress in Schulen und am Arbeitsplatz, Massentierhaltung, Vergiftung des Trinkwassers, Abholzung von Regenwäldern, Mülldeponien in Naturgebieten, ... - aus Gründen der Gesundheit & und der Verhältnismässigkeit ???)

«Tief in mir» von Iria > Aufnahme zum Mitsingen von Lydia Ehinger & Michael Semlitsch, Caro & weitere ... danke!
& > youtube von Iria Schärer mit Liedtext unterhalb des Videos / Das Lied kann als Kanon gesungen werden.

WO51 Tierra mi cuerpo & youtube zum Mitsingen

14.-20.Dez

Verbundenheit mit den vier Elementen, sich als Teil der Natur wahrnehmen und erdverträglich leben

In diesen herausfordernden Zeiten ist einiges im wahrsten Sinne des Wortes not-wendig: eine gute Verbindung zum eigenen Körper und zur Mutter Erde, zum Fluss des Wassers und zu den Gefühlen, zur Frische der Luft, dem Wind des Wandels, zum inneren Feuer, zum Geist, zur Begeisterung. Dies ist ein guter Boden, der uns darin unterstützt, uns wieder in die Weltenfamilie einzugliedern – als gleichwertig mit den Elementen, den Pflanzen und den Tieren.

WO52 Weya he – Pachamama Heart Song & youtube zum Mitsingen

21.-27.Dez

Ein Pachamama-Herz-Lied von Daniel Bächinger, in welchem wir uns mit der Mutter (mama) des Raumes und der Zeit, der Welt und des Universums (pacha) verbinden können.

Möge dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir als Menschen erdverträglich leben und unsere Lebensgrundlage, die Mutter Erde, ehren und erhalten. Mögen wir dabei von indigenen Völkern lernen, die darin seit Jahrtausenden Experten sind. Mögen wir uns wandeln und die Herausforderungen mit einem systemischen Blick betrachten und dabei die Ursachen erkennen, anstatt technologische Symptombekämpfung zu betreiben. Mögen wir Sorge tragen zu unserer Mutter Erde, zur Luft, zum Wasser, zu den vielen Ökosystemen. Mögen wir unseren Konsum einschränken und den Reichtum immer mehr auch im Innern erkennen. Mögen wir Verschmutztes wieder reinigen. Mögen wir uns einsetzen, dass Pflanzen, Tiere und Menschen artgerecht leben können, so dass ein gesundes Leben für alle möglich ist und wir uns als Teil eines grossen, wundervollen Ökosystems erkennen.

WO53 He yama yo & youtube zum Mitsingen

28.Dez-
-03.Jan2021

Unterstützung, Trost, Ruhe, Adlerflug, Überblick, Erinnerung an den Frühling und den Sonnenaufgang, Geburt

Wir erfahren beim Singen dieses Liedes oft eine tröstliche Kraft und zugleich eine hoffnungsvolle Öffnung und Erweiterung des Blickwinkels, wie wenn ein Adler mit einer grösseren Perspektive und tiefen Ruhe über dem Ich und unserer Welt kreist. Da dieses tröstliche und zugleich ermutigende Lied sowohl zart wie auch kräftig gesungen werden kann, hat es schon viele Geburten begleitet. Zudem eignet es sich auch als «Lied-Gefäss» für Klage- und Trauerräume. Es kann sowohl Trost wie auch Kraft und Überblick vermitteln.

Das Lied kann als Wegweiser erlebt werden, was wahr, stimmig und heilig ist. Es erzählt auch die Geschichte der Hoffnung und all der Liebe, welche in unserem Herzen wohnt – manchmal schlummernd, wie die Samen unter der Schneedecke. Das Lied lässt das Eis des Vergessens im Herzen schmelzen

und die Erinnerung an den Frühling und eine neue Geburt wecken – das Erwachen hin zu einer neuen Zeit, eines neuen Horizontes. Mögen wir uns dabei auch mit unseren AhnInnen verbinden und lernen, woher wir alle kommen und wie wir hier hinkamen.

Januar 2021

- WO 1**
04.-10.Jan **[Miniamba](#) & [youtube zum Mitsingen](#)**
Im Vollkontakt mit dem Leben, Achtsamkeit & Wertschätzung, Zusammenleben, den Drachen besingen statt bekämpfen, Unterstützung, Wandlung
*Die alte Mandinka-Legende der Grossen Schlange "Miniamba" ist in Senegal sehr bekannt und beliebt: Eine grosse Schlange (míniango: Schlange / baa: gross) lebte in der Nähe eines Dorfes. Die Dorfbewohner achteten diese und wollten, dass es ihr gut ging. Keiner wollte aus Unachtsamkeit von ihr aufgefressen werden. Die Schlange schätzte diese Haltung der Menschen ihr gegenüber und liess das Dorf in Ruhe. Als das Dorf in einer Dürrezeit an Hunger und Durst litt, zeigte sich die Schlange für die Achtsamkeit der Dorfbewohner erkenntlich. Sie verschluckte das ganze Dorf, mitsamt den Menschen, Tieren und Häusern und schlängelte bis zu einem fruchtbaren, Paradies ähnlichen Ort, an dem die Klänge der Kora ertönten. Sie entliess das gesamte (noch erschreckte) Dorf wieder aus ihrem Schlund. Seither leben die Mandinka in Fülle und Zufriedenheit.
Möge das Lied uns inspirieren, mit dem Leben im Vollkontakt zu sein und die «Drachen» zu besingen und zufüttern, statt sie (im Kriegsmodus) zu bekämpfen und ausrotten zu wollen. Mögen wir lernen, dass die Urkraft der Angst uns mit Achtsamkeit und Kreativität über Schwellen tragen kann – in eine neue, fruchtbarere Welt. > [Gedicht von Joseph Beuys "Lass dich fallen"](#)*
- WO 2**
11.-17.Jan **[I am one – Stillness in motion](#) & [youtube zum Mitsingen](#)**
Ein Lied von Lulu & Mischka, in welchem wir uns verbinden können mit dem, was uns umgibt und wir die Stille spüren, die jeder Bewegung zugrunde liegt.
Möge auch dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir als Menschen erdverträglich leben und unsere Lebensgrundlage, die Mutter Erde, ehren und erhalten. Mögen wir dabei von indigenen Völkern lernen, die darin seit Jahrtausenden Experten sind. Mögen wir uns wandeln und die Herausforderungen mit einem systemischen Blick betrachten und dabei die Ursachen erkennen, anstatt technologische Symptombekämpfung zu betreiben. Mögen wir Sorge tragen zu unserer Mutter Erde, zur Luft, zum Wasser, zu den vielen Ökosystemen. Mögen wir unseren Konsum einschränken und den Reichtum immer mehr auch im Innern erkennen. Mögen wir Verschmutztes wieder reinigen. Mögen wir uns einsetzen, dass Pflanzen, Tiere und Menschen artgerecht leben können, so dass ein gesundes Leben für alle möglich ist und wir uns als Teil eines grossen, wundervollen Ökosystems erkennen.
- WO 3**
18.-24.Jan **[Prana apana sushumna hari](#) & [youtube zum Mitsingen](#)**
Lied von Dilpreet Bhatia, welches uns mit Lebensenergie erfüllt und uns die Kraft schenkt, welche uns von Blockaden und Schmerz befreit. Diese Mantra-Meditation verbindet uns mit der unendlichen Energie der Heilungsquelle des Lebens, dem göttlichen Kern in Allem.
Mögen wir diese stündige Meditation uns selbst und allen Wesen der Welt widmen.
- WO 4**
25.-31.Jan **[Teyata om bekanzde](#) & [youtube zum Mitsingen](#)**
Tibetisches Medizinbuddha-Mantra für Heilung, welches auf allen drei Ebenen den Schmerz beseitigt: auf der Ebene der Symptome, der Ursache und dem tiefsten Ursprung des Leidens. Bei der grossen Schmerzlinderung (maha bekanzde) erkennen wir, dass wir mit dem Grossen Ganzen verbunden sind. Im Buddhismus ist das Gefühl, getrennt zu sein, eine Illusion, welche viel Schmerz und Leid verursacht. Dieses reinigende, verbindende Mantra wird rezitiert, um die Heilkraft von Medikamenten und

heilsamen Handlungen zu verstärken. Es ist auch äusserst kraftvoll im Übergang beim Tod, da es den/die Sterbenden vom Leiden in den drei Ebenen beschützt und eine positive Wiedergeburt unterstützt.

Mögen wir uns immer wieder daran erinnern, dass wir verbunden sind: mit allen Wesen und mit dem Grossen Ganzen.

Februar 2021

WO 5 [Lo visa goy – Kanonversion](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

01.-07.Feb

Hebräisches Friedenslied inspiriert vom biblischen Text Jesaja 2,4: „Da werden sie ihre Schwerter zu Pflugscharen und ihre Spiesse zu Sicheln machen. Denn es wird kein Volk wider das andere das Schwert erheben, und sie werden hinfort nicht mehr lernen, Krieg zu führen.“ – ein Lied der Wandlung und der Kreativität

Möge dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir als Menschen daran glauben, dass eine Wandlung hin zum Frieden möglich ist. Es liegt in unserer Hand, ob wir aus dem Metall zerstörerische Waffen oder konstruktive Werkzeuge herstellen für ein erdverträgliches und lebenswürdiges Sein. Mögen wir Menschen wieder ‘HüterInnen des Gartens’ werden und nicht ZerstörerInnen.

WO 6 [Calma e tranquilidade](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

08.-14.Feb

Ein beruhigendes brasilianisches Lied von Carioca Freitas (2. Zeile: Ariane Rufino dos Santos), welches uns in die Stille führt, in welcher der Schmerz geheilt und die Liebe empfangen wird. Es wirkt auch sehr beruhigend auf Kinder, kann auch ein Schlaflied sein.

Möge dieses Lied allen Wesen Linderung und Liebe bringen, die im Schmerz sind – physisch, seelisch, psychisch, sozial, spirituell, ...

WO 7 [Idai na kamisama](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

15.-21.Feb

Ein japanisches Gebetslied: «Friede und Freiheit für das Universum, für die Welt und für die Gesellschaft»

Beim Singen tauchte das Bild eines grossen Stroms von fröhlichen Menschen auf, welche den Frieden leben und einander die Freiheit des Denkens und Fühlens lassen und das Geschenk der Einzigartigkeit innerhalb einer tragfähigen Gemeinschaft ehren.

WO 8 [Ho ho watane](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

22.-28.Feb

Ein Schlaflied der Haudenosaunee (Irokesen, Native Americans) zur Bekräftigung in der Einzigartigkeit und im Gemeinschaftsinn. Es vermittelt, von Ahnen, Ahninnen und von guten Kräften getragen und im Stamm aufgehoben zu sein. Gleichzeitig entwickelt es oft eine klare Kraft als Ermutigungslied auf dem Weg durchs Leben.

Möge dieses Lied uns darin unterstützen, uns selbst treu zu bleiben und unseren ureigenen Herzensweg zu gehen – für das Wohl von uns und allen Wesen. Möge das Lied uns daran erinnern und ermutigen, uns nicht zu verbiegen und uns nicht lebensfeindlichen Gesetzen und Autoritäten unterzuordnen.

März 2021

WO 9 [Hu hu me ke aloha](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

01.-07.März

Ein hawaiianischer Segen und Friedensgruss, in welchem wir den göttlichen Kern in allem ehren (mündlich überliefert, aus der Sufi-Bewegung in Hawaii)

Beim gemeinsamen Singen des Liedes hatten wir beide verwandte innere Bilder: bei Jana tauchte ein frei lebender Schwarm von Delphinen und Walen auf, bei Matthias eine grosse Gruppe lebendiger, natürlicher Menschen über alle Generationen. Alle, Delphine, Wale und Menschen strahlten eine

grosse Lebensfreude und Fröhlichkeit aus. Für beide von uns hatte das Lied etwas Inspirierendes, Frühlingshaftes und Tröstliches zugleich. Wir empfinden es immer wieder als bereichernd, wohin uns ein Lied und das gemeinsame Singen führen können. Das ist immer auch mehr oder weniger überraschend – und immer ein Geschenk.

WO 10 **Om im shrim – youtube zum Mitsingen**

08.-14.März

Ein Lied von Daniel Freund zu einem hinduistischen Mantra der Verbindung mit dem Grossen Geheimnis, mit der Quelle, mit dem Göttlichen, mit der unbegrenzten Intelligenz und den Ressourcen des reinen Bewusstseins. Es ist auch ein Mantra der Fülle.

Möge dieses Mantra das Vertrauen in unsere essenzielle Natur stärken und uns erkennen lassen, dass unser Sein bereits vollständig ist und in Fülle.

WO 11 **Nadscho & youtube zum Mitsingen**

15.-21.März

AhnInnenlied und Anrufung von Grossvater und Grossmutter – aus der Tradition der Upik/Yupik, Inuitstamm in Alaska. «Bei vielen indigenen Völkern, so auch bei den Upik gilt die spirituelle Dimension als männlich (Vater) und die irdische als weiblich (Mutter). In diesem Gesang wird um einen Segen aus beiden Seinsbereichen gebeten. Der erste Teil, das ist der, in dem das Wort Nadscho (Natya) gesungen wird, entspricht der Überlieferung, der zweite Teil – der ohne Text – hingegen nicht. Ich betrachte ihn als schamanistische Passage innerhalb des Gesangs, in der die Sängerin oder der Sänger die Gefühle zum Ausdruck bringen kann die mit dem Empfangen des Segens aus der Welt des Geistes und der Materie verbunden sind.» (Hinweis aus dem CD-Booklet 'Sacred Chants' von Tom Kenyon)

Das Faszinierende dieses Liedes ist, dass wir beim Singen von «Nadscho» (1. Liedteil) die Ahnen, Vormütter und -väter, die geistige Anderwelt bitten, uns Botschaften und Kräftigung zu senden – und beim Singen von «e eyo» (2. Liedteil) hören wir hin und empfangen, was sie uns mitteilen. Beim Singen für diese Aufnahme bekam ich, Matthias Hinweise auf Qualitäten, die wichtig sind zu leben, gerade in unserer besonderen auch angsterfüllten Zeit: Lebensfreude, Freundschaft, Gemeinschaftlichkeit, körperliche Nähe und Aufrichtigkeit. Ehrlichkeit wird gewinnen. Mut ist gefragt. Bei mir, Jana, spürte ich, dass die AhnInnen-Kräfte mich bei meinem Anliegen nach erdverträglichem und menschlichem Leben sehr gerne unterstützen – sie jedoch gerufen werden wollen und müssen, damit sie mich und meine Bedürfnisse und Nöte überhaupt wahrnehmen.

WO 12 **Let the way of the heart shine through – youtube zum Mitsingen**

22.-28.März

Ein Sannyas-Lied, welches uns ermutigt und einlädt, den Weg des Herzens zu gehen und uns mit unseren Herzen zu verbinden und diese leuchten zu lassen.

Möge dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir die Wichtigkeit des Mitgefühls, der Menschlichkeit und der Intelligenz des Herzens erkennen – für uns selbst und als Teil einer gesunden Gemeinschaft und Gesellschaft.

WO 13 **Hüter/Hüterin des Gartens – Wir sind hier! – youtube zum Mitsingen**

29. März
- 04. April

Ein Seelenlied nach dem englischen Original von Buddy Comfort, Sophia Songhealer – frei nach der deutschen Version via Cindy Freeman und Raimund Mauch.

Mögen wir Hüter/Hüterinnen des Gartens sein, was auch immer der Garten für dich bedeutet. Möge dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir als Menschen erdverträglich leben und unsere Lebensgrundlage, die Mutter Erde, ehren und erhalten. Mögen wir dabei von indigenen Völkern lernen, die darin seit Jahrtausenden Experten sind. Mögen wir uns wandeln und die Herausforderungen mit einem systemischen Blick betrachten und dabei die Ursachen erkennen, anstatt technologische Symptombekämpfung zu betreiben. Mögen wir Sorge tragen zu unserer Mutter Erde, zur Luft, zum Wasser, zu den vielen Ökosystemen. Mögen wir unseren Konsum einschränken und den Reichtum immer mehr auch im Innern erkennen. Mögen wir Verschmutztes wieder reinigen. Mögen wir uns einsetzen, dass Pflanzen, Tiere und Menschen artgerecht leben können, so dass ein gesundes Leben für alle möglich ist und wir uns als Teil eines grossen, wundervollen Ökosystems erkennen.

Passend zu diesem Lied ist es, im Kreis unsere Visionen auszutauschen. Was bedeutet für mich der Garten, den ich hüte? Welchen Ruf des Lebens höre ich und wie diene ich ihm? Welche Antwort schenke ich dem Leben, welche gelebte Dankbarkeit? Wo und wie engagiere ich mich? Wie können wir uns darin gegenseitig unterstützen? Wie vernetzen wir uns?

April 2021

WO 14 [Nigun - Freilach "Reparierer" - youtube zum Mitsingen](#)

05.-11. April

Ein Nigun (Melodie) ist ein chassidisch-ostjüdisches, wortloses Lied zur Verbindung mit dem Grossen Geheimnis. Dieser Nigun ist die Lieblingsmelodie der Hauptfigur des Märchens «[Der Reparierer](#)» - einem Meister in Lebensfreude und Dankbarkeit. Beim gemeinsamen Singen haben wir beide viel von jener Freude erlebt, die aus dem Gefühl der Dankbarkeit erwächst. Ich, Jana, konnte gegen Ende des Liedes einen länger andauernden Lachenfall nicht mehr zurückhalten – um ehrlich zu sein, wollte ich diesen auch gar nicht unterdrücken und kontrollieren. Wir beide denken, dass auch gerade in dieser besonderen Zeit das Lachen ein heilsames Erlebnis ist und eine ansteckende Wirkung hat.

Möge dieses Lied uns Dankbarkeit und Lebensfreude schenken. Möge es uns darin unterstützen, uns selbst treu zu bleiben und das Grosse Geheimnis zu ehren. Mögen wir jeden Tag ein Fest feiern.

WO 15 [Come come whoever you are - youtube zum Mitsingen](#)

12.-18. April

Ein Einladungslied von Sudhananda, zu einem Gedicht von Rumi.

Möge dieses Lied uns darin inspirieren, mit offenem Gemüt unterwegs zu sein, die Wunder zu ehren und immer wieder neue Wege zu gehen – mit einer Einladung im Herzen: für Fremde und Freunde und für alle Seiten in uns selbst. Möge das Lied uns ermutigen, fehlerhaft zu sein, vergebend (mir und andern gegenüber), demütig und damit menschlich.

WO 16 [Oche ye na hene - youtube zum Mitsingen](#)

19.-25. April

Chant von Matthias Gerber von einem glücklich befruchteten Ei – geschenkt in der Natur, begleitet von einem grossen, umfassenden Glücksgefühl, ausgelöst vom inneren Bild von einem «glücklich befruchteten Ei», mit dieser unbändigen Schöpfungskraft einer freudvollen ekstatischen Zeugungsenergie – und Alles im Ei drin in seiner Einzigartigkeit schon angelegt zum Wachsen und zum Sich-Entfalten!

Möge dieses Lied dich mit der Urkraft dieses eigenen Ursprungsfunkens verbinden, in welchem Alles reine Energie und einfach nur stimmig ist/war. Möge es dir solide Kraft, unbändige Freude und Vertrauen schenken. Und: es ist nie zu spät, eine eigene glückliche Zeugung zu erleben und zu verinnerlichen :-). Die Seele kennt keine Zeit. Und auch, wenn Mama und Papa als Menschen diese schöpferische Ekstase vielleicht nicht ganz ‚hinkriegten‘, war die Zeugung begleitet von der schöpferischen Urkraft und von Licht – unabhängig von irdischen Irrungen und Wirrungen.

WO 17 [Ya wela - Elderberry Song \(Holunder Lied\) - youtube zum Mitsingen](#)

26. April

- 02. Mai

Kraft und Geschenk der Dunkelheit, Verbundenheit, Wertungsfreiheit

Seelenlied von Gabriel Kelly. Ihm wurde auf einer Visionssuche dieses Lied von einem Holunderbaum (einer Holunder-Frau) geschenkt. Das Lied erzählt, wie in der Dunkelheit und im Nichts sich die Gegensätze aufheben und Alles und Nichts gleichzeitig da sind. Es ist ein Lied der Verbindung mit Allem und ein Teil von Allem zu sein.

Das Lied hat eine starke weibliche Kraft. Es ist besonders schön, wenn das Lied zu Beginn zart gesungen wird.

Kräftige und heilsame Erlebnisse machen wir auch, wenn in einer gemischten Gruppe die Frauen singend im Kreis sitzen (oder stehen) und die Männer still in der Mitte liegen (oder sitzen). Die Männer lassen sich von dieser weiblichen Kraft beklagen (verletzlich, kräftig, gefühlsvoll, zyklisch im Wissen

um Leben und Tod, Gebärmutterraum, Dunkelheit, Schöpfung, Mutter Erde, ...) und stimmen erst ein, wenn sie von dieser Kraft berührt und "imprägniert" sind.

Dieses Lied eignet sich auch zum Klagen. Es bildet ein kräftiges Gefäss, in welchem alle Gefühlsausdrücke mütterlich aufgenommen werden. Auch hat das Lied schon viele Frauen in der Schwangerschaft und bei der Geburt begleitet und unterstützt.

Mai 2021

WO 18 [Yana - Herzchant](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

03.-09. Mai Ein Herz-Medizin-Lied von Kailash Kokopelli. Möge dieses Herzmedizin-Lied uns darin unterstützen, unser Herz zu öffnen und zu weiten – uns selbst und allen Wesen gegenüber.

Möge das Lied uns Balance, Frieden, Mitgefühl, Vertrauen, Heilung und Ruhe schenken. Möge es uns lernen, mit dem Herzen zu lauschen und uns mit der Quelle und er Liebe verbinden. Möge es die Verbundenheit unserer Herzen spürbar machen. Möge es unseren Herzen Flügel schenken.

WO 19 [O Mãe a natureza](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

10.-16. Mai Ein brasilianisches Lied zu Ehren von Mutter Natur von Alba Maria aus der spirituellen Gemeinschaft und Stiftung Terra Mirim – in einer Variante, wie sie uns vor vielen Jahren mündlich überliefert wurde, abgeschliffen an den Lagerfeuern und verkürzt (nur der Refrain). Das Lied erleben wir immer auch als besonders stark, wenn wir es draussen in der Natur singen.

Möge es uns Verbundenheit mit Pflanzen, Bäumen und allen Wesen der Natur schenken, mögen wir staunen über all die kleinen und grossen Wunder der Natur und mögen wir Menschen uns wieder mehr einbetten in dieses über Jahrmillionen gewachsene Ökosystem. Dieses Lied passt für uns im besonderem zum Frühling, wenn die Pflanzen und Bäume in voller Kraft sind. Lass sie uns als Vorbild nehmen, auch in die eigene Kraft zu kommen.

WO 20 [Segen von Erde und Himmel](#) u.a. mit einer Beschreibung, wie du dein eigenes Kraftlied finden kannst – [youtube zum Mitsingen](#)

17.-23. Mai Videobeitrag, den wir im ersten Lockdown 2020 für das Projekt «[Song of the day \(55 Mitsinglieder\)](#)» von Anke Bolz kreiert haben.

Möge das Lied uns unterstützen in der Auseinandersetzung mit unseren Ängsten und uns von der Lähmung zurück in Achtsamkeit, ins Vertrauen zu neuen Wegen und zu Leben- und Gestaltungskraft führen.

Die jetzige Zeitqualität seit Beginn der Corona-Krise hat bei uns Menschen verschiedene Ängste geweckt: z.B. Existenzängste auf materieller Ebene – Ängste rund um Krankheit, Sterben, Tod – Ängste, dass sich unsere Gesellschaft hin zu totalitären Strukturen mit Verlust von einer Diskurskultur, von Grundrechten und Freiheit (u.a. Impfpass, Impfzwang – auch indirekt, ...) entwickelt – Angst, der eigenen Berufung nicht mehr folgen zu können (u.a. Singverbot, ...) – Angst vor der Spaltung und Polarisierung in der Gesellschaft – u.v.m.

Mögen wir mit unseren eigenen Ängsten so umgehen, dass wir anderen Menschen mit anderen Ängsten offen begegnen und uns von diesen berühren lassen können. Mögen gweyaesellschaftlich alle Ängste gleichberechtigt ernst genommen und gewürdigt werden, damit wir gemeinsam eine lebenswerte, urenkeltaugliche Zukunft gestalten können!

WO 21 [Bobo malé](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

24.-30. Mai Ein afrikanisches Rituallied vom Stamm Dágara (Burkina Faso, gelernt von Malidoma P. Somé), das den Geist einlädt, in den Körper einzutreten, diesen in Schwingung und Bewegung zu bringen, zu beleben und zu begeistern. Das Lied passt gut zum Thema von Pfingsten. Begeisterung und Lebensfreude zu erleben und zu teilen, ist ein grosses Bedürfnis vieler Menschen in diesen Zeiten von Einschränkungen, Ge- und Verboten und Lockdowns. In vielen Kulturen wird für die Bedeutungswolke «begeistert – erfüllt – beseelt – gesegnet sein» dasselbe Wort verwendet.

So möge dieser afrikanische Chant genau das schenken: Lebensfreude, Fröhlichkeit, Begeisterung, Beseeltheit, innere Kraft und Licht in für viele von uns herausfordernden Zeiten.

Das Lied lädt auch zum freien Improvisieren ein ... und natürlich zum Tanzen: Sing mit, tanze dazu, hüpf, schwinge deine Hüften und Arme, öffne deine Hände, strecke dich und schaue nach oben, lächle und lass deine Augen leuchten,

Juni 2021

WO 22 [Laska Devla de manuscha Mamo](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

31. Mai
- 06. Juni Ein Romalied des Mitgefühls und der Lebenskraft. Das Lied lädt neben dem Mitsingen auch zum Tanzen ein.

Möge dieses Lied uns Menschen im Mitgefühl, im Wohlwollen und in der Liebesfähigkeit unterstützen – gerade in diesen Zeiten von Polarisierung und Spaltung innerhalb unserer Gesellschaft.

WO 23 [Abuelito fuego, las gracias te damos](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

07.-13. Juni Ein südamerikanischer Pachamama-Chant zu Ehren der Elemente und des Himmels.

Möge dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir als Menschen erdverträglich leben und unsere Lebensgrundlage, die Mutter Erde mit all ihren Elementen und Wesen ehren und erhalten. Mögen wir dabei von indigenen Völkern lernen, die darin seit Jahrtausenden Experten sind. Mögen wir uns wandeln und die Herausforderungen mit einem systemischen Blick betrachten und dabei die Ursachen erkennen, anstatt technologische Symptombekämpfung zu betreiben. Mögen wir Sorge tragen zu unserer Mutter Erde, zur Luft, zum Wasser, zu den vielen Ökosystemen. Mögen wir unseren Konsum einschränken und den Reichtum immer mehr auch im Innern erkennen. Mögen wir das heilige Feuer im Innern hüten anstatt es zerstörerisch im Aussen in kriegerischer Weise zu benutzen. Mögen wir uns einsetzen, dass Pflanzen, Tiere und Menschen artgerecht leben können, so dass ein gesundes Leben für alle möglich ist und wir uns als Teil eines grossen, wundervollen Ökosystems erkennen. Möge uns Dankbarkeit dem Wunder des Lebens gegenüber erfüllen. Und möge diese Dankbarkeit zu unser Aller Glückseligkeit beitragen.

WO 24 [Abre la puerta](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

14.-20. Juni Ein spanisches Herzöffnungs-Lied von Glen Phillips, in welchem wir das Leben, die Sonne und die Erde in unser Herz einladen und die Welt und ihre Schönheit mit liebenden und mitfühlenden Augen betrachten.

Möge dieses Lied unser liebendes Herz stärken. Mögen wir die Qualitäten des Lebens erkennen und verbunden sein zwischen Himmel und Erde. Mögen die Yin-& Yang-Kräfte zurück in ihre Balance finden. Mögen wir Menschen wieder lernen, die Schönheit der Schöpfung zu erkennen und zu würdigen anstatt selbst 'Gott zu spielen' und in der Schöpfung 'herumzupfuschen'. Mögen wir leben (statt überleben).

WO 25 [Om Pishachi Parnashavari](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

21.-27. Juni Ein tibetisch-buddhistisches Heilmantra, welches die Abwehrkräfte & Gesundheit auf allen Ebenen stärkt und Beruhigung bringt. Beim Singen erlebten wir diese archaische Natur-Wald-Göttin (Parnashavari) als sehr liebend und mitfühlend. Ihre Heilung ist ganzheitlich und beschränkt sich nicht auf die Genesung (Abwesenheit der Krankheit / Abwendung des Todes), sondern liegt in der Verbindung und Einbettung mit der Natur und Allem, was darin erlebbar ist – vom Werden, Leben und Sterben.

Möge dieses Lied uns darin unterstützen, gesund und heiler zu werden auf allen Ebenen: physisch, psychisch, sozial/gesellschaftlich, ökologisch, spirituell ... und dabei einen einseitigen, verhafteten Blick zu weiten und das Ganze zu erkennen. Mögen wir uns einbetten in die Natur und uns von unseren Schwestern und Brüdern Heilpflanzen berühren lassen. Mögen wir in der menschlichen Demut die Kraft und Würde erkennen, die notwendig ist, um erdverträglich und urururur-enkel-tauglich zu leben.

Juli 2021

WO 26

28.Juni
- 04.Juli

[Unqu duja, Ana](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

Ein Lied für die Kraft und Qualität der Weiblichkeit von Karin Jana Beck.

Möge dieses Lied die aktuell dringend not-wendige Yin-Kraft in uns und in der Welt unterstützen - Erschaffen, Verbundenheit, Geschenke der Dunkelheit, Urvertrauen ins zyklische Sein, Empfangen-Werden-Sein-Vergehen, Intuition, Hingabe und Loslassen, Gemeinschaft, Kreativität und Inspiration, Träumen, Genießen und Entspannen, Heilen, ... Möge das Lied die weibliche schöpferische Kraft wecken und uns mit unseren weiblichen Vormüttern und Mutter-Göttinnen (Ana = Mutter, in vielen Sprachen, u.a. bei Turkvölkern) verbinden. Mögen wir Menschen eine lebensspendende Balance finden zwischen Yin-& Yang-Kräften

... die Kraft der Wiederholung ... bei „offenen Sommer-Sing-Fenstern“ ...

WO 27

05.-11.Juli

[Tierra mi cuerpo](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

Verbundenheit mit den vier Elementen, sich als Teil der Natur wahrnehmen und erdverträglich leben

In diesen herausfordernden Zeiten ist einiges im wahrsten Sinne des Wortes not-wendig: eine gute Verbindung zum eigenen Körper und zur Mutter Erde, zum Fluss des Wassers und zu den Gefühlen, zur Frische der Luft, dem Wind des Wandels, zum inneren Feuer, zum Geist, zur Begeisterung. Dies ist ein guter Boden, der uns darin unterstützt, uns wieder in die Weltenfamilie einzugliedern – als gleichwertig mit den Elementen, den Pflanzen und den Tieren.

WO 28

12.-18.Juli

[Dwelling in the present moment](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

Im gegenwärtigen Moment sein, Entspannung, Atem, Beruhigung, Freundlichkeit, Lächeln

Das Lied im Kanon gesungen ist besonders kräftig, wenn Frauen einen Teil und die Männer den andren Teil übernehmen. Möge das Lied uns mit unserem Atem und der Schöpferischen Lebenskraft verbinden.

WO 29

19.-25.Juli

[Idai na kamisama](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

Ein japanisches Gebetslied: «Friede und Freiheit für das Universum, für die Welt und für die Gesellschaft»

Beim Singen tauchte das Bild eines grossen Stroms von fröhlichen Menschen auf, welche den Frieden leben und einander die Freiheit des Denkens und Fühlens lassen und das Geschenk der Einzigartigkeit innerhalb einer tragfähigen Gemeinschaft ehren.

WO 30

26.Juli
-01.Aug.

[Om Ganapati namo namaha](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

Elefantengott Ganesha, der Hindernisse wegräumt - Segen & Glück für Neubeginn – Weisheit – Süsse des Lebens

*Möge Ganesha uns in dieser Wendezeit unterstützen.
Beim Singen des Liedes erlebten wir Folgendes. Jana: Wandel von Trauer in Freude / Matthias: Trost, Zuversicht, Humor*

August 2021

WO 31

02.-08.Aug

[Ho ho watane](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

Ein Schlaflied der Haudenosaunee (Irokesen, Native Americans) zur Bekräftigung in der Einzigartigkeit und im Gemeinschafts-sinn. Es vermittelt, von Ahnen, Ahninnen und von guten Kräften getragen und im Stamm aufgehoben zu sein. Gleichzeitig entwickelt es oft eine klare Kraft als Ermutigungslied auf dem Weg durchs Leben.

Möge dieses Lied uns darin unterstützen, uns selbst treu zu bleiben und unseren ureigenen Herzensweg zu gehen – für das Wohl von uns und allen

Wesen. Möge das Lied uns daran erinnern und ermutigen, uns nicht zu verbiegen und uns nicht lebensfeindlichen Gesetzen und Autoritäten unterzuordnen.

WO 32 [Oche ye na hene](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

09.-15.Aug

Chant von Matthias Gerber von einem glücklich befruchteten Ei – geschenkt in der Natur, begleitet von einem grossen, umfassenden Glücksgefühl, ausgelöst vom inneren Bild von einem «glücklich befruchteten Ei», mit dieser unbändigen Schöpfungskraft einer freudvollen ekstatischen Zeugungsenergie – und Alles im Ei drin in seiner Einzigartigkeit schon angelegt zum Wachsen und zum Sich-Entfalten!

Möge dieses Lied dich mit der Urkraft dieses eigenen Ursprungsfunkens verbinden, in welchem Alles reine Energie und einfach nur stimmig ist/war. Möge es dir solide Kraft, unbändige Freude und Vertrauen schenken. Und: es ist nie zu spät, eine eigene glückliche Zeugung zu erleben und zu verinnerlichen :-). Die Seele kennt keine Zeit. Und auch, wenn Mama und Papa als Menschen diese schöpferische Ekstase vielleicht nicht ganz ‚hinkriegten‘, war die Zeugung begleitet von der schöpferischen Urkraft und von Licht – unabhängig von irdischen Irrungen und Wirrungen.

WO 33 [Nigun - Frejlach "Reparierer"](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

16.-22.Aug

Ein Nigun (Melodie) ist ein chassidisch-ostjüdisches, wortloses Lied zur Verbindung mit dem Grossen Geheimnis. Dieser Nigun ist die Lieblingsmelodie der Hauptfigur des Märchens «[Der Reparierer](#)» - einem Meister in Lebensfreude und Dankbarkeit. Beim gemeinsamen Singen haben wir beide viel von jener Freude erlebt, die aus dem Gefühl der Dankbarkeit erwächst. Ich, Jana, konnte gegen Ende des Liedes einen länger andauernden Lachanfall nicht mehr zurückhalten – um ehrlich zu sein, wollte ich diesen auch gar nicht unterdrücken und kontrollieren. Wir beide denken, dass auch gerade in dieser besonderen Zeit das Lachen ein heilsames Erlebnis ist und eine ansteckende Wirkung hat.

Möge dieses Lied uns Dankbarkeit und Lebensfreude schenken. Möge es uns darin unterstützen, uns selbst treu zu bleiben und das Grosse Geheimnis zu ehren. Mögen wir jeden Tag ein Fest feiern.

WO 34 [Come come whoever you are](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

23.-29.Aug

Ein Einladungslied von Sudhananda, zu einem Gedicht von Rumi.

Möge dieses Lied uns darin inspirieren, mit offenem Gemüt unterwegs zu sein, die Wunder zu ehren und immer wieder neue Wege zu gehen – mit einer Einladung im Herzen: für Fremde und Freunde und für alle Seiten in uns selbst. Möge das Lied uns ermutigen, fehlerhaft zu sein, vergebend (mir und andern gegenüber), demütig und damit menschlich.

September 2021

WO 35 [Weya he – Pachamama Heart Song](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

30.Aug

- 05.Sept

Ein Pachamama-Herz-Lied von Daniel Bächinger, in welchem wir uns mit der Mutter (mama) des Raumes und der Zeit, der Welt und des Universums (pacha) verbinden können.

Möge dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir als Menschen erdverträglich leben und unsere Lebensgrundlage, die Mutter Erde, ehren und erhalten. Mögen wir dabei von indigenen Völkern lernen, die darin seit Jahrtausenden Experten sind. Mögen wir uns wandeln und die Herausforderungen mit einem systemischen Blick betrachten und dabei die Ursachen erkennen, anstatt technologische Symptombekämpfung zu betreiben. Mögen wir Sorge tragen zu unserer Mutter Erde, zur Luft, zum Wasser, zu den vielen Ökosystemen. Mögen wir unseren Konsum einschränken und den Reichtum immer mehr auch im Innern erkennen. Mögen wir Verschmutztes wieder reinigen. Mögen wir uns einsetzen, dass Pflanzen, Tiere und Menschen artgerecht leben können, so dass ein gesundes Leben für alle möglich ist und wir uns als Teil eines grossen, wundervollen Ökosystems erkennen.

WO 36
06.-12.Sept **I am one – Stillness in motion & youtube zum Mitsingen**
Ein Lied von Lulu & Mischka, in welchem wir uns verbinden können mit dem, was uns umgibt und wir die Stille spüren, die jeder Bewegung zugrunde liegt.

Möge auch dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir als Menschen erdverträglich leben und unsere Lebensgrundlage, die Mutter Erde, ehren und erhalten. Mögen wir dabei von indigenen Völkern lernen, die darin seit Jahrtausenden Experten sind. Mögen wir uns wandeln und die Herausforderungen mit einem systemischen Blick betrachten und dabei die Ursachen erkennen, anstatt technologische Symptombekämpfung zu betreiben. Mögen wir Sorge tragen zu unserer Mutter Erde, zur Luft, zum Wasser, zu den vielen Ökosystemen. Mögen wir unseren Konsum einschränken und den Reichtum immer mehr auch im Innern erkennen. Mögen wir Verschmutztes wieder reinigen. Mögen wir uns einsetzen, dass Pflanzen, Tiere und Menschen artgerecht leben können, so dass ein gesundes Leben für alle möglich ist und wir uns als Teil eines grossen, wundervollen Ökosystems erkennen

WO 37
13.-19.Sept **Lo yisa goy – Kanonversion & youtube zum Mitsingen**
Hebräisches Friedenslied inspiriert vom biblischen Text Jesaja 2,4: „Da werden sie ihre Schwerter zu Pflugscharen und ihre Spiesse zu Sicheln machen. Denn es wird kein Volk wider das andere das Schwert erheben, und sie werden hinfort nicht mehr lernen, Krieg zu führen.“ – ein Lied der Wandlung und der Kreativität

Möge dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir als Menschen daran glauben, dass eine Wandlung hin zum Frieden möglich ist. Es liegt in unserer Hand, ob wir aus dem Metall zerstörerische Waffen oder konstruktive Werkzeuge herstellen für ein erdverträgliches und lebenswürdiges Sein. Mögen wir Menschen wieder 'HüterInnen des Gartens' werden und nicht ZerstörerInnen.

WO 38
20.-26.Sept **Miniamba & youtube zum Mitsingen**
Im Vollkontakt mit dem Leben, Achtsamkeit & Wertschätzung, Zusammenleben, den Drachen besingen statt bekämpfen, Unterstützung, Wandlung

Die alte Mandinka-Legende der Grossen Schlange "Miniamba" ist in Senegal sehr bekannt und beliebt: Eine grosse Schlange (míniango: Schlange / baa: gross) lebte in der Nähe eines Dorfes. Die Dorfbewohner achteten diese und wollten, dass es ihr gut ging. Keiner wollte aus Unachtsamkeit von ihr aufgefressen werden. Die Schlange schätzte diese Haltung der Menschen ihr gegenüber und liess das Dorf in Ruhe. Als das Dorf in einer Dürrezeit an Hunger und Durst litt, zeigte sich die Schlange für die Achtsamkeit der Dorfbewohner erkenntlich. Sie verschluckte das ganze Dorf, mitsamt den Menschen, Tieren und Häusern und schlängelte bis zu einem fruchtbaren, Paradies ähnlichen Ort, an dem die Klänge der Kora ertönten. Sie entliess das gesamte (noch erschreckte) Dorf wieder aus ihrem Schlund. Seither leben die Mandinka in Fülle und Zufriedenheit.

Möge das Lied uns inspirieren, mit dem Leben im Vollkontakt zu sein und die «Drachen» zu besingen und zufüttern, statt sie (im Kriegsmodus) zu bekämpfen und ausrotten zu wollen. Mögen wir lernen, dass die Urkraft der Angst uns mit Achtsamkeit und Kreativität über Schwellen tragen kann – in eine neue, fruchtbarere Welt. > Gedicht von Joseph Beuys "Lass dich fallen"

Oktober 2021

WO 39
27.Sept
- 03.Okt **O Mãe a natureza – youtube zum Mitsingen**
Ein brasilianisches Lied zu Ehren von Mutter Natur von Alba Maria aus der spirituellen Gemeinschaft und Stiftung Terra Mirim – in einer Variante, wie sie uns vor vielen Jahren mündlich überliefert wurde, abgeschliffen an den Lagerfeuern und verkürzt (nur der Refrain). Das Lied erleben wir immer auch als besonders stark, wenn wir es draussen in der Natur singen.

Möge es uns Verbundenheit mit Pflanzen, Bäumen und allen Wesen der Natur schenken, mögen wir staunen über all die kleinen und grossen Wunder der Natur und mögen wir Menschen uns wieder mehr einbetten in dieses über Jahrmillionen gewachsene Ökosystem. Dieses Lied passt für uns im besonderem zum Frühling, wenn die Pflanzen und Bäume in voller Kraft sind. Lass sie uns als Vorbild nehmen, auch in die eigene Kraft zu kommen.

WO 40
04.-10.Okt **[Hold me, never let me go](#) & [youtube zum Mitsingen](#)
Ein Lied für die Qualität und das Aufgehoben-Sein im Leben & für die Qualität und das Loslassen im Sterben – das Lied lädt uns ein, endlich zu leben**

WO 41
11.-17.Okt **[Om Pishachi Parnashavari](#) – [youtube zum Mitsingen](#)
Ein tibetisch-buddhistisches Heilmantra, welches die Abwehrkräfte & Gesundheit auf allen Ebenen stärkt und Beruhigung bringt. Beim Singen erlebten wir diese archaische Natur-Wald-Göttin (Parnashavari) als sehr liebend und mitfühlend. Ihre Heilung ist ganzheitlich und beschränkt sich nicht auf die Genesung (Abwesenheit der Krankheit / Abwendung des Todes), sondern liegt in der Verbindung und Einbettung mit der Natur und Allem, was darin erlebbar ist – vom Werden, Leben und Sterben.
*Möge dieses Lied uns darin unterstützen, gesund und heiler zu werden auf allen Ebenen: physisch, psychisch, sozial/gesellschaftlich, ökologisch, spirituell ... und dabei einen einseitigen, verhafteten Blick zu weiten und das Ganze zu erkennen. Mögen wir uns einbetten in die Natur und uns von unseren Schwestern und Brüdern Heilpflanzen berühren lassen. Mögen wir in der menschlichen Demut die Kraft und Würde erkennen, die notwendig ist, um erdverträglich und urururur-enkel-tauglich zu leben.***

WO 42
18.-24.Okt **[He yama yo](#) & [youtube zum Mitsingen](#)
Unterstützung, Trost, Ruhe, Adlerflug, Überblick, Erinnerung an den Frühling und den Sonnenaufgang, Geburt
*Wir erfahren beim Singen dieses Liedes oft eine tröstliche Kraft und zugleich eine hoffnungsvolle Öffnung und Erweiterung des Blickwinkels, wie wenn ein Adler mit einer grösseren Perspektive und tiefen Ruhe über dem Ich und unserer Welt kreist. Da dieses tröstliche und zugleich ermutigende Lied sowohl zart wie auch kräftig gesungen werden kann, hat es schon viele Geburten begleitet. Zudem eignet es sich auch als «Lied-Gefäss» für Klage- und Trauerräume. Es kann sowohl Trost wie auch Kraft und Überblick vermitteln.
Das Lied kann als Wegweiser erlebt werden, was wahr, stimmig und heilig ist. Es erzählt auch die Geschichte der Hoffnung und all der Liebe, welche in unserem Herzen wohnt – manchmal schlummernd, wie die Samen unter der Schneedecke. Das Lied lässt das Eis des Vergessens im Herzen schmelzen und die Erinnerung an den Frühling und eine neue Geburt wecken – das Erwachen hin zu einer neuen Zeit, eines neuen Horizontes. Mögen wir uns dabei auch mit unseren AhnInnen verbinden und lernen, woher wir alle kommen und wie wir hier hinkamen.***

WO 43
25.-31.Okt **[Let the way of the heart shine through](#) – [youtube zum Mitsingen](#)
Ein Sannyas-Lied, welches uns ermutigt und einlädt, den Weg des Herzens zu gehen und uns mit unseren Herzen zu verbinden und diese leuchten zu lassen.
*Möge dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir die Wichtigkeit des Mitgefühls, der Menschlichkeit und der Intelligenz des Herzens erkennen – für uns selbst und als Teil einer gesunden Gemeinschaft und Gesellschaft.***

November 2021

WO 44
01.-07.Nov **[Hüter/Hüterin des Gartens – Wir sind hier!](#) – [youtube zum Mitsingen](#)
Ein Seelenlied nach dem englischen Original von Buddy Comfort, Sophia Songhealer – frei nach der deutschen Version via Cindy Freeman und Raimund Mauch.
*Mögen wir Hüter/Hüterinnen des Gartens sein, was auch immer der Garten für dich bedeutet. Möge dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir als Menschen erdverträglich leben und unsere Lebensgrundlage, die Mutter Erde, ehren und erhalten. Mögen wir dabei von indigenen Völkern lernen, die darin seit Jahrtausenden Experten sind. Mögen wir uns wandeln und die Herausforderungen mit einem systemischen Blick betrachten und dabei die Ursachen erkennen, anstatt technologische Symptombekämpfung zu betreiben. Mögen wir Sorge tragen zu unserer Mutter Erde, zur Luft, zum Wasser, zu den vielen Ökosystemen. Mögen wir unseren Konsum einschränken und den Reichtum immer mehr auch im Innern erkennen. Mögen wir Verschmutztes wieder reinigen. Mögen wir uns einsetzen, dass Pflanzen, Tiere und Menschen artgerecht leben können, so dass ein gesundes Leben für al-***

le möglich ist und wir uns als Teil eines grossen, wundervollen Ökosystems erkennen.

Passend zu diesem Lied ist es, im Kreis unsere Visionen auszutauschen. Was bedeutet für mich der Garten, den ich hüte? Welchen Ruf des Lebens höre ich und wie diene ich ihm? Welche Antwort schenke ich dem Leben, welche gelebte Dankbarkeit? Wo und wie engagiere ich mich? Wie können wir uns darin gegenseitig unterstützen? Wie vernetzen wir uns?

WO 45 [Teyata om bekanzde](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

08.-14.Nov

Tibetisches Medizinbuddha-Mantra für Heilung, welches auf allen drei Ebenen den Schmerz beseitigt: auf der Ebene der Symptome, der Ursache und dem tiefsten Ursprung des Leidens. Bei der grossen Schmerzlinderung (maha bekanzde) erkennen wir, dass wir mit dem Grossen Ganzen verbunden sind. Im Buddhismus ist das Gefühl, getrennt zu sein, eine Illusion, welche viel Schmerz und Leid verursacht. Dieses reinigende, verbindende Mantra wird rezitiert, um die Heilkraft von Medikamenten und heilsamen Handlungen zu verstärken. Es ist auch äusserst kraftvoll im Übergang beim Tod, da es den/die Sterbenden vom Leiden in den drei Ebenen beschützt und eine positive Wiedergeburt unterstützt.

Mögen wir uns immer wieder daran erinnern, dass wir verbunden sind: mit allen Wesen und mit dem Grossen Ganzen.

WO 46 [Om im shrim](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

15.-21.Nov

Ein Lied von Daniel Freund zu einem hinduistischen Mantra der Verbindung mit dem Grossen Geheimnis, mit der Quelle, mit dem Göttlichen, mit der unbegrenzten Intelligenz und den Ressourcen des reinen Bewusstseins. Es ist auch ein Mantra der Fülle.

Möge dieses Mantra das Vertrauen in unsere essenzielle Natur stärken und uns erkennen lassen, dass unser Sein bereits vollständig ist und in Fülle.

WO 47 [Hu hu me ke aloha](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

22.-28.Nov

Ein hawaiianischer Segen und Friedensgruss, in welchem wir den göttlichen Kern in allem ehren (mündlich überliefert, aus der Sufi-Bewegung in Hawaii)

Beim gemeinsamen Singen des Liedes hatten wir beide verwandte innere Bilder: bei Jana tauchte ein frei lebender Schwarm von Delphinen und Walen auf, bei Matthias eine grosse Gruppe lebendiger, natürlicher Menschen über alle Generationen. Alle, Delphine, Wale und Menschen strahlten eine grosse Lebensfreude und Fröhlichkeit aus. Für beide von uns hatte das Lied etwas Inspirierendes, Frühlingshaftes und Tröstliches zugleich. Wir empfinden es immer wieder als bereichernd, wohin uns ein Lied und das gemeinsame Singen führen können. Das ist immer auch mehr oder weniger überraschend – und immer ein Geschenk.

WO 48 [Yana - Herzchant](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

29.Nov
- 05.Dez

Ein Herz-Medizin-Lied von Kailash Kokopelli. Möge dieses Herzmedizin-Lied uns darin unterstützen, unser Herz zu öffnen und zu weiten – uns selbst und allen Wesen gegenüber.

Möge das Lied uns Balance, Frieden, Mitgefühl, Vertrauen, Heilung und Ruhe schenken. Möge es uns lernen, mit dem Herzen zu lauschen und uns mit der Quelle und er Liebe verbinden. Möge es die Verbundenheit unserer Herzen spürbar machen. Möge es unseren Herzen Flügel schenken.

WO 49 [Calma e tranquilidade](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

06.-12.Dez

Ein beruhigendes brasilianisches Lied von Carioca Freitas (2. Zeile: Ariane Rufino dos Santos), welches uns in die Stille führt, in welcher der Schmerz geheilt und die Liebe empfangen wird. Es wirkt auch sehr beruhigend auf Kinder, kann auch ein Schlaflied sein.

Möge dieses Lied allen Wesen Linderung und Liebe bringen, die im Schmerz sind – physisch, seelisch, psychisch, sozial, spirituell, ...

WO 50 [Ya welo - Elderberry Song \(Holunder Lied\)](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

13.-19.Dez

Kraft und Geschenk der Dunkelheit, Verbundenheit, Wertungsfreiheit

Seelenlied von Gabriel Kelly. Ihm wurde auf einer Visionssuche dieses Lied von einem Holunderbaum (einer Holunder-Frau) geschenkt. Das Lied erzählt, wie in der Dunkelheit und im Nichts sich die Gegensätze aufheben und Alles und Nichts gleichzeitig da sind. Es ist ein Lied der Verbindung mit Allem und ein Teil von Allem zu sein.

Das Lied hat eine starke weibliche Kraft. Es ist besonders schön, wenn das Lied zu Beginn zart gesungen wird.

Kräftige und heilsame Erlebnisse machen wir auch, wenn in einer gemischten Gruppe die Frauen singend im Kreis sitzen (oder stehen) und die Männer still in der Mitte liegen (oder sitzen). Die Männer lassen sich von dieser weiblichen Kraft beklagen (verletzlich, kräftig, gefühlsvoll, zyklisch im Wissen um Leben und Tod, Gebärmutterraum, Dunkelheit, Schöpfung, Mutter Erde, ...) und stimmen erst ein, wenn sie von dieser Kraft berührt und "imprägniert" sind.

Dieses Lied eignet sich auch zum Klagen. Es bildet ein kräftiges Gefäss, in welchem alle Gefühlsausdrücke mütterlich aufgenommen werden. Auch hat das Lied schon viele Frauen in der Schwangerschaft und bei der Geburt begleitet und unterstützt.

WO 51
20.-26.Dez

Nadscho & youtube zum Mitsingen

AhnInnenlied und Anrufung von Grossvater und Grossmutter – aus der Tradition der Upik/Yupik, Inuitstamm in Alaska.
«Bei vielen indigenen Völkern, so auch bei den Upik gilt die spirituelle Dimension als männlich (Vater) und die irdische als weiblich (Mutter). In diesem Gesang wird um einen Segen aus beiden Seinsbereichen gebeten. Der erste Teil, das ist der, in dem das Wort Nadscho (Natya) gesungen wird, entspricht der Überlieferung, der zweite Teil – der ohne Text – hingegen nicht. Ich betrachte ihn als schamanistische Passage innerhalb des Gesangs, in der die Sängerin oder der Sänger die Gefühle zum Ausdruck bringen kann die mit dem Empfangen des Segens aus der Welt des Geistes und der Materie verbunden sind.» (Hinweis aus dem CD-Booklet 'Sacred Chants' von Tom Kenyon)

Das Faszinierende dieses Liedes ist, dass wir beim Singen von «Nadscho» (1. Liedteil) die Ahnen, Vormütter und -väter, die geistige Anderwelt bitten, uns Botschaften und Kräftigung zu senden – und beim Singen von «e eyo» (2. Liedteil) hören wir hin und empfangen, was sie uns mitteilen. Beim Singen für diese Aufnahme bekam ich, Matthias Hinweise auf Qualitäten, die wichtig sind zu leben, gerade in unserer besonderen auch angsterfüllten Zeit: Lebensfreude, Freundschaft, Gemeinschaftlichkeit, körperliche Nähe und Aufrichtigkeit. Ehrlichkeit wird gewinnen. Mut ist gefragt. Bei mir, Jana, spürte ich, dass die AhnInnen-Kräfte mich bei meinem Anliegen nach erdverträglichem und menschlichem Leben sehr gerne unterstützen – sie jedoch gerufen werden wollen und müssen, damit sie mich und meine Bedürfnisse und Nöte überhaupt wahrnehmen.

WO 52
27.Dez
- 2.Jan

Yawe ho - "Dance of the North" & youtube zum Mitsingen

Verbundenheit mit der unsichtbaren Welt, den AhnInnen, Ruhe, Stille, Weite, Unterstützung der AhnInnen (von indigenen Kulturen) in dieser Wendezeit – hin zu einem erdverträglichen und ‚artgerechten‘ Leben für Menschen, Tiere, Pflanzen und Elemente

Januar 2022

WO 1
03.-09.Jan

Abre la puerta – youtube zum Mitsingen

Ein spanisches Herzöffnungs-Lied von Glen Phillips, in welchem wir das Leben, die Sonne und die Erde in unser Herz einladen und die Welt und ihre Schönheit mit liebenden und mitfühlenden Augen betrachten.

Möge dieses Lied unser liebendes Herz stärken. Mögen wir die Qualitäten des Lebens erkennen und verbunden sein zwischen Himmel und Erde. Mögen die Yin-& Yang-Kräfte zurück in ihre Balance finden. Mögen wir Menschen wieder lernen, die Schönheit der Schöpfung zu erkennen und zu würdigen anstatt selbst 'Gott zu spielen' und in der Schöpfung 'herumzupfuschen'. Mögen wir leben (statt überleben).

- WO 2**
10.-16.Jan [Oche ye na hene](#) – [youtube zum Mitsingen](#)
Chant von Matthias Gerber von einem glücklich befruchteten Ei – geschenkt in der Natur, begleitet von einem grossen, umfassenden Glücksgefühl, ausgelöst vom inneren Bild von einem «glücklich befruchteten Ei», mit dieser unbändigen Schöpfungskraft einer freudvollen ekstatischen Zeugungsenergie – und Alles im Ei drin in seiner Einzigartigkeit schon angelegt zum Wachsen und zum Sich-Entfalten!
Möge dieses Lied dich mit der Urkraft dieses eigenen Ursprungsfunkens verbinden, in welchem Alles reine Energie und einfach nur stimmig ist/war. Möge es dir solide Kraft, unbändige Freude und Vertrauen schenken. Und: es ist nie zu spät, eine eigene glückliche Zeugung zu erleben und zu verinnerlichen :-). Die Seele kennt keine Zeit. Und auch, wenn Mama und Papa als Menschen diese schöpferische Ekstase vielleicht nicht ganz ‚hinkriegten‘, war die Zeugung begleitet von der schöpferischen Urkraft und von Licht – unabhängig von irdischen Irrungen und Wirrungen.
- WO 3**
17.-23.Jan [Idai na kamisama](#) & [youtube zum Mitsingen](#)
Ein japanisches Gebetslied: «Friede und Freiheit für das Universum, für die Welt und für die Gesellschaft»
Beim Singen tauchte das Bild eines grossen Stroms von fröhlichen Menschen auf, welche den Frieden leben und einander die Freiheit des Denkens und Fühlens lassen und das Geschenk der Einzigartigkeit innerhalb einer tragfähigen Gemeinschaft ehren.
- WO 4**
24.-30.Jan [Tierra mi cuerpo](#) & [youtube zum Mitsingen](#)
Verbundenheit mit den vier Elementen, sich als Teil der Natur wahrnehmen und erdverträglich leben
In diesen herausfordernden Zeiten ist einiges im wahrsten Sinne des Wortes not-wendig: eine gute Verbindung zum eigenen Körper und zur Mutter Erde, zum Fluss des Wassers und zu den Gefühlen, zur Frische der Luft, dem Wind des Wandels, zum inneren Feuer, zum Geist, zur Begeisterung. Dies ist ein guter Boden, der uns darin unterstützt, uns wieder in die Weltenfamilie einzugliedern – als gleichwertig mit den Elementen, den Pflanzen und den Tieren.

Februar 2022

- WO 5**
31.Jan - 06.Feb [OM / AUM](#) > Link u.a. auch mit 2 youtubes zum Mitsingen
OM/AUM steht für den transzendenten Urklang, aus dessen Vibrationen nach hinduistischem Verständnis das gesamte Universum entstand.
Möge dieser schöpferische Urklang uns mit der Quelle verbinden und uns Herzensweite, Ruhe und inneren Frieden schenken. Möge dieser Klang eine lebensfreundliche Wandlung unterstützen.
- WO 6**
07.-13.Feb [Nigun - Jai dada Dai dada Dai da dai](#) – [youtube zum Mitsingen](#)
Ein Nigun (Melodie) ist ein chassidisch-ostjüdisches, wortloses Lied zur Verbindung mit dem Grossen Geheimnis. Dieser Nigun weckte in uns die Kraft der Natürlichkeit und Menschlichkeit. Wenn wir einfach und verletzlich sind, zeigen wir dadurch auch Stärke und Demut- zwei Qualitäten, die auf wunderbare Art zusammenwirken und für ein friedvolles, schöpferisches Sein wichtig sind ... und uns vom Narzissmus und Überheblichkeit schützen.
Mögen wir mit diesem Lied erkennen, dass die Einfachheit und Natürlichkeit eine grosse Kraft ist und wir damit als mitfühlende Menschen unserer Erde und dem Grossen Geheimnis am besten dienen können.
- WO 7**
14.-20.Feb [Heya heya – Mondlied](#) – [youtube zum Mitsingen](#)
Ein Mondlied der Native Americans, Chumash (Süd-Kalifornien), kann Urvertrauen, Menschlichkeit und Ruhe bringen für den eigenen Weg. Das Bild vom silbernen Mondlicht, welches sich auf dem Wasser spiegelt, stärkt übrigens auch das 2. Chakra mit den schöpferischen, lebensspendenden Organen. Der Mond bewegt ja auch das Meer mit Ebbe und Flut – und auch das Wasser

in unseren Körpern.

Mögen wir mit diesem Lied zur Ruhe kommen. Möge das Lied die yin-Qualitäten stärken, für uns selbst und unsere yang-dominierte ‚zivilisierte‘ Welt. Möge das Lied den Weg der Menschlichkeit stärken und uns erkennen lassen, dass wir verletzlich (& gerade deshalb) auch stark und spürbar sind.

WO 8

21.-27.Feb

Schläft ein Lied in allen Dingen – youtube zum Mitsingen

Das von Wolfgang Friederich vertonte Gedicht von Joseph von Eichendorff lädt uns dazu ein, unsere Ohren zu wecken und mit dem Herzen dem Zauber des Lebens, der Natur, der Schöpfung zu lauschen. In allem liegt eine Schwingung, alles ist Klang.

Möge dieses Lied uns den Sinn für das Wunder schenken. Mögen wir lernen, mit unserem Herzen zu lauschen und das Orchester der Gegenwart in der Stille wahrzunehmen. Mögen wir uns mit unseren Seelenklängen einfügen in den Grossen Gesang. Mögen wir dadurch bescheiden und demütig werden, erfüllt von Dankbarkeit für die Fülle von so viel Wunderbarem. Mögen wir uns als kleine Mit-SpielerInnen verstehen in einem Grossen Ganzen.

März 2022

WO 9

28.Feb

-06.März

Dhamma de-i – youtube zum Mitsingen

Dieses Mantra flog zu mir (Karin Jana), als ich in meinem Herzen die starke Sehnsucht spürte, nach einer Welt, in welcher wir Menschen uns als Gäste erleben, als Hüter&Hüterinnen des Gartens - *wahrhaftig, natürlich, menschlich, gerecht, fair, verantwortungsvoll, rechtschaffen, tugendhaft* - im Gegensatz zu kriegerisch, strategisch-kühl, manipulativ, machtgerig, ausbeutend, berechnend, andere schlecht machend, ...

Ich wünsche mir eine Welt, in der die yin-Qualitäten mehr Platz bekommen. Ich wünsche mir, dass wir Menschen das Sein hier nicht als "Stratego-Monopoly-Spiel" verstehen, sondern dass wir in unsere Rolle als HüterInnen hineinwachsen.

Mögen wir ursprüngliche und übergeordnete Wahrheiten erkennen und diese leben (z.B. das Leben ist ein Geschenk / ich bewahre meine eigene Lebensgrundlage und die von anderen / alle Wesen haben ein Recht darauf, würdevoll zu leben und zu sterben / ...).

WO 10

07.-13.März

Heal the world / Om mani peme hung – youtube zum Mitsingen

Heal the world, ein Refrain-Liedteil von Michael Jackson, wurde ergänzt von Raimund Mauch mit dem tibetischen Mantra des Mitgefühls Om mani peme hung.

Möge dieses Lied – in diesen Zeiten des Wandels – uns selbst und unserer Umgebung Heilsames, Friedvolles und Verbundenheit mit dem Herzen bringen. Mögen wir die Vision nähren, dass Frieden möglich ist. Möge dieses Lied das Vertrauen stärken, dass wir Menschen eine erdverträgliche Lebensweise pflegen können – und dass wir im einfacheren, natürlicheren Lebensstil eher einen Gewinn wahrnehmen als einen ungewollten Verzicht.

WO 11

14.-20.März

Jenseits von richtig und falsch – youtube zum Mitsingen

Am Ringen mit und aufgewühlt von einer extremen Handlung eines Menschen (Freitod im Feuer), bat ich, Karin Jana Beck, um eine Melodie, die mein Herz weit und urteilsfrei macht. Das wortlose Lied „Jenseits von richtig und falsch“ kam dann als Antwort zu Besuch. Dazu begleiteten mich innerlich das frei übersetzte Gedicht von Rumi *"Draussen, jenseits der Vorstellungen von Richtig und Falsch, liegt ein klingendes Feld. Dort werden wir uns treffen. Wenn die Seele sich im Gras niederlässt, ist die Welt so erfüllt, und niemand vermag mehr zu reden. Vorstellungen, Sprache, selbst der Ausdruck ‚der/die andere‘ – das alles ist dann sinnlos geworden."* und das Zitat von Dalai Lama *"Liebe ist Abwesenheit von Urteil."*

Möge dieses Lied uns immer wieder dran erinnern, dass das Geheimnis des Lebens viel grösser ist als unsere oft eingeengte Menschenperspektive.

Möge es uns ermutigen, möglichst wertungsfrei an die Ereignisse und Herausforderungen des Lebens heranzugehen. Möge es uns unterstützen, die Handlung eines Menschen zu unterscheiden vom Mensch selbst.

WO 12 [Oj Leli Lado – youtube zum Mitsingen](#)

21.-27.März

In diesem altrussischen Frühlings- und Fruchtbarkeitslied, werden die Göttin der Liebe (Leli) und die Göttin der Schönheit (Lado) besungen und gerufen.

Möge dieses Lied uns immer wieder dran erinnern, uns von der Liebe im Herzen und von der Schönheit unseres Wesenskerns leiten zu lassen. Möge durch diese Klänge das Herzfeld von uns Menschen gestärkt werden. Möge die Liebe und die schöpferische, natürliche Schönheit mehr Raum einnehmen und uns Menschen neue Wege zeigen. Mögen diese lebensspendenden, weiblichen Göttinnen einflussreich sein und Gier, Hass und Zweifel verwandeln. Mögen wir im Gegenüber den Bruder und die Schwester erkennen und in jedem die Schönheit des Ursprungsfunken entdecken. Und möge dieses slawische Lied ermutigen, über Verhandlungen friedliche Wege zu finden in Konflikten wie jetzt in der Ukraine.

April 2022**WO 13** [Ya salam a dunya / Peace Chant – youtube zum Mitsingen](#)

28.März

- 03.April

Dieses mündlich überlieferte Friedenslied ist vom senegalesischen Musiker Doudou N'diaye Rose – gesungen in arabischer Sprache: Möge Frieden auf Erden sein. Was ist Frieden? Es gibt viele Antworten darauf – z.B. die vom Benediktinermönch und Zen-Buddhist Bruder David Steindl-Rast: „Die Gewalt hat ihre Wurzeln in jedem Herzen. Es ist mein eigenes Herz, in dem ich Angst, Unruhe, Kälte, Abneigung und Regungen von blinder Wut zu erkennen habe. Hier in meinem Herzen kann ich Furcht in mutiges Vertrauen, Unruhe und Verwirrung in Stille, Abgetrenntheit in ein Gefühl der Zugehörigkeit, Abneigung in Liebe verwandeln und von irrationalen Verhalten zum Common Sense zurückkehren.“ (... [hier](#) zum ganzen Text)

Möge dieses Lied uns darin unterstützen, die Handlung eines Menschen nicht gleichzusetzen mit dem Menschen selbst. Möge die Sehnsucht des Herzens nach Frieden gestärkt werden und andere anstecken. Mögen die Klänge die Herzen der Menschen in allen Ländern verbinden und das Friedensfeld stärken. Mögen wir erkennen, dass Gewalt neue Gewalt erzeugt. Mögen wir daran glauben, dass eine Welt ohne Kriege möglich ist. Mögen wir die Vision einer friedlichen Welt nähren.

In Planung: Fluss-Wanderung am Rhein (Diessenhofen-Paradies) mit Liedern, Geschichten und Wachstums-Inspirationen zum Thema Frieden. Genauere Infos folgen auf der www.tschatscho.ch/agenda

WO 14 [Xutlicutli – youtube zum Mitsingen](#)

03.-10.April

Dieses Lied (Love Song) haben wir über unsere Singfreundin Irmgard Born und Jonas Winter via CD Gewindo kennengelernt – herzlichen Dank dafür! Die erste Strophe ist in Nahuatl (indigene Sprache im heutigen Mittelamerika) und klingt nach einem traditionellen Chant. Xutlicutli (in der aztekischen Nahuatl-Sprache: Xiuhtecuhtli oder Xocotl) ist der Gott des Feuers, der Sonne und der Sterne. Die Azteken lebten im heutigen Mexiko.

Das Lied hat uns schon viel Freude bereitet – es transportiert Energie, Lebensfreude und Humor und ist auch bei Kindern sehr beliebt. Die weiteren Strophen auf Spanisch, Englisch und Berndeutsch verwandeln das Xutlicutli-Lied in ein Liebeslied.

Möge dieses Lied uns unterstützen, dem eigenen Herzensfeuer zu folgen, Visionen zu verwirklichen und auch das Feuer der Liebe zu pflegen. Möge es uns ermutigen, auch in äusserlich schweren, schwierigen Zeiten uns immer mit der Lebensfreude zu verbinden, auch fröhlich, leicht und unbeschwert zu sein. Mögen wir auf diese Art genährt sein, dies nach aussen ausstrahlen und mit liebenden Herzen im Zusammensein wirken.

WO 15 [Ata nau – youtube zum Mitsingen](#)

11.-17.April
&

WO 16

18.-24.April

Dies ist ein Versöhnungs- und Weisheitslied im Maori-Stil von Matthias Gerber

Möge dieses Lied Vergebung und Versöhnung und die damit verbundene Freude und Leichtigkeit schenken. Mögen wir uns inspirieren lassen von der Friedenskultur der Südsee (z.B. Ho'oponopono). Mögen Ahnen uns unterstützen in Versöhnungsprozessen auf dem Weg zu mehr Verbundenheit. Möge das Element Wasser immer wieder Balance bringen in einer stark von destruktivem Feuer geprägten Kultur (Krieg, Dominanz, Macht, Technik, ...). Möge es uns Sanftmut (Mut zur Sanftheit) bringen. Möge dieses Lied die Lebensfreude und die Gesundheit stärken.

WO 17 [Šilalo pañori – youtube zum Mitsingen](#)

25.April
- 02.Mai
&

WO 18

03.-08.Mai

In diesem Roma-Lied aus der Slowakei bringen Pferde die Lösung für eine unüberwindbare Herausforderung. Julka, eine junge Frau erhält den mütterlichen Rat, sich von der Kraft der Pferde unterstützen zu lassen beim Überqueren des kalten Flusses. Dieser Rat leuchtet Julka ein und sie setzt ihn sogleich um. Mit der Kraft, Zielgerichtetheit und Sensibilität der Pferde wird sie neues Land erreichen.

Möge dieses Lied uns inspirieren, kreativ und friedvoll mit unüberwindlich wirkenden Hindernissen und kühlen Wassern umzugehen. Reissende Flüsse mit kühlen Wassern gibt es genug: von oben herab propagierte «Neue Normalität» ... überhaupt «Normalität», Monokulturen & Monopolisierungen, die Welt als Zahl, Propaganda, Spaltung, Gier, unsere Erde als Monopoly- & Stratego-Spiel von Imperien, Monopolfirmen, Oligarchen, Politikern und dem Grossen Geld, unzählige Kriege, Gewalt und Gegengewalt, ... Mögen wir Menschen erkennen, dass alle Wesen unsere Brüder und Schwestern sind. Möge das Lied uns darin inspirieren, wieder vertrauensvoll in Voll-Kontakt mit dem Natürlichen zu gehen – verbunden mit unserer Urkraft, unseren Träumen und unserer Intuition und als Teil im Orchester der Gegenwart. Mögen die Pferde uns mit Kraft, Zielgerichtetheit und Freiheitsliebe gepaart mit Sensibilität und Gemeinschaftssinn durchs kalte Wasser tragen und uns an neue Ufer bringen. Mögen wir von unten her, von der Basis eine menschlichere, gerechtere, lebensfreudigere Gesellschaft gestalten, mögen wir diese not-wendige Umwälzung auf friedliche Weise angehen und vollziehen! «The Deep Revive» statt «The Great Reset»!

WO 19 [Sewa / Native American Family Song – youtube zum Mitsingen](#)

09.-15. Mai
&

WO 20

16.-22.Mai
&

WO 21

23.-29.Mai

Chief Sonne Reyna (Native American, Yaqui-Carrizo Coahuilteka, Nations of North America) formulierter Hintergrund zum diesem Lied: «Dieses Lied ist für die Familie. Die Familie deiner Eltern, deiner Grosseltern, deiner Frau, deiner Gefährten, Brüder, Schwestern, Söhne, Töchter, Neffen, Nichten, Tanten, Onkel ... aber auch darüber hinaus. Weil es auch die Familie jeglichen Lebens ist. Diese universelle Familie schliesst alles ein: alles, was wir sehen und auch alles, was wir nicht sehen. Das Universum ist unser Leben. Es ist die Familie des Lebens. Und in dieser Welt nennen wir die Familie Natur. Es ist die lebende Universität des Lebendigen: Die Bäume, die Tiere, die Insekten, die Vögel, der Fisch, ... sind die ProfessorInnen. Sie sind so begierig, uns etwas über diese Welt zu lehren. Dieses Lied ist also ein Segen, ein Gebet für die Familie allen Lebens - in der Erde und im Himmel - weil sie uns lieben. Sie wollen, dass wir natürlich sind, sie wollen, dass wir wahrhaftig sind. Sie wollen, dass wir geheilt werden. Dieses Lied ist ihr Gebet für uns. Das Familienherzlied ist ein Geschenk der Blumenwelt, der Erde. Wenn wir uns auf unserer Haut verzaubern lassen, gehören wir zu den Menschen, die wie Blumen sind – und wenn unser Körper aufhört zu leben, werden wir neu in die Erde gepflanzt, damit wir im Frühling wieder mit all den schönen Blumen aus einem Samen spriessen können, der auf den Boden fällt.»

Ja, möge das Singen dieses Liedes uns helfen, uns einzuordnen in unsere Welten-Familie. Mögen wir allen beseelten, fühlenden Wesen mit Interesse, Respekt und Wohlwollen begegnen. Mögen wir das Wunder des Lebens staunend wahrnehmen und in seiner Vielfalt achten. Mögen wir die Lehren anderer Wesen für uns erkennen und dadurch Wachstum erfahren. Mögen wir die Heilung, die uns die Natur immer wieder schenkt, annehmen. Mögen wir offen sein für die Unterstützung unserer AhnInnen, unserer GeistlehrerInnen und anderer Kräfte aus der geistigen Welt. Mögen wir – gut ge-

erdet – Sorge tragen zu unserer Erde und allem Leben auf Erde und im Himmel. Mögen wir acht geben, das Wunder der Natur und das über Jahrtausende Gewachsene zu erhalten (statt auszubeuten) mit unserem Verhalten. Mögen wir Menschen nicht Gott spielen wollen, sondern uns bezaubern lassen von der Schönheit allen Seins!

WO 22 [Dwelling in the present moment](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

30.Mai
- 05.Juni Im gegenwärtigen Moment sein, Entspannung, Atem, Beruhigung, Freundlichkeit, Lächeln

Das Lied im Kanon gesungen ist besonders kräftig, wenn Frauen einen Teil und die Männer den anderen Teil übernehmen. Möge das Lied uns mit unserem Atem und der Schöpferischen Lebenskraft verbinden.

WO 23 [Oj Leli Lado](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

06.-12.Juni In diesem altrussischen Frühlings- und Fruchtbarkeitslied, werden die Göttin der Liebe (Leli) und die Göttin der Schönheit (Lado) besungen und gerufen.

Möge dieses Lied uns immer wieder dran erinnern, uns von der Liebe im Herzen und von der Schönheit unseres Wesenskerns leiten zu lassen. Möge durch diese Klänge das Herzfeld von uns Menschen gestärkt werden. Möge die Liebe und die schöpferische, natürliche Schönheit mehr Raum einnehmen und uns Menschen neue Wege zeigen. Mögen diese lebensspendenden, weiblichen Göttinnen einflussreich sein und Gier, Hass und Zweifel verwandeln. Mögen wir im Gegenüber den Bruder und die Schwester erkennen und in jedem die Schönheit des Ursprungsfunken entdecken. Und möge dieses slawische Lied ermutigen, über Verhandlungen friedliche Wege zu finden in Konflikten wie jetzt in der Ukraine.

WO 24 [Dhamma de-i](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

13.-19.Juni

WO 25

20.-26.Juni

Dieses Mantra flog zu mir (Karin Jana), als ich in meinem Herzen die starke Sehnsucht spürte, nach einer Welt, in welcher wir Menschen uns als Gäste erleben, als Hüter&Hüterinnen des Gartens - *wahrhaftig, natürlich, menschlich, gerecht, fair, verantwortungsvoll, rechtschaffen, tugendhaft* - im Gegensatz zu kriegerisch, strategisch-kühl, manipulativ, machtgierig, ausbeutend, berechnend, andere schlecht machend, ...

Ich wünsche mir eine Welt, in der die yin-Qualitäten mehr Platz bekommen. Ich wünsche mir, dass wir Menschen das Sein hier nicht als "Stratego-Monopoly-Spiel" verstehen, sondern dass wir in unsere Rolle als HüterInnen hineinwachsen.

Mögen wir ursprüngliche und übergeordnete Wahrheiten erkennen und diese leben (z.B. das Leben ist ein Geschenk / ich bewahre meine eigene Lebensgrundlage und die von anderen / alle Wesen haben ein Recht darauf, würdevoll zu leben und zu sterben / ...).

WO 26 [Heal the world / Om mani peme hung](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

27.Juni
-03.Juli Heal the world, ein Refrain-Liedteil von Michael Jackson, wurde ergänzt von Raimund Mauch mit dem tibetischen Mantra des Mitgefühls Om mani peme hung.

Möge dieses Lied – in diesen Zeiten des Wandels – uns selbst und unserer Umgebung Heilsames, Friedvolles und Verbundenheit mit dem Herzen bringen. Mögen wir die Vision nähren, dass Frieden möglich ist. Möge dieses Lied das Vertrauen stärken, dass wir Menschen eine erdverträgliche Lebensweise pflegen können – und dass wir im einfacheren, natürlicheren Lebensstil eher einen Gewinn wahrnehmen als einen ungewollten Verzicht.

WO 27 [Abuelito fuego, las gracias te damos](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

04.-10.Juli Ein südamerikanischer Pachamama-Chant zu Ehren der Elemente und des Himmels.

Möge dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir als Menschen erdverträglich leben und unsere Lebensgrundlage, die Mutter Erde mit all ihren Elementen und Wesen ehren und erhalten. Mögen wir dabei von indigenen Völkern lernen, die darin seit Jahrtausenden Experten sind. Mögen wir uns wandeln und die Herausforderungen mit einem systemischen Blick betrachten und dabei die Ursachen erkennen, anstatt technologische Symptombekämpfung zu betreiben. Mögen wir Sorge tragen zu unserer Mutter Erde, zur Luft, zum Wasser, zu den vielen Ökosystemen. Mögen wir unseren Konsum einschränken und den Reichtum immer mehr auch im Innern erkennen. Mögen wir das heilige Feuer im Innern hüten anstatt es zerstörerisch im

Aussen in kriegerischer Weise zu benutzen. Mögen wir uns einsetzen, dass Pflanzen, Tiere und Menschen artgerecht leben können, so dass ein gesundes Leben für alle möglich ist und wir uns als Teil eines grossen, wundervollen Ökosystems erkennen. Möge uns Dankbarkeit dem Wunder des Lebens gegenüber erfüllen. Und möge diese Dankbarkeit zu unser Aller Glückseligkeit beitragen.

WO 28 [Yana - Herzchant](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

11.-17.Juli Ein Herz-Medizin-Lied von Kailash Kokopelli. Möge dieses Herzmedizin-Lied uns darin unterstützen, unser Herz zu öffnen und zu weiten – uns selbst und allen Wesen gegenüber.

Möge das Lied uns Balance, Frieden, Mitgefühl, Vertrauen, Heilung und Ruhe schenken. Möge es uns lernen, mit dem Herzen zu lauschen und uns mit der Quelle und er Liebe verbinden. Möge es die Verbundenheit unserer Herzen spürbar machen. Möge es unseren Herzen Flügel schenken.

WO 29 [Hüter/Hüterin des Gartens – Wir sind hier!](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

18.-24.Juli Ein Seelenlied nach dem englischen Original von Buddy Comfort, Sophia Songhealer – frei nach der deutschen Version via Cindy Freeman und Raimund Mauch.

Mögen wir Hüter/Hüterinnen des Gartens sein, was auch immer der Garten für dich bedeutet. Möge dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir als Menschen erdverträglich leben und unsere Lebensgrundlage, die Mutter Erde, ehren und erhalten. Mögen wir dabei von indigenen Völkern lernen, die darin seit Jahrtausenden Experten sind. Mögen wir uns wandeln und die Herausforderungen mit einem systemischen Blick betrachten und dabei die Ursachen erkennen, anstatt technologische Symptombekämpfung zu betreiben. Mögen wir Sorge tragen zu unserer Mutter Erde, zur Luft, zum Wasser, zu den vielen Ökosystemen. Mögen wir unseren Konsum einschränken und den Reichtum immer mehr auch im Innern erkennen. Mögen wir Verschmutztes wieder reinigen. Mögen wir uns einsetzen, dass Pflanzen, Tiere und Menschen artgerecht leben können, so dass ein gesundes Leben für alle möglich ist und wir uns als Teil eines grossen, wundervollen Ökosystems erkennen.

Passend zu diesem Lied ist es, im Kreis unsere Visionen auszutauschen. Was bedeutet für mich der Garten, den ich hüte? Welchen Ruf des Lebens höre ich und wie diene ich ihm? Welche Antwort schenke ich dem Leben, welche gelebte Dankbarkeit? Wo und wie engagiere ich mich? Wie können wir uns darin gegenseitig unterstützen? Wie vernetzen wir uns?

WO 30 [Laska Devla de manuscha Mamo](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

25.-31.Juli Ein Romalied des Mitgefühls und der Lebenskraft. Das Lied lädt neben dem Mitsingen auch zum Tanzen ein.

Möge dieses Lied uns Menschen im Mitgefühl, im Wohlwollen und in der Liebesfähigkeit unterstützen – gerade in diesen Zeiten von Polarisierung und Spaltung innerhalb unserer Gesellschaft.

WO 31 [Om im shrīm](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

01.-07.Aug. Ein Lied von Daniel Freund zu einem hinduistischen Mantra der Verbindung mit dem Grossen Geheimnis, mit der Quelle, mit dem Göttlichen, mit der unbegrenzten Intelligenz und den Ressourcen des reinen Bewusstseins. Es ist auch ein Mantra der Fülle.

Möge dieses Mantra das Vertrauen in unsere essenzielle Natur stärken und uns erkennen lassen, dass unser Sein bereits vollständig ist und in Fülle.

WO 32 [Hu hu me ke aloha](#) & [youtube zum Mitsingen](#) (mündlich überliefert, aus der Sufi-Bewegung in Hawaii)

08.-14.Aug. Ein hawaiianischer Segen und Friedensgruss, in welchem wir den göttlichen Kern in allem ehren

Beim gemeinsamen Singen des Liedes hatten wir beide verwandte innere Bilder: bei Jana tauchte ein frei lebender Schwarm von Delphinen und Walen auf, bei Matthias eine grosse Gruppe lebendiger, natürlicher Menschen über alle Generationen. Alle, Delphine, Wale und Menschen strahlten eine grosse Lebensfreude und Fröhlichkeit aus. Für beide von uns hatte das Lied etwas Inspirierendes, Frühlingshaftes und Tröstliches zugleich. Wir empfinden es immer wieder als bereichernd, wohin uns ein Lied und das gemeinsame Singen führen können. Das ist immer auch mehr oder weniger überraschend – und immer ein Geschenk.

- WO 33**
15.-21.Aug. **[Heal the world / Om mani peme hung](#) – [youtube zum Mitsingen](#)
Heal the world, ein Refrain-Liedteil von Michael Jackson, wurde ergänzt von Raimund Mauch mit dem tibetischen Mantra des Mitgefühls Om mani peme hung.
*Möge dieses Lied – in diesen Zeiten des Wandels – uns selbst und unserer Umgebung Heilsames, Friedvolles und Verbundenheit mit dem Herzen bringen. Mögen wir die Vision nähren, dass Frieden möglich ist. Möge dieses Lied das Vertrauen stärken, dass wir Menschen eine erdverträgliche Lebensweise pflegen können – und dass wir im einfacheren, natürlicheren Lebensstil eher einen Gewinn wahrnehmen als einen ungewollten Verzicht.***
- WO 34**
22.-28.Aug. **[Ya salam a dunya / Peace Chant](#) – [youtube zum Mitsingen](#)
Dieses mündlich überlieferte Friedenslied ist vom senegalesischen Musiker Doudou N'diaye Rose – gesungen in arabischer Sprache: Möge Frieden auf Erden sein. Was ist Frieden? Es gibt viele Antworten darauf – z.B. die vom Benediktinermönch und Zen-Buddhist Bruder David Steindl-Rast: „Die Gewalt hat ihre Wurzeln in jedem Herzen. Es ist mein eigenes Herz, in dem ich Angst, Unruhe, Kälte, Abneigung und Regungen von blinder Wut zu erkennen habe. Hier in meinem Herzen kann ich Furcht in mutiges Vertrauen, Unruhe und Verwirrung in Stille, Abgetrenntheit in ein Gefühl der Zugehörigkeit, Abneigung in Liebe verwandeln und von irrationalen Verhalten zum Common Sense zurückkehren.“ (... [hier](#) zum ganzen Text)
*Möge dieses Lied uns darin unterstützen, die Handlung eines Menschen nicht gleichzusetzen mit dem Menschen selbst. Möge die Sehnsucht des Herzens nach Frieden gestärkt werden und andere anstecken. Mögen die Klänge die Herzen der Menschen in allen Ländern verbinden und das Friedensfeld stärken. Mögen wir erkennen, dass Gewalt neue Gewalt erzeugt. Mögen wir daran glauben, dass eine Welt ohne Kriege möglich ist. Mögen wir die Vision einer friedlichen Welt nähren.***
- WO 35**
29.Aug.
-04.Sept. **[Xutlicutli](#) – [youtube zum Mitsingen](#)
Dieses Lied (Love Song) haben wir über unsere Singfreundin Irmgard Born und Jonas Winter via CD Gewindo kennengelernt – herzlichen Dank dafür! Die erste Strophe ist in Nahuatl (indigene Sprache im heutigen Mittelamerika) und klingt nach einem traditionellen Chant. Xutlicutli (in der aztekischen Nahuatl-Sprache: Xiuhtecutli oder Xocotl) ist der Gott des Feuers, der Sonne und der Sterne. Die Azteken lebten im heutigen Mexiko.
Das Lied hat uns schon viel Freude bereitet – es transportiert Energie, Lebensfreude und Humor und ist auch bei Kindern sehr beliebt. Die weiteren Strophen auf Spanisch, Englisch und Berndeutsch verwandeln das Xutlicutli-Lied in ein Liebeslied.
*Möge dieses Lied uns unterstützen, dem eigenen Herzensfeuer zu folgen, Visionen zu verwirklichen und auch das Feuer der Liebe zu pflegen. Möge es uns ermutigen, auch in äusserlich schweren, schwierigen Zeiten uns immer mit der Lebensfreude zu verbinden, auch fröhlich, leicht und unbeschwert zu sein. Mögen wir auf diese Art genährt sein, dies nach aussen ausstrahlen und mit liebenden Herzen im Zusammensein wirken.***
- WO 36**
05.-11.Sept **[Sewa / Native American Family Song](#) – [youtube zum Mitsingen](#)
Chief Sonne Reyna (Native American, Yaqui-Carrizo Coahuilteka, Nations of North America) formulierter Hintergrund zum diesem Lied: «Dieses Lied ist für die Familie. Die Familie deiner Eltern, deiner Grosseltern, deiner Frau, deiner Gefährten, Brüder, Schwestern, Söhne, Töchter, Neffen, Nichten, Tanten, Onkel ... aber auch darüber hinaus. Weil es auch die Familie jeglichen Lebens ist. Diese universelle Familie schliesst alles ein: alles, was wir sehen und auch alles, was wir nicht sehen. Das Universum ist unser Leben. Es ist die Familie des Lebens. Und in dieser Welt nennen wir die Familie Natur. Es ist die lebende Universität des Lebendigen: Die Bäume, die Tiere, die Insekten, die Vögel, der Fisch, ... sind die ProfessorInnen. Sie sind so begierig, uns etwas über diese Welt zu lehren. Dieses Lied ist also ein Segen, ein Gebet für die Familie allen Lebens - in der Erde und im Himmel - weil sie uns lieben. Sie wollen, dass wir natürlich sind, sie wollen, dass wir wahrhaftig sind. Sie wollen, dass wir geheilt werden. Dieses Lied ist ihr Gebet für uns. Das Familienherzlied ist ein Geschenk der Blumenwelt, der Erde. Wenn wir uns auf unserer Haut verzaubern lassen, gehören wir zu den Menschen, die wie Blumen sind – und wenn unser Körper aufhört**

zu leben, werden wir neu in die Erde gepflanzt, damit wir im Frühling wieder mit all den schönen Blumen aus einem Samen spriessen können, der auf den Boden fällt.»

Ja, möge das Singen dieses Liedes uns helfen, uns einzuordnen in unsere Welten-Familie. Mögen wir allen beseelten, fühlenden Wesen mit Interesse, Respekt und Wohlwollen begegnen. Mögen wir das Wunder des Lebens staunend wahrnehmen und in seiner Vielfalt achten. Mögen wir die Lehren anderer Wesen für uns erkennen und dadurch Wachstum erfahren. Mögen wir die Heilung, die uns die Natur immer wieder schenkt, annehmen. Mögen wir offen sein für die Unterstützung unserer AhnInnen, unserer GeistlehrerInnen und anderer Kräfte aus der geistigen Welt. Mögen wir – gut gerdet – Sorge tragen zu unserer Erde und allem Leben auf Erde und im Himmel. Mögen wir acht geben, das Wunder der Natur und das über Jahrtausende Gewachsene zu erhalten (statt auszubeuten) mit unserem Verhalten. Mögen wir Menschen nicht Gott spielen wollen, sondern uns bezaubern lassen von der Schönheit allen Seins!

WO 37-38 [Šilalo pañori](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

12.-25.Sept

In diesem Roma-Lied aus der Slowakei bringen Pferde die Lösung für eine unüberwindbare Herausforderung. Julka, eine junge Frau erhält den mütterlichen Rat, sich von der Kraft der Pferde unterstützen zu lassen beim Überqueren des kalten Flusses. Dieser Rat leuchtet Julka ein und sie setzt ihn sogleich um. Mit der Kraft, Zielgerichtetheit und Sensibilität der Pferde wird sie neues Land erreichen.

Möge dieses Lied uns inspirieren, kreativ und friedvoll mit unüberwindlich wirkenden Hindernissen und kühlen Wassern umzugehen. Reissende Flüsse mit kühlen Wassern gibt es genug: von oben herab propagierte «Neue Normalität» ... überhaupt «Normalität», Monokulturen & Monopolisierungen, die Welt als Zahl, Propaganda, Spaltung, Gier, unsere Erde als Monopoly- & Stratego-Spiel von Imperien, Monopolfirmen, Oligarchen, Politikern und dem Grossen Geld, unzählige Kriege, Gewalt und Gegengewalt, ... Mögen wir Menschen erkennen, dass alle Wesen unsere Brüder und Schwestern sind. Möge das Lied uns darin inspirieren, wieder vertrauensvoll in Voll-Kontakt mit dem Natürlichen zu gehen – verbunden mit unserer Urkraft, unseren Träumen und unserer Intuition und als Teil im Orchester der Gegenwart. Mögen die Pferde uns mit Kraft, Zielgerichtetheit und Freiheitsliebe gepaart mit Sensibilität und Gemeinschaftssinn durchs kalte Wasser tragen und uns an neue Ufer bringen. Mögen wir von unten her, von der Basis eine menschlichere, gerechtere, lebensfreudigere Gesellschaft gestalten, mögen wir diese not-wendige Umwälzung auf friedliche Weise angehen und vollziehen! «The Deep Revive» statt «The Great Reset»!

WO 39-41 [Atme den Wind – Schnuuf mit em Wind](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

26.Sept
- 16.Okt

Seelenlied zu den vier Elementen von [Marion Schreiber](#), deutsch und mit Textübertragung ins Berndeutsch/Schweizerdeutsch

Möge dieses Lied uns immer wieder erfahrbar machen, dass wir Teil sind von der Natur. Als Teil unserer MIT-Welt tragen wir Sorge und nehmen die Elemente, die Pflanzen & Tiere und die Mutter Erde als lebendigen Organismus wahr. Wir staunen über das geheimnisvolle Wunder des Lebens und erkennen, dass wir tief mit den vier Elementen verbunden sind.

WO 42 [Come come whoever you are](#) – [youtube zum Mitsingen](#)

17.-23.Okt

Ein Einladungslied von Sudhananda, zu einem Gedicht von Rumi.

Möge dieses Lied uns darin inspirieren, mit offenem Gemüt unterwegs zu sein, die Wunder zu ehren und immer wieder neue Wege zu gehen – mit einer Einladung im Herzen: für Fremde und Freunde und für alle Seiten in uns selbst. Möge das Lied uns ermutigen, fehlerhaft zu sein, vergebend (mir und andern gegenüber), demütig und damit menschlich.

WO 43 [Hold me, never let me go](#) & [youtube zum Mitsingen](#)

24.-30.Okt

Ein Lied für die Qualität und das Aufgehoben-Sein im Leben & für die Qualität und das Loslassen im Sterben.

Möge das Lied uns dazu einladen, endlich zu leben.

WO 44

31.Okt
- 06.Nov

I am one – Stillness in motion & **youtube zum Mitsingen**

Ein Lied von Lulu & Mischka, in welchem wir uns verbinden können mit dem, was uns umgibt und wir die Stille spüren, die jeder Bewegung zugrunde liegt.

Möge auch dieses Lied uns darin unterstützen, dass wir als Menschen erdverträglich leben und unsere Lebensgrundlage, die Mutter Erde, ehren und erhalten. Mögen wir dabei von indigenen Völkern lernen, die darin seit Jahrtausenden Experten sind. Mögen wir uns wandeln und die Herausforderungen mit einem systemischen Blick betrachten und dabei die Ursachen erkennen, anstatt technologische Symptombekämpfung zu betreiben. Mögen wir Sorge tragen zu unserer Mutter Erde, zur Luft, zum Wasser, zu den vielen Ökosystemen. Mögen wir unseren Konsum einschränken und den Reichtum immer mehr auch im Innern erkennen. Mögen wir Verschmutztes wieder reinigen. Mögen wir uns einsetzen, dass Pflanzen, Tiere und Menschen artgerecht leben können, so dass ein gesundes Leben für alle möglich ist und wir uns als Teil eines grossen, wundervollen Ökosystems erkennen.

Lied des Monats

MAI 2023

Mitákuye oyásin & **youtube zum Mitsingen**

«Mitákuye oyásin» ist ein wichtiger Ausdruck und Leitbegriff aus der Sprache der Lakota (Native American) und bedeutet so viel wie: «*Alle meine Verwandten*», «*Wir sind alle verwandt*» oder «*Wir sind alle miteinander verbunden*». Dies unterstreicht, dass es in ihrem Weltbild keine Trennung zwischen Mensch und Mit-Welt gibt. Alles ist eins, und alles ist göttlich und heilig.

«Mitákuye oyásin» ist ein Ausdruck der Einheit und Harmonie mit allen Lebensformen: mit anderen Menschen, Tieren, Vögeln, Insekten, Bäumen und Pflanzen, aber auch mit Felsen, Flüssen, Bergen und Tälern. Wie das Amen in der christlichen Tradition wird es am Ende eines Redestabkreises, eines Liedes, eines Gebetes, eines Segens oder einer Zeremonie gesprochen, um die Verbundenheit auszudrücken.

«Pachamama»: Mutter (mama) des Raumes und der Zeit, der Welt und des Universums (pacha) / Sprache: Quechua

Möge dieses Lied uns immer wieder erfahrbar machen und uns daran erinnern, dass wir ALLE Kinder von einer grossen Mutter (Pachamama) sind und zu derselben Familie gehören – Menschen, Tiere, Pflanzen, Elemente, Geistwesen, ... ALLE! Wir alle sind miteinander verwandt. Dieses Verständnis, eine grosse Familie zu sein, lädt uns zu einem respektvollen Miteinander aller Wesen ein.

JUNI 2023

We are all the leaves of one tree & **youtube zum Mitsingen**

Seelenlied aus dem Plum Village (Thich Nhat Hanh) – Lied mit unbekanntem Ursprung. Der Text basiert auf den Lehren von Bahua'u'llah: "We are all fruits of one tree, the leaves of one branch, the flowers of one garden."

Möge wir mit diesem Lied erkennen, dass wir alle in Einheit und Zugehörigkeit verbunden sind - getragen von etwas Grösserem: 'dem Grossen Geheimnis, dem Quellgrund allen Lebens, Meer, dem alles zuströmt.' (Bruder David Steindl-Rast). Möge diese tiefe Gewissheit uns Menschen ein Leitstern sein auf dem Weg des Friedens.

Adventskalender mit Liedern & Friedensimpulsen

Januar 2023

WO 01

02.-08. Jan

Heal the world / Om mani peme hung – youtube zum Mitsingen

Heal the world, ein Refrain-Liedteil von Michael Jackson, wurde ergänzt von Raimund Mauch mit dem tibetischen Mantra des Mitgefühls Om mani peme hung.

*Möge dieses Lied – in diesen Zeiten des Wandels – uns selbst und unserer Umgebung Heilsames, Friedvolles und Verbundenheit mit dem Herzen bringen.
Mögen wir die Vision nähren, dass Frieden möglich ist. Möge dieses Lied das Vertrauen stärken, dass wir Menschen eine erdverträgliche Lebensweise pflegen können – und dass wir im einfacheren, natürlicheren Lebensstil eher einen Gewinn wahr-nehmen als einen ungewollten Verzicht.*

Frühling 2020

UNSIHTBARES SINGNETZ – VERBINDENDES KLANGFELD

Es gibt viele, kreative Möglichkeiten, die Verbundenheit eines Singnetzes zu erleben - auch ohne physisches Zusammenkommen. Wir freuen uns über **deine** Forschungen & Erfahrungen mit den Liedern. > lieder@stimmvolk.ch
Wir fügen deine Entdeckungen unten in die Liste ein – als weitere Inspiration für alle.

Ruheinseln in stürmischen Zeiten ... gesungen zu individuellen oder *gemeinsamen Zeiten

MANTRAKUR *20.00-20.15 *Mantra singen* / 20.15-20.45 *Meditieren oder Mantra weiter singen mit Raum für Stille* / ...
Lied-Meditation mit dem tibetischen Mantra [Teyatha om bekandze](#)

TAGESLIEDER *20.45-... *Singen des Tagesliedes*

Meditative, belebende, erdende Liedern des Herzens aus aller Welt / verschiedene Farben des Lebens einladen, dich stärken und dich dabei mit allen Mitsingenden verbinden

WOCHENLIEDER

Mögen diese Lieder mich in die Arme nehmen, mich mit der Quelle verbinden, mich zu mir und zur Freiheit meines Herzens führen – Lieder die mich unterstützen können, die Heimat in mir wieder zu finden und aus dieser heraus zu denken, zu reden und zu handeln: verbunden, mitfühlend, verantwortungsbewusst, integer, loyal, freundlich, liebend ohne Erwartung, jenseits von richtig und falsch. > Der Reparierer kann uns darin ein Lehrer sein: Er feiert unbeirrbar sein Fest, jeden Abend, ist kreativ, auch wenn der König versucht, ihm das Leben schwer zu machen, wendet mit gesundem Menschenverstand auch gewaltfreien, zivilen Ungehorsam an ... und als er nicht mehr weiter weiss, richtet er sich an das Grosse Geheimnis und findet in sich die erlösende List, die ihm erlaubt, seinem Gewissen und seinem Herzensimpuls treu zu bleiben ... und auch die Destruktivität der Macht kann oder will dem Ruf des Herzens nicht mehr widerstehen. Reparierer und König bleiben bei dem, was sie im Leben ursprünglich schon getan haben – und feiern gemeinsam in Dankbarkeit so manches Fest.

März 2020

19.	Be still and know - Gegensätze verbinden, offen & urteilsfrei, ganz sein
20.	Between darkness and light - Versöhnung mit dem, was mir Mühe bereitet, Offenheit
21.	Altísimo corazón - Herz, Licht, Offenheit, blühen / "Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder." Albert Einstein

22.	I schicke dir en Ängu - Mitgefühl, Unterstützung und Kraft
23.	Schläft ein Lied in allen Dingen - den Zauber in der Welt besingen, inneres Hören, Ruhe, Stille
24.	Dwelling in the present moment - im gegenwärtigen Moment sein, Entspannung, Atem, Beruhigung, Freundlichkeit
25.	Bobo Malé - Kraft und Freude, Begeisterung, Körper und Seele, Bewegung
26.	Tierra mi cuerpo - vier Elemente, Teil der Natur sein
27.	Motherland - Sehnsucht, Heimat
28.	Dr Sidi Abdel Assar vo El Hama - Liebe, Sehnsucht ... und auch Humor
29.	Bele Mama - Mutter, Mütterlichkeit, Wir sind Kinder derselben Mutter Erde
WO14	Nigun Frejlach - "Reparierer" - Freude hält gesund, sich treu bleiben, das Leben feiern
30.	Ich lausche dem Ruf meines Herzens - mich auf mich besinnen, nach Innen lauschen
31.	Calma e tranquilidade - Ruhe und Stille, Heilung von Schmerz

April 2020

01.	Abre la puerta - Verbundenheit mit dem Kern und der Lebenskraft
02.	He yama yo - Unterstützung, Ruhe, Adlerflug, Überblick, ...
03.	Thuma mina Somandla - Kraft von Innen und durch den Ruf der eigenen Einzigartigkeit, Schritt zur Wandlung, neue Räume
04.	Yana - Herzchant - Herzmedizin, Ruhe, Vertrauen, Weite
05.	Lo visa goy - Wandlung, Kreativität, Frieden
WO15	Ich lausche dem Ruf meines Herzens - mich auf mich besinnen, nach Innen lauschen
06.	Haida - Freude (im Fluss sein mit den Gefühlen*) hält gesund (* <i>Du kannst das Lied auch mit verschiedenen Gefühlsausdrücken singen: traurig, ängstlich, wütend, zweifelnd, zärtlich, überrascht, ...</i>)
07.	Zäuerli 2 "Jo bo ho bo" / Naturjodel Begleitstimmen - Naturkraft, Segen, Reinigung, Verbundenheit
08.	Buona sera miei cari compagni - Verbundenheit, Freundschaft
09.	Nigun Frejlach - "Reparierer" - Freude hält gesund, sich treu bleiben, das Leben feiern

10.	<u>Hamba hazga - "Unity stomp dance"</u> – Kraft und Energie, Eine-Welt
11.	<u>Jenseits von richtig und falsch</u> – freier Raum, Begegnung, Mitgefühl, Neugier, Wertfreiheit, Offenheit
12.	<u>Abuelito fuego las gracias te damos</u> – vier Elemente, Dankbarkeit, ganzer werden
WO16	<u>Om Tare Tuttare</u> – Mitgefühl, willkommen sein, Not lindern
13.	<u>Sanggilid</u> – Grosszügigkeit, Teilen, Unterstützung
14.	<u>Gang rüef de Bruune</u> – Solidarität, Verbindung, Kontakt (Statt „zämestah“ kann man auch „zämeha“ singen.)
15.	<u>Laska Devla de manuša mamo</u> – Mitgefühl, Menschlichkeit
16.	<u>Ya salam a dunya/Peace Chant</u> – Frieden, Sehnsucht, Verbindung, Ruhe
17.	<u>Om Tare Tuttare</u> – Mitgefühl, Willkommen sein, Not lindern
18.	<u>Doe doe barima doe doe</u> – Frühling, Neues, Hoffnung, Licht
19.	<u>Thina simunye - We are together</u> – wir sind eine Familie, neues Wir, Brüder und Schwestern
WO17	<u>He yama yo</u> – Unterstützung, Ruhe, Adlerflug, Überblick, ...
20.	<u>Nigun Giora Feidman</u> – Im Fluss sein mit den Gefühlen hält gesund (<i>*Du kannst das Lied mit verschiedenen Gefühlsausdrücken singen: traurig, ängstlich, wütend, zweifelnd, freudig, zärtlich, überrascht, ...</i>)
21.	<u>When you let go of fear – „Hearts mystery“ T+M: Nick Barber</u> – Angst loslassen/transformieren und eine wunderbare Welt erblicken, herzgeführte Weisheit, Menschlichkeit, Mysterium des Lebens
22.	<u>Ley o ley "Normu Jovna"</u> – Schläft ein Lied in allen Dingen, ureigene Kraft
23.	<u>Eu vi Nana</u> – Erde, Wasser, Schöpfungs-Göttin, Ursprung, Kreislauf, Werden und Vergehen
24.	<u>Assalam aleykum</u> – Frieden, Begrüssung, Menschlichkeit, Freundlichkeit
25.	<u>Hey mathe manye</u> – Stärkung der Seele und der Lebensenergie, Ganzheit, Heimat, Trost
26.	<u>Ho ike mai ke aloha</u> – Freiheit, Leichtigkeit, sich ausbreitende Liebe, Frieden, Verbundenheit
WO18	<u>Feel the rhythm of your heart beat</u> – Herzrhythmus, Ruhe, Stille, Zentrierung, fühlen, bei sich ankommen
27.	<u>Dene vos guet geit</u> – Gemeinschaft, Solidarität, Unterstützung, teilen, Was macht mich reich?

28.	Erde meine Mutter – Verbunden mit den vier Elementen, zwischen Erde und Himmel, Lebenskraft, Integrität
29.	I am one - "Stillness in motion" – Verbundenheit mit allem , Stille & Bewegung, Kraft des Wassers
30.	Sirenita de los rios – Leichtigkeit, Pflanzenkraft, Mitgefühl, Reinigung, Stärkung des Herzens

Mai 2020

01.	We shall overcome – Wandlung, Wachstum, neue Wege, innerer Reichtum, Solidarität, Verbindung, Vision
02.	Viele kleine Leute – Verantwortung, Handlung, Ermutigung, sich einbringen, Wandlung, Veränderung, Gemeinschaft
03.	Eo wahi pana la – Präsenz, Bewusstheit, feiern, Kraft, Licht, Sonne, Wandlung
WO19	Sewa - Familienlied – Verbundenheit mit Allem, Ubuntu, Wir sind Teil der Natur und gemeinsam eine grosse Familie: Menschen, Tiere, Pflanzen, Elemente, ...
04.	S isch de Wäg – Gefühlsvielfalt, Gegensätze, Wertfreiheit, Menschlichkeit
05.	Been travelling a day – Heimat, Hier & Jetzt, Verbundenheit, mit sich und allen Wesen und dem Grossen Ganzen, Reise nach Innen
06.	Bu aşk bir bahr-i – Kraft der Liebe, Hingabe, Meer, Ozean
07.	Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen – Lebensruf, Wachstum, Menschlichkeit, Unvollkommenheit, Sein, Präsenz, Heimat, Grosses Geheimnis
08.	Hela hella la lay – Lebensfreude, Verbindung der Gegensätze, Gleichgewicht von Yin und Yang
09.	Om Mani Peme Hung – Mitgefühl, heilende und uneigennützig Hinwendung, Transformation, Freiheit
10.	The sun is gonna shine – Wandlung, Zukunftsvision
WO20	Yana - Herzchant – Herzmedizin, Ruhe, Vertrauen, Weite
11.	Ua mau – Freiheit, Befreiung, Unabhängigkeit, Würde, Respekt, erdverträgliches Leben
12.	El alma que anda en amor – Achtsamkeit, Herz, Liebe, Präsenz, Verantwortung, Wachheit, Weg
13.	Im Samen der Baum – Kreislauf, Sterben und Werden, im Kleinen das Grosse, im Grossen das Kleine
14.	Nigun fröhlich – Freude, feiern, Verbindung mit dem Grossen Geheimnis
15.	Feel the rhythm of your heart beat – Herzrhythmus, Ruhe, Stille, Zentrierung, fühlen, bei sich ankommen

16.	Xutli cutli – Freude, Leichtigkeit, Liebe, Herzensfeuer
17.	Yawe ho - "Dance of the North" – Verbundenheit mit der unsichtbaren Welt, den AhnInnen, Ruhe, Stille, Weite
WO21	Om Mani Peme Hung – Mitgefühl, heilende und uneigennützig Hinwendung, Transformation, Freiheit
18.	Wer tanzt wie eine Feder – Urkraft der verschiedenn Gefühle, Lebensweg, Seele, ganzer werden, Polaritäten Integrieren, Vielfalt
19.	He kehau – Reinigung, Liebe, Erfrischung
20.	Sewa - Familienlied – Verbundenheit mit Allem, Ubuntu, Wir sind Teil der Natur und gemeinsam eine grosse Familie: Menschen, Tiere, Pflanzen, Elemente, ...
21.	Idai na Kamisama – Frieden, Freiheit, Gemeinschaft
22.	Hold me, never let me go – ganz leben & ganz sterben, Lebensqualität / Sterbequalität, endlich leben
23.	Ya welo - "Elderberry Song" – Kraft und Geschenk der Dunkelheit, Verbundenheit, Wertfreiheit
24.	Nigun Modzitz – Freude hält gesund, sich treu bleiben, das Leben feiern
WO22	Ua mau – Freiheit, Befreiung, Unabhängigkeit, Würde, Respekt, erdverträgliches Leben
25.	Das Rad des Jahres dreht sich – sich einbringen, Zyklus, inneres Feuer, Herz, Sehnsucht
26.	Oh river – Fluss, den Ruf hören, Reise, Wandlung, Meer
27.	Canta, amigo canta – Freundschaft, Verbundenheit, Kraft des Singens, Wandel, gemeinsam sind wir stärker als allein
28.	Imagine – Wandel, Traum, Vision, teilhaben
29.	Su dünyadaki – "Hayat bayram olsa" – Lebensweisheit, Weite, Menschlichkeit, Ethik
30.	Voliv tut ages – Liebe, Lebensfreude, singen, tanzen
31.	Volt ikh gehat koyekh – singen, Frieden, Mut, innere Stärke, Zivil-Courage
WO23	Da pacem cordium – Frieden, Herz
01.	S isch itz Zyt – Wandel, Teil sein von der Natur und einer grossen Familie, Ubuntu-Philosophie
02.	Baba la gumbala – das Leben und die Existenz ehren, Demut
03.	Cuando mi barco navega – sich selber treu sein, auch wenn es Mut kostet, Weg der Liebe, Zivil-Courage

04.	<u>Lo yisa goy</u> – Wandlung, Kreativität, Frieden
05.	<u>Tutira mai nga iwi</u> – Weisheit, Stärke, Gemeinwohl
06.	<u>Diddiyaw</u> – Freude, Präsenz, Naturverbundenheit, Entspannung
07.	<u>Up above my head</u> – Magie der Musik, Ahnung, Freiheit, unsichtbare Kräfte, grosses Geheimnis
WO24	<u>Jai Jagat</u> – erdverträglich leben, Frieden, teilen zugunsten des Gemeinwohls
08.	<u>Yo te daré</u> – überraschendes, kostbares Geschenk