

UNSIHTBARES SINGNETZ – VERBINDENDEN 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**

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-06.Dez 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

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.

WO1
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 / báa: 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"

WO2
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.

WO3
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.

WO4
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

WO5
01.-07.Feb [Lo visa 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.

WO6
08.-14.Feb [Calma e tranquilidade](#) & [youtube zum Mitsingen](#)
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, ...

WO7
15.-21.Feb [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.

WO8
22.-28.Feb [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.

März 2021

WO9
01.-07.März [Hu hu me ke aloha](#) & [youtube zum Mitsingen](#)
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.

Frühling 2020

UNSICHTBARES 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 bekanzde](#)

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 / <i>"Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder."</i> 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 (* Du kannst das Lied auch mit verschiedenen Gefühlsausdrücken singen: traurig, ängstlich, wütend, zweifelnd, zärtlich, überrascht, ...)
07.	Zäuerli 2 "Jo bo ho bo" / Naturjodel Begleitstimmen – Naturkraft, Segen, Reinigung, Verbundenheit
08.	Buona sera miei cari compagni – Verbundenheit, Freundschaft
09.	Nigun Freilach - "Reparierer" – Freude hält gesund, sich treu bleiben, das Leben feiern
10.	Hamba hazga - "Unity stomp dance" – Kraft und Energie, Eine-Welt
11.	Jenseits von richtig und falsch – freier Raum, Begegnung, Mitgefühl, Neugier, Wertfreiheit, Offenheit
12.	Abuelito fuego las gracias te damos – vier Elemente, Dankbarkeit, ganzer werden
WO16	Om Tare Tuttare – Mitgefühl, willkommen sein, Not lindern
13.	Sanggilid – Grosszügigkeit, Teilen, Unterstützung
14.	Gang rüef de Bruune – Solidarität, Verbindung, Kontakt (Statt „zämestah“ kann man auch „zämeha“ singen.)
15.	Laska Devla de manuša mamó – Mitgefühl, Menschlichkeit
16.	Ya salam a dunya/Peace Chant – Frieden, Sehnsucht, Verbindung, Ruhe
17.	Om Tare Tuttare – Mitgefühl, Willkommen sein, Not lindern
18.	Doe doe barima doe doe – Frühling, Neues, Hoffnung, Licht
19.	Thina simunye - We are together – wir sind eine Familie, neues Wir, Brüder und Schwestern
WO17	He yama yo – Unterstützung, Ruhe, Adlerflug, Überblick, ...
20.	Nigun Giora Feidman – Im Fluss sein mit den Gefühlen hält gesund (*Du kannst das Lied mit verschiedenen Gefühlsausdrücken singen: traurig, ängstlich, wütend, zweifelnd, freudig, zärtlich, überrascht, ...)

21.	When you let go of fear – „Hearts mystery“ T+M: Nick Barber – Angst loslassen/transformieren und eine wunder- volle Welt erblicken, herzgeführte Weisheit, Menschlichkeit, Mysterium des Lebens
22.	Ley o ley "Normu Jovvna" – Schläft ein Lied in allen Dingen, ureigene Kraft
23.	Eu vi Nana – Erde, Wasser, Schöpfungs-Göttin, Ursprung, Kreislauf, Werden und Vergehen
24.	Assalam aleykum – Frieden, Begrüssung, Menschlichkeit, Freundlichkeit
25.	Hey mathe manye – Stärkung der Seele und der Lebensenergie, Ganzheit, Heimat, Trost
26.	Ho ike mai ke aloha – Freiheit, Leichtigkeit, sich ausbreitende Liebe, Frieden, Verbundenheit
WO18	Feel the rhythm of your heart beat – Herzrhythmus, Ruhe, Stille, Zentrierung, fühlen, bei sich ankommen
27.	Dene vos quet geit – 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, Rei- se 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, Prä- senz, Heimat, Grosses Geheimnis

08.	<u>Hela hella la lay</u> – Lebensfreude, Verbindung der Gegensätze, Gleichgewicht von Yin und Yang
09.	<u>Om Mani Peme Hung</u> – Mitgefühl, heilende und uneigennützig Hinwendung, Transformation, Freiheit
10.	<u>The sun is gonna shine</u> – Wandlung, Zukunftsvision
WO20	<u>Yana - Herzchant</u> – Herzmedizin, Ruhe, Vertrauen, Weite
11.	<u>Ua mau</u> – Freiheit, Befreiung, Unabhängigkeit, Würde, Respekt, erdverträgliches Leben
12.	<u>El alma que anda en amor</u> – Achtsamkeit, Herz, Liebe, Präsenz, Verantwortung, Wachheit, Weg
13.	<u>Im Samen der Baum</u> – Kreislauf, Sterben und Werden, im Kleinen das Grosse, im Grossen das Kleine
14.	<u>Nigun fröhlich</u> – Freude, feiern, Verbindung mit dem Grossen Geheimnis
15.	<u>Feel the rhythm of your heart beat</u> – Herzrhythmus, Ruhe, Stille, Zentrierung, fühlen, bei sich ankommen
16.	<u>Xutli cutli</u> – Freude, Leichtigkeit, Liebe, Herzensfeuer
17.	<u>Yawe ho - "Dance of the North"</u> – Verbundenheit mit der unsichtbaren Welt, den AhnInnen, Ruhe, Stille, Weite
WO21	<u>Om Mani Peme Hung</u> – Mitgefühl, heilende und uneigennützig Hinwendung, Transformation, Freiheit
18.	<u>Wer tanzt wie eine Feder</u> – Urkraft der verschiedenn Gefühle, Lebensweg, Seele, ganzer werden, Polaritäten Integrieren, Vielfalt
19.	<u>He kehau</u> – Reinigung, Liebe, Erfrischung
20.	<u>Sewa - Familienlied</u> – Verbundenheit mit Allem, Ubuntu, Wir sind Teil der Natur und gemeinsam eine grosse Familie: Menschen, Tiere, Pflanzen, Elemente, ...
21.	<u>Idai na kamisama</u> – Frieden, Freiheit, Gemeinschaft
22.	<u>Hold me, never let me go</u> – ganz leben & ganz sterben, Lebensqualität / Sterbequalität, endlich leben
23.	<u>Ya welo - "Elderberry Song"</u> – Kraft und Geschenk der Dunkelheit, Verbundenheit, Wertfreiheit
24.	<u>Nigun Modžitz</u> – Freude hält gesund, sich treu bleiben, das Leben feiern
WO22	<u>Ua mau</u> – Freiheit, Befreiung, Unabhängigkeit, Würde, Respekt, erdverträgliches Leben
25.	<u>Das Rad des Jahres dreht sich</u> – sich einbringen, Zyklus, inneres Feuer, Herz, Sehnsucht

26.	<u>Oh river</u> – Fluss, den Ruf hören, Reise, Wandlung, Meer
27.	<u>Canta, amigo canta</u> – Freundschaft, Verbundenheit, Kraft des Singens, Wandel, gemeinsam sind wir stärker als allein
28.	<u>Imagine</u> – Wandel, Traum, Vision, teilhaben
29.	<u>Su dünyadaki – “Hayat bayram olsa”</u> – Lebensweisheit, Weite, Menschlichkeit, Ethik
30.	<u>Voliv tut ages</u> – Liebe, Lebensfreude, singen, tanzen
31.	<u>Volt ikh gehat koyekh</u> – singen, Frieden, Mut, innere Stärke, Zivil-Courage
WO23	<u>Da pacem cordium</u> – Frieden, Herz
01.	<u>S isch itz Zyt</u> – Wandel, Teil sein von der Natur und einer grossen Familie, Ubuntu-Philosophie
02.	<u>Baba la gumbala</u> – das Leben und die Existenz ehren, Demut
03.	<u>Cuando mi barco navega</u> – 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