



OPEN JE STEM ZANGCURSUS

When your Voice is free, You feel free

Les 3 - De Wil

Persoonlijke kracht, ego en wil

De Reis

We vervolgen de route langs de energiecentra.

We zijn gestart bij de Basis waar je wortels ontwikkelt, waar een stevige gronding, bedding en veiligheid begint.

We kwamen aan bij het 2e chakra, je creatieve bron waar het zaadje gepland wordt door het voelen, verlangen, dromen en creëren.

Vandaag komen we aan bij het 3e chakra het centrum van je persoonlijke kracht:

De Reis door de Chakra's

**3. De Wil: Persoonlijke
Kracht, Actie, Balans.**

**2. De Creatieve Bron:
Voelen, Verlangen,
Dromen.**

**1. De Basis: Gronding,
Veiligheid.**



Het derde chakra: Manipura

Het centrum van je persoonlijke kracht:
"Ik controleer".



Waar? Navelpunt tot Solar Plexus

Kleur: Geel

Het element: Vuur. Actie, transformatie, richting.

Je Persoonlijke Kracht

Dit is het gebied van je Wil, je Kracht en je Ego. Jouw kracht in relatie tot de wereld om je heen.

Vanuit je innerlijke vuur voel je de inspiratie om initiatief te nemen. Je vindt je de kracht en focus om met zelfvertrouwen richting te geven aan je creatie.

Hier huist de drijfveer om tot expressie te komen met toewijding.

Thema

Het belangrijkste thema hier is controle, macht over je omstandigheden.

De balans tussen het hoofd en de hogere leiding.

Er is een belangrijke relatie tussen het derde en het 7e chakra, het centrum van overgave en bescheidenheid.

Een sterke wil, persoonlijke kracht en toewijding dienen altijd in het licht van het hogere belang en hogere zelf gezien te worden. Wanneer deze in **evenwicht zijn**, ervaar je vervulling.

Bewustzijn van het zelf in het universum.

Kernwoorden zijn:

- Persoonlijke kracht
- Wil, Ego
- Zelfvertrouwen
- Zelfliefde
- Eigenwaarde
- Actie-Reactie in balans
- Toewijding
- Doorzettingsvermogen
- Goede leider
- Gezonde grenzen
- Gezondheid en vitaliteit
- Inspiratie
- Innerlijke balans
- Fysiek actief
- Verantwoordelijkheid nemen
- Je authentieke plek in nemen

Wanneer dit chakra in balans is:

Geeft het je een gezonde controle over je eigen lotsbestemming en voel je de innerlijke kracht om je dromen waar te maken.

Je kent je plek in het universum.

Wanneer de energie in de solar plexus domineert

verval je gauw in obsessief-compulsieve controle neigingen.

Schaduw van de Manipura:

- Futloosheid
- Niet genoeg kracht
- Gebrek aan spontaniteit
- Druk in het hoofd
- Ongekanaliseerde boosheid
- Hebzucht
- Angst
- Nervositeit
- Besluiteloosheid
- Overgevoelig voor kritiek
- Hechting aan identiteit
- Oordeel
- Naar binnen keren, schaamte, wanhoop, overal obstakels zien.
- Problemen met zelferkenning
- Ontkennen van de eigen behoeften
- Wegwuiven van emoties en eigen wensen
- Bevestiging zoeken bij anderen
- Men is vol goede intenties maar het ontbreekt de kracht om tot uitdrukking te brengen.

Fysiek:

Bestuurt de vertering. Problemen met vertering, lever, galblaas en pancreas/alvleesloer, bijniere, anorexia/boulimia, hepatitis, leverlachten, artritis.

Spirituele les:

Alle facetten van groei. Zelfliefde en acceptatie van je plaats in het leven. Gevoel ergens bij te horen.

Ademhalingsoefening

Actie vs Reactie. 3 min

Beweeg jij vanuit de stilte of vanuit reactie?

Vraag voor zelf onderzoek:

1. *In welke van de
bovenstaande punten herken
jij je?*

2. *Welk patroon wil jij
doorbreken?*

.....

.....

Zang Aandachtspunten:

- 3e Chakra = punt van pure energie. Hoog en laag wordt hier gebalanceerd.
- Focus op het 3e oog
- Een bewuste vibratie creëren in het lichaam.
Klanken en gedachten stralen vanuit jou de wereld in. De vibrerende frequentie van een mantra trekt aan wat je vibreert. Je bent een magneet voor datgene waar je jouw focus aan geeft.
- Zingen met Toewijding en projectie

Verbinding Navelpunt, de tong en Mantra:

Het puntje van de tong en de navel zijn verbonden. Door mantra's te zingen waarbij het puntje van de tong vibreert, zal ook je navelpunt vibreren. Tegelijkertijd kom je in de neutraliteit en stilte van het centrale kanaal (Sushmuna).

Het punt van doorbraak.

Door de pulsatie van het navelpunt gaan je woorden naar het rijk van Anahat (grenzeloosheid, krachtige projectie). Elke cel in je lichaam vibreert de energie.

Het spreken wordt geïnjecteerd met de krachtige wil van de spirituele krijger.

Mantra's

Focus: Zingen met toewijding en projectie

1. Har Gobinde (+ mudra)

Har Har Har Har Gobinde

Har Har Har Har Mukande

Har Har Har Har Udare

Har Har Har Har Apare

Har Har Har Har Hariang

Har Har Har Har Kariang

Har Har Har Har Nirname

Har Har Har Har Akame

Vertaling

De klank van de Creator. Degene die ons ondersteunt

De klank van de Creator. Degene die ons bevrijdt

De klank van de Creator. Degene die ons verheft

De klank van de Creator. Degene die Oneindig is

De klank van de Creator. Degene die alles doet

De klank van de Creator. Degene voor wie genade wordt
gedaan

De klank van de Creator. Die naamloos en verlangenloos is

De klank van de Creator. Degene die helemaal alleen is

Har = God (Generating Organising Destructing principle)

Dit is de Guru Gaitri mantra met 4 Har's. Het fixeert de geest op welvaart en geeft kracht om barrières uit het verleden te doorbreken. Het zet angst om in vastberadenheid en roept leiding op. Alle krachten komen om je ware doel te dienen.

"Deze mantra brengt welvaart, geluk en redt ons van rampen. Het is een geluidsstroom die een schild brengt en geluk brengt en ongemak en ziekte wegneemt. Het is de sleutel tot zelfrealisatie."

Sound current: Geluidsstroom



“There is a vibratory frequency that corresponds to everything in the Universe. Happiness or sorrow, joy or regret are vibratory frequencies in the mind. When we chant a mantra we are choosing to invoke the positive power contained in those particular syllables.”

Mantra's zijn vibratie.

De vibratie trekt de ervaring aan.

Het is geen geluk. Het is wetenschap.

De mantra's zijn niet gemaakt door iemand met een doel. Ze vinden hun oorsprong in een klank vibratie. Ze brengen je cellen in afstemming op de vibratie van de klank van de oorsprong.

Wat is de geluidsstroom? Als je de geluidsstroom beheerst, beheers je het geluid. Dat wil zeggen, je beheerst de Creatie.

Je hebt de mantra en je moet je er zo precies toe verhouden, dat de natuur dat geluid voor je creëert, vanuit deze sfeer. Dat is een goede stroom.

Video's die Klank in beeld brengen

Fragment Cymatics:

<https://www.youtube.com/watch?v=wwJAgrUBF4w>

Massuru Emoto Waterkristallen:

<https://www.youtube.com/watch?v=1qQUFvufXp4>

(Complete docu: <https://www.youtube.com/watch?v=P78VZzaHDVA>)

Oorzaak en Gevolg

Als je de mantra onder de knie hebt, zul je door de atmosfeer heen de geluidsstroom van de mantra horen weerklinken. Of je loopt, zit of praat...

Elke geluidsstroom heeft zijn oorzaak en gevolg. En onze gezonde stroom verhouden zich tot allen met de oneindige God.

Dus degenen die een eindige (wereldse) mantra zingen, kunnen er hun eigen kennis achter hebben. Maar we voelen dat men met het Aquariustijdperk moet weten om te geloven, niet om te geloven om te weten. Het is dus geen liefde van een eindige persoonlijkheid om oneindig God te bereiken; het is directe groei.

Affirmaties

“Ik hou van mezelf. Ik accepteer
mezelf zoals ik ben”

“Ik ben regisseur van mijn eigen
leven”

“Ik sta in mijn eigen kracht”

“Ik ben altijd vrij om mijn eigen
beslissing te maken”

beslissing te maken”

„Ik ben altijd vrij om mijn eigen

2. Mantra: LONG CHANT

In touch with your own power to create

Ek Ong Kar

Sat Nam

Siri Wahe Guru

Ek - Er is er absoluut één

Ong - Ik voel alles ontkiemen

Kar - De volledige mooie creatie draait om mij

Sat - Ik open mijn ogen voor wie ik werkelijk ben

Nam - Ik verhef mezelf tot in het oneindige dat ik de ware identiteit van die waarheid ben.

Siri - Alle gemeenheid verlaat me.

Wahe - Het geeft me alle nederigheid.

Guru - Ik verenig me er gewoon mee.

Bij het zingen van de mantra:

Hoor de woorden, luister naar de klanken.

Ga op in de klankstroom.

Laat de klanken indruk maken via je eigen oren.

Het heeft het beste resultaat als je de klankstroom tot je laat spreken.

Wanneer je op deze manier de mantra zingt, staat het bekend als het weerklinken van de geluidsstroom.

3. Fire Sacred Fire (Denean)

Fire, sacred fire
Burning through the night
Come to me in the dreamtime
Bring me visions of light.

Circle round, spiral down
To this heart open wide
Healing light, burning bright
Dry these tears I cry.

4. Fire of Love and Forgiveness

This is the fire of love and forgiveness

This is the Fire of kindness and gratitude

This fire of purification

This fire is healing the nation

It's burning Everything

That stands in the way of love

Burning away everything

That stands in the way of love

Time Stamps

27:02	Over de 40 Daagse
30:22	Je stembereik vergroten: ademsteun (Mijn stem is lager).
38:06	Het 3e Chakra
45:35	Persoonlijke kracht vs Het hogere
01:00:13	Adem Meditatie: Act Don't React
01:10:35	Affirmaties
01:12:07	Ong Sohung (intunen)
01:20:12	Het punt van Doorbraak
01:21:05	Mantra: Har Har Har Har Gobinde Verbinding tussen tong en navelpunt
01:39:16	The Sound Current
01:43:36	De Long Chant: kosmische doorstroming (in contact met je eigen kracht om te creëren)
02:02:05	Fire Sacred Fire
02:06:30	The Fire of Love and forgiveness
02:09:25	Einde met Ohm

.