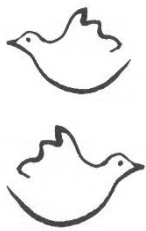


# Friedensimpulse Lieder & Aufmerksamkeiten für eine Woche



Nach jedem Lied findest Du Friedens-Impulse in Form von Achtsamkeiten, welche Dir auch neue Erfahrungen ermöglichen und den Erledigungs- und Pflichtmodus des Alltags unterbrechen.

Auf deinem Wachstumsweg kann dich jeweils einer dieser Impulse für einen Tag oder eine Woche begleiten und inspirieren. Ich folge den jeweiligen Tages- oder Wochen-Spuren konkret, indem ich mir dafür im Alltag bewusst besonders viel Zeit nehme/schenke – auch unterstützt mit dem entsprechenden Lied.

Vielleicht möchtest du deine Erkenntnisse und Erlebnisse in einem "Friedens-Tagebuch" sammeln. Wir freuen uns auch, wenn du etwas davon mit uns teilen magst: an [lieder@stimmvolk.ch](mailto:lieder@stimmvolk.ch).

1

**Abre la puerta** Teil 1&2 als Kanon singbar

**2. Que entre la vida, que entre el sol  
que entre la tierra – en el corazón**

**3. Somos los ojos, los ojos de Dios** > [Link](#)  
*Öffne die Türe. / Lass das Leben, die Sonne, die Erde eintreten im Herzen. / Wir sind die (liebenden, mitfühlenden) Augen, die Augen von Gott. (Glen Phillips)*

**Friedens-Impuls "Liebende Augen"**

Ich betrachte Dinge, Pflanzen, Tiere und Menschen mit liebevollen Augen. Dabei schaue ich nicht aktiv, sondern lasse das Gesehene durch meine Augen in mein Herz sinken.

Ich beobachte, welche Veränderungen diese Art des entspannten, herzverbunden Schauens in mir bewirkt.

2

**Altísimo corazón . . que floresca  
Que floresca la luz . . que floresca** > [Link](#)

*Das höchste Herz erblüht. Möge das Licht erblühen. (Mexico)*

**Friedens-Impuls "Sich treu sein – sich zuMUTen"**

Bei Entscheiden und Einschätzungen achte ich auch auf die Stimme meines Herzens und auf meine Körperweisheit. So finde ich zu meiner persönlichen, momentanen Wahrheit und Haltung.

Ich bringe den Mut auf, diese – als eine von vielen – zu äussern, auch wenn ich damit möglicherweise allein oder in der Minderheit bin und allenfalls anecke oder Widerspruch erfahre.

3

**Bobo malé suschu maya** > [Link](#)

*Seele/Geist, belebe und begeistere mich!  
Bringe mich in Schwingung! (Burkina Faso,  
Stamm Dágara)*

**Friedens-Impuls "Lebendigkeit – Freude – Begeisterung"**

Ich achte darauf, was mich begeistert und erfüllt und wann ich mich lebendig fühle – unabhängig davon, ob es etwas 'Alltägliches' oder 'Ausserordentliches' ist und schenke dem mehr Zeit.

4

**Das Rad des Jahres dreht sich / und das  
Herzensfeuer hebt sich / komm und bring  
dich ein / nimm die Glut mit heim /  
und entzünde deines Herzens Sehnsucht /  
Lalala (Nickomo)** > [Link](#)

**Friedens-Impuls "Persönliche Gaben teilen"**  
Ich werde mir bewusst, mit welchen Gaben und Stärken ich zu meinem eigenen Wohl und dem Wohl aller Wesen dieser Welt beitragen kann. Beim Aufwachen nehme ich mir vor, an diesem Tag eine dieser Gaben/Stärken mit meiner Mitwelt zu teilen.

5

**Dhamma de-i, Dhamma de-i  
Dhamma de, Dhamma de** > [Link](#)

*Mögen wir Menschen uns als Gäste erleben, als Hüterinnen & Hüter des Gartens – wahrhaftig, natürlich, menschlich, gerecht, fair, verantwortungsvoll, rechtschaffen, tugendhaft – im Gegensatz zu kriegerisch, strategisch-kühl, manipulativ, machtgierig, ausbeutend, berechnend, andere schlecht machend, ... Mögen die Yin-Qualitäten mehr Platz bekommen. (buddhistisch)*

**Friedens-Impuls "Kraft aus der Stille und Innerlichkeit"**

Ich mache mehrmals täglich bewusste Pausen – Zeiten, in denen ich auf meine Körperweisheiten höre und den Botschaften meines Herzens und meiner Seele lausche. Ich kann mich so mit der 'natürlichen Ordnung / Weisheit aus dem Urgrund' verbinden. Ich nehme wahr, welche inneren Widerstände mich davon abhalten. Ich beobachte, wie es mir gelingt, den Aktivitäts-Strom (yang) immer wieder zu unterbrechen und der Stille und Innerlichkeit (yin) Raum zu geben.

6

**Dwelling in the present moment, I know  
this is the only moment.** 2x

**Breathing in I calm body and mind,  
breathing out I smile, I smile.** 2x > [Link](#)  
*Im gegenwärtigen Moment verweilend weiss ich, dass dies der einzige Moment ist. Beim Einatmen beruhige ich Körper und Geist, beim Ausatmen lächle ich. (T: Thich Nhat Hanh / M: Cole, Moore, Phillips)*

**Friedens-Impuls "Präsenz"**

Ich achte darauf, was mich dabei unterstützt, im Hier & Jetzt zu sein und aus dem Rad der kreisenden Gedanken betreffend Vergangenheit und Zukunft auszusteigen.

Ich achte darauf, was mich in einen Zustand des Fliessens bringt, mir Weite, Gelassenheit und Vertrauen schenkt und meine Seele fliegen lässt.

7

**E malama i ka heiau 2x  
E malama pono i ka heiau – e ! 2x** > [Link](#)

*Lasst uns auf heilsame Art Sorge tragen zu Mutter Erde, zu unserem Heiligen Land.*

**Earth and sky / Sea and stone /  
Hold this land in sacredness** 2x

*Erde und Himmel, Meer und Stein, halte das Land in Heiligkeit. (Hawaii)*

**Friedens-Impuls "Verbundenheit mit Mutter Erde und ihren Wesen"**

Ich suche kreative Möglichkeiten, mich mit Mutter Erde und ihren Wesen, Tieren, Pflanzen, Elementen und Naturwesen zu verbinden – und ab und zu gehe ich nach draussen und erzähle dort einem Wesen der Natur, was mich im Leben bewegt, Freudvolles und Schmerzliches, wofür ich dankbar bin und wofür ich Unterstützung brauche. Und ich lausche, ob mein Natur-Gegenüber mir etwas mitteilen will. Aus dieser immer tieferen Verbundenheit heraus kann ich erkennen, in welcher Form ich als "Hüter/Hüterin des Gartens" wirken kann.

8

**Heee oo – Ya salaam a dunya** > [Link](#)  
*Möge Frieden sein auf der Welt. (Senegal, arabisch)*

**Stell dir vor "Zukunft-Jetzt"**

Nach einer chaotischen Zeit, in der die Gewaltspirale immer wilder drehte, geschah das Wunder und seit sieben Jahren wandelt sich die Menschheit, so wie ich das vorher nie für möglich gehalten hätte. Als Zeit-Zeuge/Zeugin freue und staune ich über so manche Entwicklung ... nämlich: Was war der Schlüssel zu dieser Wandlung? Wir

Menschen (Frauen, Männer, Kinder, Politiker, Medienschaffende, EntscheidungssträgerInnen, ...) lernten, ihre Gedanken, Worte und Handlungen im "Sieb des Friedens" darauf zu prüfen, ob sie Samen sind für Verbindung, Liebe, Respekt, Zugehörigkeit und Menschlichkeit. Alle Samen der Trennung, Spaltung, Gewalt, des Hasses und Kriegs wurden zurückgehalten und im Herzen verwandelt. Ich male mir das alles als Schon-Gelebte-Realität aus und gebe so dieser Spur meine Gedankenkraft.

9 ... vor/nach Augenkontakt-Ritual  
**Hu hu me ke aloha – Hu hu me ke aloha e Aloha – Hu hu me ke aloha e** > [Link](#)

Segen und Friedensgruss: Ich grüsse den göttlichen Funken in dir. Mögen Liebe und Frieden mit dir sein. (Hawaii)  
Friedens-Impuls "**Göttlicher Funke in Allem & liebende Begegnungen**"

Ich achte darauf, dass ich allen Wesen unserer Mit-Welt mit Achtung begegne – im Bewusstsein, dass wir alle den 'Göttlichen Funken' in uns tragen, dass wir alle Kinder derselben Mutter Erde sind. Wenn ich eines ihrer Kinder verletze, verletze ich somit auch die Mutter Erde selbst.

Ich achte darauf, wo mir das nicht gelingt – wo ich mein Gegenüber beurteile, abwerte, ... sei es in Gedanken, Worten oder Handlungen & was mir dabei hilft, dies zu wandeln. Ich erforsche bei mir, was die persönlichen Wurzeln meiner Wertungen sind (Angst, Neid, Überheblichkeit, ...).

10  
**Ho ike mai ke aloha, puni ka aina** 4x  
**U alele amanu** (... a-ma.nu) 4x > [Link](#)  
Möge sich die Liebe ausbreiten über die ganze Welt - Fliegen wie ein Vogel. (Hawaii)  
Friedens-Impuls "**Schritte zur Versöhnung**"  
Ich prüfe: "Gibt es Menschen, zu denen ich in einer konfliktbeladenen Beziehung

stehe?" Ich bringe den Mut auf, den ersten Schritt zur Versöhnung zu machen – unabhängig davon, welche Beteiligung ich meines Erachtens am Konflikt habe. Du kannst dieser Person auch so begegnen, als würdest du sie zum ersten Mal wahrnehmen – mit neuen Augen.

Anregung: Bei unbeabsichtigten Verletzungen des Gegenübers (also keine 'Schuld' durch absichtliche Destruktivität oder Aggressivität) hilft oft die Formulierung: "Es tut mir leid, dass dich meine Worte/Handlungen (mit konkreten Beispielen) verletzt haben. Das war nicht meine Absicht." Nach einer Versöhnung ist mein Reisegepäck im Leben leichter.

11  
**Laska Devla de manuscha, Mamo** > [Link](#)  
Oh Gott, oh Mutter, schenk uns Menschen Liebe, Wohlwollen und Mitgefühl. (Roma, Slowakei)

Friedens-Impuls "**Wohlwollen und Freundlichkeit**"  
Ich begegne anderen Menschen mit Wohlwollen und Freundlichkeit – gerade auch, wenn jemand mir unfreundlich begegnet oder in mir aus anderen Gründen Ablehnung und Ärger auslöst. Dabei unterstützt mich das Bewusstsein, dass ich mit einer ähnlichen Geschichte sehr wohl auch so sein könnte wie mein Gegenüber.

12  
**Oj Leli Lado Lado Lel-i Lado** > [Link](#)  
Fruchtbarkeits- und Frühlingslied / Mögen die Göttinnen der Liebe (Leli) und der Schönheit (Lado) unseren Weg begleiten. (alt-russisch)  
Friedens-Impuls "**Schönheit und Wunder**"  
Mit liebendem Blick und liebendem Herzen suche und finde ich Schönheit im Alltag: in Gegenständen, Pflanzen, Tieren, Menschen, Begegnungen und Situationen.

Ich übe mich darin, auch im vorerst Abstossenden das Schöne zu sehen. Ich staune über die vielen Wunder, die mich umgeben.

13  
**Om Ganapati namo namaha** > [Link](#)  
Ich verneige mich vor dem Elefantengott Ganesha/Ganapati. Möge er uns im Neuanfang unterstützen und Hindernisse aus dem Weg schaffen, so dass alle Wesen die Fülle des Lebens erfahren und geniessen können.  
Friedens-Impuls "**Hindernde Glaubenssätze erkennen und wandeln**"

Ich erforsche eigene Denkmuster und Verhaltensweisen, die mich daran hindern, mein Leben in Fülle, mutigem Vertrauen, Zugehörigkeit, Dankbarkeit, Liebe und Frieden zu leben.

Ich bitte den Elefantengott, diese Hindernisse mit seinem starken Rüssel aus dem Weg zu räumen. Ich bin ihm dankbar, dass er sich meine Sorgen mit seinen grossen Ohren anhört, sie in sich aufnimmt und in seinem dicken Bauch verdaut und verwandelt. ☺

14 ... während Augenkontakt-Ritual  
**Om Tare Tuttare Ture. Soha** > [Link](#)  
Om, Tara, Du Retterin, Du Beseitigerin aller Ängste, Du kannst alle inneren Feinde wandeln. Mögen all die lebensspendenden Eigenschaften Taras in unserem Herzen Wurzeln fassen. Soha/Svāhā! (Tibet)  
Friedens-Impuls "**Mitgefühl für Fortgeschrittene**"

Ich stelle mir vor, wie Tara, die Mutter-Göttin der bedingungslosen Liebe alle Wesen (von der Bettlerin bis zur Königin, vom Mörder bis zum Heiligen, ...) mit grossem Mitgefühl in ihre Arme schliesst – wie auch unsere Mutter Erde uns alle trägt. Ich beobachte was sich verändert, wenn ich dieses Bild in meinem Herzen trage.

15  
**Sewa sewa yo Sewa sewa yo hey 3x Yoy!**  
Dieses Lied ist für die 'Universelle Familie', welche alles, was wir sehen und auch alles, was wir nicht sehen, einschliesst. Die sichtbare Familie nennen wir «Natur». Sie ist die Universität des Lebendigen: Die Bäume, die Tiere, die Insekten, die Vögel, die Fische, ... sind die ProfessorInnen. Sie sind so bestrebt, uns etwas über diese Welt zu lehren, weil sie uns lieben. (Native Americans) > [Link](#)

Friedens-Impuls "**Universität des Lebens**"  
Mit offenen Augen und offenem Herzen lässt sich so viel erkennen.  
Ich achte darauf, was ich lernen kann von Bäumen, Tieren, vom Wasser, vom Wind, von Menschen, ... Das Universum ist voll von Lehrerinnen und Lehrern für mich – ein Geschenk und Grund für Dankbarkeit.

16  
**Thina, thina simu.nye singa-bo.m-deni We are, we are toge.ther we\_are fa.mily**  
Wir, wir sind eins. Wir sind von derselben Familie. (Südafrika, Zulu) > [Link](#)  
Friedens-Impuls "**Gefühl der Zugehörigkeit statt Abgetrenntheit**"

Hier ein Impuls von Bruder David Steindl-Rast: Ich knüpfe Kontakt, zumindest Augenkontakt, zu Menschen, die ich normalerweise nicht beachte: mit der Angestellten am Schalter, mit dem Parkwächter, mit jemandem im Lift. Ich blicke einem/einer Fremden in die Augen und erkenne, dass es keine Fremden gibt.



Alle Lieder & mehr auf  
[www.stimmvolk.ch](http://www.stimmvolk.ch)  
ein Sing- & Friedensprojekt