



OPEN JE STEM ZANGCURSUS

When your Voice is free, You feel free

Huis-Zang-werk: Les 3

Deze week is de keuze tussen:

De Long Chant (7 minuten)

Har Har Har Har Gobinde (11 minuten)

Allebei mag natuurlijk ook.

Tips:

- Start iedere sessie met de mantra Ohm. Zing deze 3x tot je adem helemaal op is.
- Eindig de mantra met een diepe inademing en het samenknijpen van je bekkenbodemspieren.
- Gevolgd door een stilte van 1 minuut of meer.
- Eindig de sessie met de mantra Ohm.

Zangtips:

- Denk er aan om volledig uit te ademen.
- Adem volledig in.
- Adem in: Buik vol. Adem uit Buik leeg.
- Verruim je klankkast en ademruimte door laag en breed te ademen.

1. Har Gobinde

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 Organizing 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."

2. Long Chant

Get 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 gemeenschap verlaat me.
Wahe - Het geeft me alle nederigheid.
Guru - Ik verenig me er gewoon mee.



Veel plezier met zingen deze week,

Liefs Patricia