



Diese Friedensimpulse, Lieder und Achtsamkeitsinspirationen sind eine Einladung für eine **Kur zu mehr innerer und äusserer Friedfertigkeit**. Du kannst diese Seite auch ausdrucken, ausschneiden und für einen Tag (Monats- oder Adventskur), eine Woche, einen Monat einen Impuls ziehen.

Gerne möchten wir auch **Bruder David Steindl-Rast** für seine inspirierenden Impulse **danken**.

Die Zitate unten stammen aus seinem Buch: **"Du grosses GEHEIMNIS - Gebete zum Aufwachen"**, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach, 2019

1

Abre la puerta - Wochenlied zum Mitsingen

Abre la puerta. Que entre la vida, que entre el sol que entre la tierra – en el corazón. Somos los ojos, los ojos de Dios. *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 (offene 'Pupillen-Fenster') in mein Herz sinken. Ich beobachte, welche Veränderungen diese Art des entspannten, herzverbundenen Schauens in mir bewirkt..

2

Hu hu me ke aloha - Wochenlied zum Mitsingen

Hu hu me ke aloha - Hu hu me ke aloha e - Aloha - Hu hu me ke aloha e
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, ...).

3

Om Ganapati namo namaha - Wochenlied zum Mitsingen

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. Indien)

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. Mögliches Hilfsmittel/Vorgehen: Ich mache dazu eine Liste und frage Freund:innen und Bekannte um Feedback dazu. 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. ;- Affirmation: "ich habe es nicht verdient, mich selbst schlecht zu machen."

4

Bobo malé suschu maya - Wochenlied zum Mitsingen

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. Mögliches Hilfsmittel/Vorgehen: Ich mache dazu eine Liste.

5

[Oj Leli Lado - Wochenlied zum Mitsingen](#)

Oj Leli Lado Lado Lel(-i Lado) - Oj Leli Lado Lado Lel'

Fruchtbarkeits- und Frühlingslied / Mögen die Göttinnen der Liebe (Leli) und der Schönheit (Lado) unseren Weg begleiten. (alt-slawisch)

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.

6

[Om Tare Tuttare Ture. Soha - Youtube mit Ani Choying Drolma](#)

Om, Tara, Du Retterin, Du Beseitigerin aller Ängste, Du kannst alle 'inneren Feinde' (Hass, Zorn, Stolz, Verblendung, Eifersucht, irrige Ansichten, Geiz, Gier, Zweifel, ...) wandeln. Mögen all die lebensspendenden Eigenschaften Taras in unserem Herzen Wurzeln fassen. Soha/Svāhā! (Tibet)

Friedens-Impuls **"Mitgefühl für Fortgeschrittene"** Ich stelle mir während des Singens (... und auch wenn ich Menschen treffe - real oder in Medien) 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 (auch meine persönlichen Feindbilder, falls ich solche habe) – so wie auch unsere Mutter Erde uns alle trägt. Ich beobachte was sich verändert, wenn ich dieses Bild in meinem Herzen trage. Ich beobachte was sich verändert, wenn ich dieses Bild in meinem Herzen trage.

7

[Jenseits von richtig und falsch - Wochenlied zum Mitsingen](#)

Wortlose Melodie zu folgendem Text des Sufi-Poeten 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."

Friedensimpuls **«Offene, respektvolle Gespräche mit Menschen mit anderen Meinungen und Haltungen»** Ich suche bewusst Kontakt und Gespräche mit mir bekannten Mitmenschen, welche in bestimmten Themen/Fragen andere Meinungen haben (besonders wenn das etwas Mut und Direktheit braucht). Während solchen Gesprächen, friedlichen Dialogen achte ich auf zeitliche Ausgewogenheit der Redebeiträge und darauf, dass wir einander zuhören, nicht ins Wort fallen und dass die Herzverbundenheit erhalten bleibt. Oft gelingt der Austausch besser, wenn wir nicht nur über die Sachebene 'diskutieren', sondern auch die Hintergründe der geäusserten Meinung und damit verbundene Gefühle, Bedürfnisse und Werte mitteilen. Hilfreich kann es auch sein, nach einem Redebeitrag Zeit für das Nachlauschen und für Stille zu geben oder in eigenen Worten zu spiegeln, was ich gehört und verstanden habe. *"Liebe ist Abwesenheit von Urteil." (Dalai Lama)*



8

[Ho ike mai ke aloha - Youtube zum Mitsingen](#)

Ho ike mai ke aloha, puni ka aina 4x - U alele amanu (... a-ma.nu) 4x

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, denen ich noch etwas nachtrage?" Ich nehme mir vor, in naher Zukunft den ersten (mutigen) Schritt zur Versöhnung und Klärung zu machen – unabhängig davon, welche Beteiligung ich meines Erachtens am Konflikt habe. Ich kann dieser Person auch so begegnen, als würde ich 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 ich dir gegenüber diese Worte geäußert, resp. so gehandelt habe (mit konkreten Beispielen).

Ich kann mir gut vorstellen, dass das für dich verletzend war. Das war nicht meine Absicht. Dies tut mir leid." ... und wie Thich Nhat Hanh schreibt: "Es tut mir leid, ich habe dich aus meiner Unwissenheit heraus verletzt, aus mangelnder Achtsamkeit, aus Ungeschicklichkeit."

Anschliessend spreche ich nicht nur mit Worten, sondern auch mit meinem Leben und gehe auf den anderen Menschen weiterhin liebenswürdig zu.

Nach einer Versöhnung ist mein Reisegepäck im Leben leichter.

9

[Thina simunye - We are together - Original-Youtube1 / Original-Youtube2](#)

Thina, thina simunye, singabomdeni / We are, we are together, we are family.

Wir, wir sind eins. Wir sind von derselben Familie. (Südafrika, Zulu)

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."

10

[Let the way of the heart - Wochenlied zum Mitsingen](#)

Let the way of the heart ... shine through. Love upon love upon love - all hearts are beating as one. Light upon light upon light - shining as bright as the sun.

Lass den Weg des Herzens, hindurchscheinen. Liebe über Liebe über Liebe - alle Herzen schlagen wie eines. Licht über Licht über Licht - leuchtet so hell wie die Sonne.

Friedensimpuls **«Liebesbrief an deinen Abgeordneten»** Zu diesem Titel schreibt Thich Nath Hanh in seinem Buch "Ich pflanze ein Lächeln» folgendes: «In der Friedensbewegung gibt es eine Menge Wut, Frustration und Missverständnisse. Die Leute der Friedensbewegung können sehr gute Protestbriefe schreiben, aber mit Liebesbriefen tun sie sich schwerer. Wir müssen lernen, dem Bundestag und dem Kanzler (Bundesrat) Briefe zu schreiben, die sie auch lesen wollen und nicht einfach nur wegwerfen. Unsere Sprechweise, die Art der Klarstellung, die Sprache, die wir verwenden, sollte den Leuten nicht die Lust nehmen. Der Kanzler (Bundesrat) ist ein Mensch wie wir alle. Kann die Friedensbewegung liebevoll sprechen und den Weg zum Frieden weisen? Ich denke, das hängt davon ab, ob die Menschen in der Friedensbewegung 'Frieden sein' können. Denn ohne Frieden zu sein, können wir gar nichts für den Frieden tun. Wenn wir nicht lächeln können, können wir anderen Menschen nicht zu einem Lächeln verhelfen. Wenn wir nicht friedfertig sind, können wir nichts zur Friedensbewegung beitragen. Ich hoffe, wir können der Friedensbewegung eine neue Dimension verleihen. Die Friedensbewegung ist oft voller Wut und Hass und wird keinesfalls der Rolle gerecht, die wir von ihr erwarten. Eine neue Art des Friedenseins, des Friedensschaffens ist nötig. Daher ist es so wichtig, dass wir Achtsamkeit üben: damit wir in der Lage sind, hinzuschauen, zu sehen und zu verstehen. Es wäre wundervoll, wenn wir der Friedensbewegung unsere nicht-dualistische Sicht der Dinge bringen könnten. Das allein würde schon Hass und Aggression verringern. Friedensarbeit heisst vor allem Frieden sein. Wir bauen aufeinander. Unsere Kinder bauen auf uns, damit es für sie eine Zukunft gibt.»

Gerne kannst du uns deinen Liebesbrief schicken – zur Inspiration für andere.

11

Laska Devla de manuscha, Mamo - Wochenlied zum Mitsingen

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

Es sass ein klein wild Vögelein

Zwiegespräch von einer besitzergreifenden Person und einem kleinen Vogel, der sich nicht mit Gold und Seide manipulieren und kaufen lässt. Seine Freiheit ist ihm wichtiger.

Friedens-Impuls **"Mein gesellschaftsbezogenes Immunsystem stärken – Techniken der Propaganda und Manipulation erkennen"** Ich bin mir bewusst, dass Lobbys und Interessenverbände, denen es oft um Geld und Macht geht, in allen Ländern sehr professionell und strategisch Propaganda-Techniken einsetzen, um ihre Ziele zu erreichen – und oft auch mit 'versteckten Karten'. Bruder David Steindl-Rast erzählt in seinem Buch «Common Sense», wie ihn die Jugend im 2. Weltkrieg prägte. «Das hat mich früh gelernt, Autoritäten zu hinterfragen; ich lernte zu fragen: 'Wer sagt denn das?' Auch heute, fast ein Dreivierteljahrhundert danach, kann es ebenso hilfreich sein, angesichts dessen, was man etwa bei den Abendnachrichten hört, die Frage zu stellen: 'Wer sagt denn das?' In wessen Interesse ist es, dass man uns gerade jetzt diese Information, mit diesen Worten und unter diesem Gesichtspunkt, auf-tischt? 'Wenn wir damals gelebt hätten, wären wir kritischer gewesen und hätten das alles hinterfragt.' Diese Aussage heutiger Menschen macht mich skeptisch. Wer heute die gängigen Autoritäten nicht infrage stellt, hätte es wahrscheinlich auch damals nicht getan. Es gibt keinen Moment, keinen Ort und keinen Umstand, in dem wir es uns leisten können, nicht mit der Frage zu leben, ob das, was wir denken und tun, vor der Autorität des Common Sense bestehen kann. Immer wieder gerade das kritisch zu hinterfragen, was uns am verlässlichsten vor-kommt, ist für uns alle genauso wichtig, wie es für Astronauten wichtig ist, ihre technischen Geräte zu überprüfen.»

Informatives PDF: «85 ! Techniken der Propaganda und Manipulation»

13

Altísimo corazón - Youtube zum Mitsingen & Tanzen

*Altísimo corazón . . que floresca 2x - Que floresca la luz . . que floresca 2x
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. *Tipp: Beziehe bei deinen Aussagen auch deine Beobachtungen, deine Gefühle & Bedürfnisse mit ein - Argumentationen auf der Sachebene führen oft in Patt-Situation: ich glaube diesen - nein, ich jenen ;-) Ich achte darauf, wie ich das auf eine Art mitteilen kann, dass es gute Chancen hat, von meinem Gegenüber gehört zu werden.*

14

Dhamma de-i - Wochenlied zum Mitsingen

Dhamma de-i, Dhamma de-i Dhamma de, Dhamma de 2x

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

15

Yana Herzchant - Wochenlied zum Mitsingen

Yan-na ho hey - He Ya-na Yo hey 3x / Yan-na ho hey ya - He Ya-na Yo hey

Medizin-Chant für die Heilung des Herzens (Kailash Kokopelli)

Friedens-Impuls **"Mit dem Herzen hören"** Ich achte darauf, wo ich leichte oder starke Abneigung (Irritation, Zorn, Hass) empfinde - etwas oder jemandem gegenüber. Wo taucht dabei der wertende Gedanke auf "Ich bin besser"? Wo 'überhebe' ich mich über andere Menschen? Ich lausche mit dem Herzen und versuche, hinter dem Verhalten und den Äußerungen von Menschen - auch wenn diese für mich unangenehm, unverständlich und herausfordernd sind - den Quellgrund des Lebens zu hören. Wo und wie kann ich liebendes Hinhorchen üben?

16

Feel the rhythm of your heart beat

Feel the rhythm of your heartbeat - feel!

Spüre/Fühle den Rhythmus deines Herzschlages. Spüre!

Friedensimpuls **«Wachsamkeit, wo offene inhaltliche Diskurse durch persönliche Abwertungen und Schimpfwortgebrauch vermieden und verweigert werden»** Wenn in Gesprächen abwertende Beurteilungen und Bezeichnungen fallen, dann ist das oft der Versuch durch Verunglimpfung von jemandem sich nicht auf dessen inhaltliche Aussagen und Anliegen einzulassen, letztlich eine Methode der Gesprächsverweigerung. Wenn ich solche Abwertungen erfahre, atme ich kurz durch, versuche die innere Ruhe zu bewahren. Eine gute Möglichkeit, die den/die Beleidiger:in ins Leere laufen lässt, ist die positive Umdeutung des Schimpfwortes (hier z.B. in Bezug auf den Begriff 'Verschwörungstheoretiker'): «Wenn du unter Verschwörungstheoretiker jemanden verstehst, der die Machtstrukturen in unserer Gesellschaft analysieren will, sich mit versteckten Interessen z.B. von Lobbys und mit Propagandamechanismen auseinandersetzt und sich informiert, dann bin ich das gerne, weil dieses kritische Denken für jede funktionierende Demokratie zentral ist.» Oder immer wenn jemand von Verschwörungstheorie spricht, sage ich, dass mir eine kritische Lobbyanalyse (oder Interessensanalyse) sehr wichtig erscheint für das Funktionieren von Gesellschaften. Eine wahrütelnde Erfahrung kann auch sein, dass ich in verschiedenen Medien (Zeitung, Fernsehen, Videos) meinen Fokus darauf ausrichte, wo andere Menschen mit bestimmten Begriffen abgewertet, diffamiert und angegriffen werden, so dass man sich nicht mit ihren Meinungen auseinandersetzen muss.

17

Sewa / Familienlied - Wochenlied zum Mitsingen

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 sicht-bare 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)

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.

18

Wenn du mal vergisst

Wenn du mal vergisst, wenn du mal vergisst, wie schön du bist und wie stark du bist, ... Ja, dann kommst du zu mir und ich erinner' dich, ich erinner' dich dran, wie schön du bist, wie stark du bist. (... oder: Wenn *ich* mal vergess' ...)

Friedens-Impuls **"Wertschätzung für sich & andere"** Ich halte immer wieder inne und erforsche, was ich in diesem Augenblick gerade an meinem Gegenüber schätze. Ich teile das dem Menschen, mit dem ich zusammen bin, mit. Ich kann auch jemandem (oder mir selbst) eine Karte schreiben, auf der ich zum Ausdruck bringe, was ich an der Person (oder an mir selbst) schätze und wie sie mein Leben bereichert. Ein konkretes, echtes Kompliment berührt am meisten: "Es beeindruckt mich immer wieder, in welcher fröhlicher und gleichzeitig einfühlsamer Art du auf Menschen zugehst."

19

[Schläft ein Lied in allen Dingen](#) - [Wochenlied zum Mitsingen & Original-Youtube](#)

Schläft ein Lied in allen Dingen - die da träumen fort und fort -und die Welt hebt an zu singen - triffst du nur das Zauberwort. (T: Joseph von Eichendorff / M: Wolfgang Friederich)

Friedensimpuls **"Staunen & Dankbarkeit"** Ich widme meine Aufmerksamkeit der Vielfalt und dem Wunder des Lebens und gib meinem Staunen und meiner Dankbarkeit einen singend-klingenden Ausdruck - zuhause oder auch draussen. Am Abend erinnere ich mich an fünf Dankbarkeiten und teile sie mit jemandem. *"Jedes Wesen singt, wenn es sich freut, dem Leben ein dankbares Ja entgegen."* (David Steindl-Rast)

20

[Om Mani Peme Hung](#)

Tibetisch-buddhistisches Mantra des Mitgefühls

Friedens-Impuls **"Hoffnung & Lebensvertrauen erhalten"** "Sooft ich den Computer öffne, finde ich Berichte von zerschellten Hoffnungen für unsere Umwelt oder für unsere Zukunft. Freunde berichten, dass sie die Hoffnung verloren haben. Allerdings haben sie wohl nur Hoffnungen verloren, nicht unbedingt *die* Hoffnung. Hoffnungen sind heiss ersehnte Zukunftsvorstellungen. Echte Hoffnung ist Offenheit für unvorstellbare Überraschungen. Wenn Erhofftes unerfüllt bleibt, will ich heute offen bleiben für *unvorstellbar* Besseres, weil ich dem Leben vertraue. Möge Lebensvertrauen mein Denken und Tun fruchtbar machen für eine Zukunft, die alle Vorstellungen noch weit übertrifft." (Bruder David Steindl-Rast)

Im Traum „Kraft in der Mitte“, welcher einer der Grundsteine von StimmVolk.ch war, zeigt sich eine solche überraschende, lebensfreundliche Wende.

21

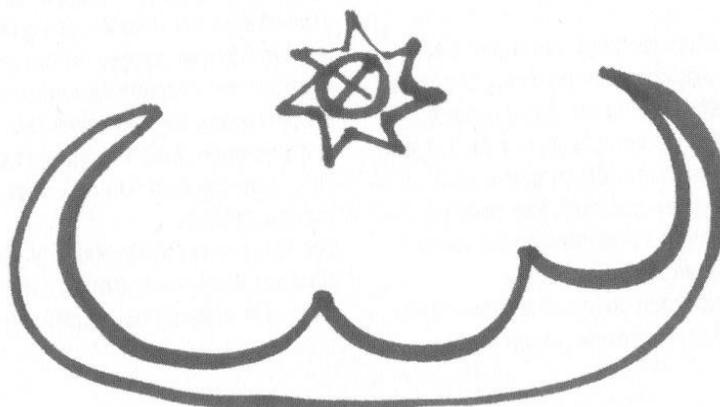
[Ya wela - "Elderberry Song - Holunder-Lied"](#) - [Wochenlied zum Mitsingen](#)

Ya wela ho wela ho wela - o oy ho wela ya - wela ya ho ya ho wela ya - wela ya ho ya ho ya ho 2x / Ya He He He - He.. .. - Da ra ra rai Da ra ra rai.. 2x

Das Lied der Holunder-Frau erzählt, wie in der Dunkelheit und im Nichts sich die Gegensätze aufheben und Alles und Nichts gleichzeitig da sind - ein Lied der Verbindung mit Allem und ein Teil von Allem zu sein. (Gabriel Kelly)

Friedens-Impuls: **"Geschenke der Dunkelheit"** Ich schenke meinen Augen Pausen - indem ich mit geschlossenen oder verbundenen Augen (z.B. mit einer Augenbinde) das Wochenlied 'im Dunkeln' singe - alleine oder mit Freund*innen / mit geschlossenen oder verbundenen Augen dusche, abwasche, Yogaübungen mache, mit einem lieben Menschen austausche, Bus/Zug fahre, ... Verändert sich meine Wahrnehmung: von mir selbst, von meiner Mitwelt, vom Raum, ... ? Was sind die Geschenke der Dunkelheit, des visuellen 'Blind-Seins' und der Welt des Hörens, Hinhorchens und Lauschens?

Die Erfahrung der Dunkelheit ist mit Augenbinde oft stärker, weil bei geschlossenen Augen doch noch recht viel Licht eindringt und wir versucht sind zu blinzeln oder die Augen kurz zu öffnen, was uns sofort wieder in die Welt des Sehens und Urteilens bringt.



22

Miniamba - Wochenlied zum Mitsingen

1. Miniamba tung kama lambelo - saba miniamba - tol nata djiggilero saba miniamba
2. ... Miniamba saba miniamba -saba miniamba - miniamba
3. Miniamba 4x

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. (Afrika, Senegal (Mandinka) / Satz: Anke Bolz)

Friedenimpuls **"Empfangen - Schenken - Weiterschenken"** "Ist nicht Schenken und Weiterschenken das Eigentliche am geheimnisvollen Strömen aller Wirklichkeiten? Heute will ich wach sein für Geschenktes und für Gelegenheiten zum Weiterschenken." (Bruder David Steindl-Rast)

23

OM - Youtube zum Meditieren & Mitsingen

Vedischer Urlaub

Friedensimpuls **"Raum fürs Zuhören - 'Antwort-Fasten'"** Mit einem ruhigen, stillen Geist nehme ich alles, was eine andere Person sagt, wertfrei in mir auf. Ich nehme wahr, wann ich üblicherweise mit einer schnellen Antwort reagieren würde ... und lasse dies bleiben (... ausser es wird explizit nach einer Antwort gefragt). Ich lasse nach dem Gehörten der Stille genügend Raum. Allenfalls kann ich bei der Person überprüfen, ob ich sie richtig verstanden habe.

24

Meine Seele singt in mir - "Im Einklang"

*Refrain: Meine Seele singt in mir, singt seit ich geboren bin. Meine Seele klingt in mir und ich stimme ein.

1. So wie ein freier Vogel im Flug, sich von den Winden tragen lässt, sich ganz auf seine Flügel verlässt – so fühl' ich mich singen. *
2. So wie ein klarer Quell im Gestein, nicht weiter fragt nach Weg und Ziel, verliebt ins murmelnde, tanzende Spiel – so fühl' ich mich singen. *
3. So wie ein warmer Sonnenstrahl auf seinem Weg die Wolken durchdringt und alles Eis zum Schmelzen bringt – so fühl' ich mich singen. *
4. So wie das Flüstern der Blätter im Baum, so wie ein leises Erinnern im Traum, so wie das Echo der Stille im Raum – so fühl' ich mich singen. *

Friedens-Impuls **"Geburtstag & Einzigartigkeit"** "Es gibt so viele Gründe, jeden Tag zu feiern. Millionen von Mitmenschen haben heute Geburtstag. Warum soll ich nur meinen eigenen feiern? ... Ich will heute jedem Menschen so begegnen, als ob er ein Geburtstagskind wäre. Ohne Worte, einfach durch die Art meines Entgegenkommens will ich jedem sagen: "Du bist einzigartig und wichtig; ich freue mich, dass es dich gibt." (Bruder David Steindl-Rast)
Am Abend zünde ich mich die persönliche 'Geburtstags'-Kerze an und widme obigen Satz auch mir selbst. Ich feiere meine Geburt und die Gelegenheit, mit meinen Gaben das Leben mitzugestalten - zum Wohl von mir und meiner Mitwelt - ich feiere so, wie es jetzt grad für mich stimmt, singend, tanzend, Musik hörend, still, meditierend, mit einem Spaziergang oder nochmal anders.

25

E malama

E malama - E malama pono i ka he'iau - e ! / Earth and sky - sea and stone - hold this land in sacredness

Lasst uns auf heilsame Art Sorge tragen zu Mutter Erde, zu unserem Heiligen Land. 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 - z.B. gehe ich nach draussen und erzähle dort einem Wesen der Natur (einer Pflanze, einem Strauch, einem Baum, einem Gewässer oder Stein, einem Tier), 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. Auf diese Weise bin ich konkret verbunden mit meiner Mitwelt, erlebe mich als Teil von ihr und als Kind von Mutter Erde.

26

Einfach gehen

Einfach geh'n, geh'n, immer weiter geh'n - und das Leben mit neuen Augen seh'n - und vertrau'n, -trau'n, - trau'n, auf die Liebe bau'n, mal nach innen, mal nach aussen schau'n und weitergeh'n, weitergeh'n.

Friedensimpuls **«Eigenes Weltbild in Frage stellen und meine Informationsquellen erweitern»** Ich bin mir bewusst, dass meine aktuellen Sichtweisen subjektiv und nie die absolute Wahrheit sind. Ich lese bewusst und mit offenem Herz und Geist Texte mit anderen Meinungen und Haltungen, als ich sie vertrete. Ich konsultiere immer wieder mal Medien oder Informationskanäle, die ich noch nicht kenne oder kritisch betrachte. Wenn ich 'gängige' Medien (von NZZ über Tages-Anzeiger, Blick, SRF bis WOZ und Republik) lese / konsumiere, lasse ich mir von Bekannten alternative Informationskanäle empfehlen und schaue mir dortige Beiträge mit offenem Geist an. Wenn ich 'nur' Infos aus sozialen Medien oder youtube-Kanälen konsultiere, lasse ich mich immer mal wieder möglichst unvoreingenommen auf Texte aus den Leitmedien ein.

27

Volt ikh gehat koyekh

Volt ikh gehat koyekh, volt ikh gelofn in di gasn, volt ikh gezingen sholem - sholem sholem sholem. Ja ba bai bai bai

Ich möchte meine innere Stärke finden, auf die Gasse gehen und Frieden singen - Frieden, Frieden, Frieden.

Friedensimpuls **«Ich habe den Mut, in Gruppen auch Tabuthemen anzusprechen»** Ich achte darauf, wann ich Themen, die mir wichtig sind, nicht einbringe und anspreche, nur weil ich vermute, dass es da drüber Auseinandersetzungen oder herausfordernde Diskurse geben könnte. Und in bestimmten Momenten bringe ich bewusst den Mut auf, solche Themen einzubringen. Ich kann auch jemanden anrufen, bei dem ich in früheren Gesprächen Heikles, Unangenehmes, aber mir Wichtiges nicht angesprochen habe.

28

Dwelling in the present moment - Wochenlied zum Mitsingen

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

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.

29

Be still and know

Be still and know that day and night – be still and know that dark and light – are one holy circle / Be still and know that sun and rain – be still and know that joy and pain – are one holy circle.

Sei still und wisse, dass Tag und Nacht, dass dunkel und hell ein heiliger Kreis sind. / Werde still und wisse, dass Sonne und Regen, dass Freude und Schmerz ein heiliger Kreis sind.

Friedens-Impuls "**Aufs Ganze schauen – das Ganze loben – yin & yang**" "Wenn heute hier die Sonne scheint, regnet es anderswo. Unser Sonnenaufgang ist Sonnenuntergang auf der andren Seite der Welt. Wenn im Norden der Frühling einzieht, herbstet es auf der südlichen Hemisphäre. Wenn ich lache, weint irgendwo jemand. Bei jedem Erlebnis kann ich mir also das ergänzende Gegenteil bewusst machen. Ich kann mich an der Sonne erfreuen, die anderswo scheint, kann in meinen Freuden der Leidenden gedenken, in meiner Traurigkeit der Jubelnden. Augustinus sagt: "Schau aufs Ganze: Lobe das Ganze!" Das will ich heute tun. (Bruder David Steindl-Rast)

Sufi-Geschichte „Alles geht vorbei“ erzählt vom ständigen Wandel im Leben.

30

Hold me , never let me go - Wochenlied zum Mitsingen

Hold me, hold me never let me go - like the leaves at the end of the branches. / And when I die let me fly, let my fly - through the air like the leaves that are falling.

Halte mich, halte mich lass mich nie los wie die Blätter am Ende der Zweige / Und wenn ich sterbe lass mich fliegen, lass mich fliegen 1. durch die Luft wie die Blätter, die fallen.

Friedens-Impuls "**Abschied & Dankbarkeit - endlich leben und feiern**" In den Handlinien beider Hände kann ich je ein "M" entdecken - zusammen ergeben sie MM - Memento Mori - an den Tod erinnern – sich der Sterblichkeit bewusst sein - endlich leben. Das Bewusstsein, dass jedes Leben und jede Begegnung endlich ist, weckt auch die Dankbarkeit über dieses einmalige - vielleicht letzte? - Geschenk dieses Moments. "Heute will ich (ganz unbemerkt) auch die kleinsten Trennungen als Abschied feiern und so zugleich Abschiednehmen üben und Dankbarkeit lernen." (Bruder David Steindl-Rast)

31

He yama yo - Wochenlied zum Mitsingen

He yama yo wana hene yo, he yama yo wana hene yo / Wahi - ya yana - hey hey hey hou – wahi - hey hey hey he heyhou – wahi

Friedensimpuls «**Adlerperspektive einnehmen, Überblick gewinnen**» Beim Singen dieses Liedes visualisiere ich mich als Adler, der hoch über der Erde ruhig kreist und mit seinem scharfen Blick alles erkennt und doch von weit oben, in gewissem Sinn distanziert Alles betrachtet und auf sich einwirken lässt. Die Adlerperspektive einzunehmen, ist besonders angebracht, wenn ich gefühlsmässig auf schwierige Weise verstrickt bin in etwas oder mit jemandem, wenn ich in einem Thema verfangen bin und keine innere Weite mehr empfinden kann.

32

Nigun - Jai dada Dai dada Dai da dai - Wochenlied zum Mitsingen

Melodie (Nigun) aus der jüdischen Kultur

Friedens-Impuls "**Langsamkeit & Bewusstheit**" In unserer Kultur, in der das Wort "nehmen" stark vertreten ist: Ich *nehme* Abschied, ich *nehme* mir die Zeit, ... wechsele ich den Modus vom Nehmen ins Schenken. Ich schenke mir Zeit, entschleunige das Tempo, indem ich vom 5. in den 2. Gang herschaltete. Bedeutend viel langsamer als gewohnt bewege ich mich fort - in der Stadt, in der Natur - halte immer wieder inne, schliesse die Augen und lausche. Auch den täglichen Verrichtungen schenke ich meine Zeit und Aufmerksamkeit - vielleicht eine Weile auch mit geschlossenen Augen. Wird mir dabei vorher Unbemerktetes bewusst?

33

Calma e tranquilidade - Wochenlied zum Mitsingen

Calma e tranquilidade, *pra curar a minha dor**. Calma e tranquilidade, para receber o amor. M-hm 3x

*Aussprachehilfe: Cauma y tranquilidad-schi, pra cura(r) a minja dor**. Cauma y tranquilidad-schi, para hecebe(r) u amor. M-hm 3x

*Ruhe und Stille des Herzens, um meinen Schmerz zu heilen. Ruhe und Stille, um Liebe zu empfangen. (Carioca de Freitas & *Text 2. Zeile: Ariane Rufino dos Santos)*

Friedens-Impuls **"Faszination der Zwischenräume"** Ich achte auf die Stille, auf den Wendepunkt, die Atempause zwischen Ein- und Ausatem. *"Ich möchte hellhörig werden für das ganz Leise in der Welt - das Leise zwischen Katzenpfoten und Fussboden, die Stille im Schwertlilieninneren, das Schweigen ferner Berge, mein eigenes ruhiges Atmen beim Einschlafen. Besonders bei Begegnungen mit Menschen möchte ich wach sein, wach für die leiseste Andeutung, dass sich vielleicht ein eisiges Schweigen danach sehnt, aufzutauen. Zur Vorbereitung will ich heute immer wieder kurz innehalten und still werden. (Bruder David Steindl-Rast)*

Und ich lausche in Räume zwischen mir und andern Menschen und Dingen hinein. Anstatt das Gegenüber fokussiere ich den Raum dazwischen.

34

Das Rad des Jahres dreht sich

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)

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. Mögliches Hilfsmittel/Vorgehen: ich schreibe meine Gaben und Stärken auf einem Blatt auf - beim Immer-wieder-Lesen dieser Liste vertiefe ich mein Bewusstsein dafür.

35

The universe is singing a song

The universe is singing a song, he universe is dancing along, the universe is singing on a day like this / It's high time to dance - sing - love, so wake up and dance!

Das Universum singt gerade ein Lied, tanzt mit, singt an einem Tag wie diesem. / Es ist höchste Zeit zu tanzen - singen - lieben, also wach auf und tanze!

Friedens-Impuls **"Freude ausstrahlen und schenken"** Heute begegne ich bekannten und auch unbekanntem Mitmenschen mit einer guten Laune und finde Wege, dem Gegenüber ein Lächeln und meine Freude und Wertschätzung zu schenken: in freundlichen Kontakt gehen, ein unerwartetes Kompliment geben, Interesse an der Herkunft zeigen, ... Ich genieße das kontaktfreudige, freundliche Mensch-Sein. Am Abend erinnere ich mich, wo meine Freude ansteckend war und staune, wie wenig es oft braucht!

36

Wishi ta duja

Wishi ta duja duja duja, wishi ta duja duja hey - Washa ta neya heya heya, washa ta neya heya hey

Flusslied, welches von ruhigen Stromwirbeln und schnellen Strömungen singt, damit wir in uns Bewegung und Stille in Balance bringen können

Friedens-Impuls **"Geschenk des Wassers: Frieden"** In vielen Kulturen wird das Element Wasser mit Frieden in Verbindung gesetzt. Eine Einladung: Heute trinke ich viel klares, reines Wasser. Bei jedem Schluck visualisiere ich eine Welt, in welcher allen Wesen ihren lebensfreundlichen Platz gewährt ist. Mit dem Wasser giesse ich die Samen meines Bewusstseins, welches weiss, dass wir Menschen grundsätzlich die Fähigkeit haben, Frieden zu leben, zu pflegen und wiederherzustellen. Das Wasser stärkt mich dabei, den inneren Frieden zu entwickeln und im Aussen für Frieden beizutragen. Beim Händewaschen reinige ich mich von kriegerischen Gedanken, die auf Angst gründen und entscheide mich, dem Frieden zu dienen. Es liegt in unserer Macht, Frieden zu verwirklichen - innen und aussen - im Kleinen und Grossen.

Friedens-Märchen: Der Reparierer

Another world

Another world is not only possible, she is on her way. / On a quiet day, on a quiet day,
I can hear her breathing. / Hear her breathing!

*Eine andere Welt ist nicht nur möglich - sie ist auf dem Weg. An einem ruhigen Tag, an einem
ruhigen Tag, kann ich sie atmen hören. / Höre sie atmen!*

Friedens-Impuls **"Zukunft jetzt – Frieden heute"** Ich richte meine Aufmerksamkeit auf alle
Spuren von friedensbewegten Menschen und erkenne, dass der Friedensweg möglich und
kraftvoll ist. Zudem begeben sich gedanklich in eine friedliche Zukunft – schaue zurück
und staune, was sich in den letzten sieben oder neun oder zwölf Jahren alles verwandelt hat –
hin zu einer umfassenden, nachhaltigen Friedensfähigkeit von uns Menschen. Ich male mir
diese Welt im 2032 / 2034 / 2037 konkret aus und erzähle anderen aus einzelnen Lebensbe-
reichen, was sich gewandelt hat und jetzt schon lebt. Das alles hätte ich mir nie erträumen
lassen!

*Inspirationen u.a. bei stimmvolk.ch/frieden-vorbilder oder in der [Friedens-Geschichte: Vom
Kaiser und vom General - Feinde vollständig vernichten](#)*

... geplant sind 52 - für jede Woche

