

Indicateurs - Des Pas Vers La Paix

Ici vous trouvez 9 différents indicateurs qui peuvent nous guider et nous inspirer sur notre chemin vers la paix. Ainsi l'idée devient expérience vivante – en chantant, en communauté et lors des actions.

Lorsque vous cliquez sur les différents indicateurs, vous trouverez des sites **jusqu'ici qu'en allemand** avec des textes et beaucoup d'autres inspirations, des chansons, des citations, des poèmes, des anecdotes, des contes, des événements (chanter en groupe), des nouvelles positives du monde (encouragements, films, vidéos sur youtube, liens ...). **Le texte de beaucoup de chansons est déjà traduit en français, voir [Site des chansons](#) / fr** **marque que cette chanson est traduite en français.** Le pdf correspondant se trouve sur le site de la chanson, vers le bas.

0. Conscience & Présence

- être attentif – éveillé au moment présent/ici et maintenant.

1. Compassion – Être en Relation - « **enchanter le dragon au lieu de le combattre** »

- ⊗ être et rester en contact / écouter / comprendre / respecter / s'aimer soi-même / vivre son amour / avoir le cœur chaud, vaste
- ⊗ dévouement / s'abandonner/lâcher son ego / rire de soi-même
- ⊗ esprit communautaire / être uni / soutien mutuel

2. Conscience Humanitaire - « **reconnaître dans l'autre le frère et la soeur** »

- ⊗ égalité / respecter la dignité de l'autre / ne pas se sentir supérieur / reconnaître ses erreurs / rire de soi-même / inclure au lieu d'exclure
- ⊗ séparer l'action et l'être (juger l'action, pas la personne) / réconciliation / demander au lieu d'exiger / calmer l'émotion avant d'agir
- ⊗ humilité / modestie / élargir/tenir compte des forces et des liens qui nous dépassent / se permettre de montrer sa propre fragilité.

3. Ouverture - « **écouter d'un cœur curieux** »

- ⊗ être curieux, ouvert à ce qui est nouveau, différent - sans idées préconçues, sans jugement, ou se sentir meilleur / aimer la diversité (intérieure et extérieure) / honorer la singularité et la différence de l'autre
- ⊗ relier les différences et les polarités / créer des ponts / devenir entier
- ⊗ permettre la transformation, la croissance et les miracles

4. Authenticité & Responsabilité - « **être la transformation de soi-même** »

- ⊗ admettre et montrer ses valeurs / exprimer ses besoins et ses sentiments / aborder les conflits / communiquer de façon non violente à partir du cœur
- ⊗ prendre la responsabilité de ses actions, émotions et sentiments

5. Courage & Engagement - « **suivre avec courage l'appel du cœur** »

- ⊗ franchise / courage civil / capacité de s'indigner / sens de la responsabilité de ses actions / être au service de l'entier/du projet
- ⊗ s'engager activement pour la justice et «la vérité» / désobéissance civile: non soumission à certains mouvements - «non-violence active»
- ⊗ persévérance / ténacité

6. Joie - « **offrir un rire** »

- ⊗ joie de vivre et enthousiasme / force de la beauté & du rêve / légèreté
- ⊗ humour / jeu / guignol / force du paradoxe
- ⊗ faire la fête / chanter, danser...

7. Gratitude - « **voir la vie comme un cadeau** »

- ⊗ vivre la plénitude
- ⊗ regarder tous les êtres et le monde avec un regard aimant
- ⊗ confiance en l'humanisme
- ⊗ vivre sa propre unicité comme un cadeau pour soi-même et pour le monde

8. Sérénité - « **laisser poser les choses** »

- ⊗ lenteur / silence / calme
- ⊗ lâcher plutôt que s'accrocher
- ⊗ espace / profondeur