



OPEN JE STEM ZANGCURSUS

When your Voice is free, You feel free

Huis-Zang-werk:

De mantra Sat Nam Wahe Guru is een Bi-j mantra. Deze plant een zaadje van waarheid waarmee je jouw blokkades van onwaarheid kunt doorbreken.

Deze mantra opent de stem en laat de waarheid van jouw authentieke ik naar buiten komen.

Je hebt de sleutel in handen. Alles wat nodig is, is om deze elke dag de mantra te zingen: 40 dagen lang chanten doorbreekt blokkades, precies tot het einde van de cursus.

Tips:

- Zing de mantra met je aandacht gericht naar binnen.
- Zit rechtop, met je kin iets naar binnen en je borstkas open.
- Wanneer je gedachten blijven racen: Kijk met gesloten ogen schuin omhoog, naar het 3e oog punt. Dit helpt de gedachtenstroom geleiden.

Meester Tip:

Wees de observator van alles wat opspeelt. Gedachten, gevoelens, je lichaam, je stem, struikelende woorden, alles mag er zijn. Aan jou de opdracht om het toe te laten. En de mantra te volbrengen voor 11 minuten.

Tekst:

Sat nam Sat nam
Sat nam Sat nam
Sat nam Sat nam
Wahe Guru

For speaking truth, opening the throat chakra.

Extra mantra voor deze week, in het thema Gronding en Veiligheid:

Ek Ong Kar, Sat Nam,
Kartaa Purkh
Nirbhao Nirvair,
Akaal Moorat,

Ajoonee Saibung,
Gur Prasad Jap!
Aad Sach, Jugaad Sach,
Haibhee Sach
Nanak Hosee Bhee Sach

Betekenis. Mul Mantra: de wortel van alle mantras.

"The creator of all is One. Truth is His Name. He does everything, fearless, without anger, undying, unborn, self-realized, realized

thru Guru's Grace, Meditate: He was true in the beginning, true through all the ages, true even now. Nanak shall ever be true."

 Enjoy,

Liefs Patricia