

- 
1. Ja, ich bin eine Träumerin (4:40)
 2. Friedenslied (4:00)
 3. Frieden, Pace, Peace (5:09)
 4. Der erste Friede (6:39)
 5. Möge ein Wunder geschehen (4:58)
 6. Im Fluss (3:43)
 7. Liebe, fließe (5:04)
 8. Peace is a practice (5:45)
 9. Friede in mir (4:55)
 10. Zurück zum Atem (8:07)
 11. Friedensmantra (5:25)
 12. Klänge des Friedens (12:18)

Copyright by Iria Schärer und Arunga Heiden
Easy-Does-it Productions 2022
All rights reserved, Nr. IS-AH-0422

www.iria.de
www.arunga-heiden.de



Frieden

Arunga und Iria

Liebe Hörerinnen und Hörer,

wir freuen uns sehr, mit dieser CD einige unserer Lieder und Klänge des Friedens mit euch zu teilen!

Die Idee dafür entstand nach dem letzten gemeinsamen Livestream „Singen für Frieden und Verwandlung“ vom 4.3.22. - Es machte uns wieder solch eine Freude miteinander zu singen, dass wir beide die Idee hatten, mit der gleichen Leichtigkeit und Spontantität, die wir beim Livestream erlebt hatten eine Friedens-CD aufzunehmen und in in die Welt zu bringen.

So trafen wir uns in der Karwoche 2022 erneut, um in einer hoch konzentrierten, von uns als sehr gesegnet erlebten Zeit von nur 2 Tagen diese vorliegende CD live aufzunehmen.

Was hat uns dazu bewogen? Die Liebe zum Leben und zu unserem wunderschönen Planeten Erde.

Wir alle erleben in den letzten Jahren zunehmend eine erschütterte, verwirrte und gespaltene Welt, in der Verständigung, Toleranz und Respekt allzu häufig verloren

gegangen sind. Krieg, erneute Aufrüstung, eine Sprache der Feindbilder, all das beunruhigt viele von uns zutiefst. Und manchmal fühlen wir uns einfach nur noch ohnmächtig.

Aber auch wenn es sich oft so anfühlt, wir sind nicht ohnmächtig. Friede beginnt in unserem Inneren, im Miteinander, in Familie, Freundeskreis und Arbeitsteam.

Unser Weg als Musikerinnen ist es, über die Sprache der Musik an die Kraft des Friedens in uns zu erinnern und in der Welt zu stärken.

Dies ist unser tiefes Herzensanliegen.

Wir hoffen, dass unsere Klänge und Texte eure Herzen erreichen und nähren. Und wir laden euch ein, diese Lieder weiter zu tragen, mitzusingen und zu teilen.

Möge das Friedensnetz auf der Welt immer größer werden!

In Verbundenheit und Dankbarkeit,

Arunga und Iria im April 2022



Ja, ich bin eine Träumerin

(M+T: Arunga Heiden, März 2022 (inspiriert durch „Imagine“ von John Lennon))



Ja, ich bin eine Träumerin,
doch ich bin nicht allein.
Je mehr wir träumen denselben Traum
wird er machtvoll wirken in Zeit und Raum.
Folge deinem Herzen, sei bereit! -
So wird unser Traum Wirklichkeit!

1. Ich träume eine Welt ohne Waffen,
eine Welt ohne Hass und Krieg,
eine Welt, in der wir erschaffen
ein Leben ohne Kampf und Sieg.

2. Ich träume eine Welt aus Farben,
jenseits von Schwarz und Weiß,
wo heilen die Wunden und Narben
aus Verurteilen und Einsamkeit.



3. Ich träume eine Welt als Familie
aus Mensch und Pflanze und Tier,
im Teilen der Gaben der Erde –
dankbar und ohne Gier.

4. Ich träume von Liebe und Frieden,
die tief im Innern entstehen,
wo wir uns und andern die Hände reichen,
auch wenn wir nicht alles verstehn.

5. Ich träume eine Welt in Verbundenheit
mit der Quelle, dem zyklischen Sein,
in Zuwendung und Achtsamkeit, -
Trennung ist Irrtum, wir sind nicht allein!

Friedenslied

(M+T: Iria Schärer)

Ich singe für den Frieden, ich singe für das Licht
Ich singe für die Liebe, die alle Not besiegt
Ich singe für das Leben, ich sing auf meinem Weg
Ich singe für den Wind, der dreht!

Wir singen für den Frieden, wir singen für das Licht
Wir singen für die Liebe, die alle Not besiegt
Wir singen für das Leben, Wir singen auf dem Weg
Wir singen für den Wind, der dreht!



Frieden, Pace, Peace

(M+T: Arunga Heiden)

3-stimmiger Kanon: Frieden, Pace, Peace



Der erste Friede (M+T: Iria Schärer und Raimund Mauch)



Der erste Friede, der wohnt in mir
Den zweiten Frieden finde ich mit dir
Der dritte Friede ist der in der Welt,
der nur mit dem ersten wirklich hält.

Om Shanti Om

Dieser Text von den Native Americans
(Navajo/Diné) hat mich zu diesem Lied inspiriert:

“Der erste Friede, der wichtigste, ist der, welcher in die Seele des Menschen einzieht, wenn die Menschen ihre Verwandtschaft, ihre Harmonie mit dem Universum einsehen, und wissen, dass im Mittelpunkt der Welt das große Geheimnis wohnt. Und dass diese Mitte tatsächlich überall ist; sie ist in jedem von uns.

*Dies ist der wirkliche Friede.
Alle anderen sind lediglich Spiegelungen davon.*

*Der zweite Friede ist der, welcher zwischen Einzelnen geschlossen wird.
Und der dritte ist der zwischen Völkern.*

*Doch vor allem sollt ihr sehen, dass es nie Frieden zwischen Völkern geben kann,
wenn nicht der erste Friede vorhanden ist, welcher innerhalb der Seele wohnt“*

Möge ein Wunder geschehen

(M+T: Arunga Heiden)

Möge ein Wunder geschehen,
möge Frieden entstehen,
mögen alle Wesen glücklich sein,
in diesen Gesang stimmen wir ein.
AOUM.

Liebe, fließe

(M+T: Arunga Heiden)

Liebe, fließe in mir!
Liebe, breite dich aus!
Fließe hinaus, breite dich aus
über die ganze Erde!

Peace is a practice

(M+T: Iria Schärer inspiriert von Thich Nhat Hanh, in großer Dankbarkeit für seine Friedensarbeit und sein verbindendes Wirken über alle Grenzen hinweg)

If we want peace, we have to be peace.
peace is a practice, not a hope
peace is a practice.

Im Fluss

(M: Arunga Heiden)

Improvisation mit
Handpan und Stimme.



Friede in mir - Friede in dir

(M+T: Arunga Heiden)

Friede in mir, Friede in dir!
Friede in allen Wesen, so kann die Welt genesen.

Friede mit dir, Friede mit mir!
Friede mit allen Wesen, so kann die Welt genesen.

Peace be with you, Peace be with me!
Peace be with evry being, showing the way of healing.

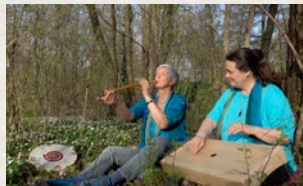
OM Shanti OM, Peace, Mir, Salam,
Pace, Irini, Paz, Shalom.

Zurück zum Atem

(M+T: Iria Schärer) Gewidmet Thich Nhat Hanh

Ich kehre zurück zum Atem, ein und aus,
Kehre zurück zum Atem, er trägt mich nach Haus.
Mhmmm

Im Frieden mit mir, im Jetzt und im Hier,
Ruhe ich im Sein, tief in mir daheim.
Mhmmm



Friedensmantra

(M+T: Arunga Heiden)

Frieden durchströmt mein ganzes Sein.
Frieden durchströmt dein ganzes Sein.
Frieden durchströmt die ganze Welt.

Klänge des Friedens

(T: Arunga Heiden, Musik Improvisation Arunga Heiden und Iria Schärer) Live aufgenommen am Bach im Ritualgarten von Arunga Heiden.

Improvisation zu "Frieden" in 28
Sprachen der Welt mit Körpertambura,
Obertonflöte und Stimmen.

Paz - spanisch, portugiesisch / Pace - italienisch und rumänisch / Paix - französisch / Peace - englisch / Paco - esperanto / Pau - katalanisch / Pokoj - polnisch / Beke (Békä) - ungarisch / Baris (Boriß) - türkisch / Frieden - deutsch / Vrede (Vrede) - niederländisch / Fred (Fre'u) - dänisch, norwegisch / Mir - russisch, ukrainisch, tschechisch / Miers - lettisch / Heping (Chöpping) - chinesisches / Heiwa - japanisch / Irini - griechisch / Rauhaa - finnisch / Rahu (Raho) - estnisch / Salam - arabisch / Shalom - hebräisch / Ukuthula - Zulu / Utifafa - Ghana, Togo / Amani - Kishuaheli / Lumana - West-Afrika / Tutkium - Inuit / Maluhia - Hawaii / Shanti - Sanskrit (Indien, Tibet)

Arunga Heiden: Gesang, Gitarre, Handpan, Trommel, Caxixi,
Obertonflöte, indianische Doppelflöte, Klangschale

Iria Schärer: Gitarre, Gesang, Trommel, Körpertambura

Aufnahme: Iria Schärer im Klangraum von Arunga Heiden in
Mössingen am 12./13. April 2022

Mix und Mastering: Tim Hecking, www.sounzz.de

Grafik und Fotos: Iria Schärer und Arunga Heiden

© Arunga Heiden und Iria Schärer, 2022

Danke Kristin für Deine
liebvolle Rundherum-
Betreuung während der
beiden Aufnahmetage!!!



Danke den vielen guten
Kräften, die bei dieser
CD mitgewirkt haben -
den sichtbaren und den
unsichtbaren....

Danke den Vögeln, die
uns mit ihrem Gesang
begleitet haben,
Danke dem Wasser,
dem Wind, der Erde
und der wunderbaren
Frühlingssonne...!

