



OPEN JE STEM ZANGCURSUS

When your Voice is free, You feel free

Les 6: Zingen vanuit je Ziel **De expressie van je ware Zelf**

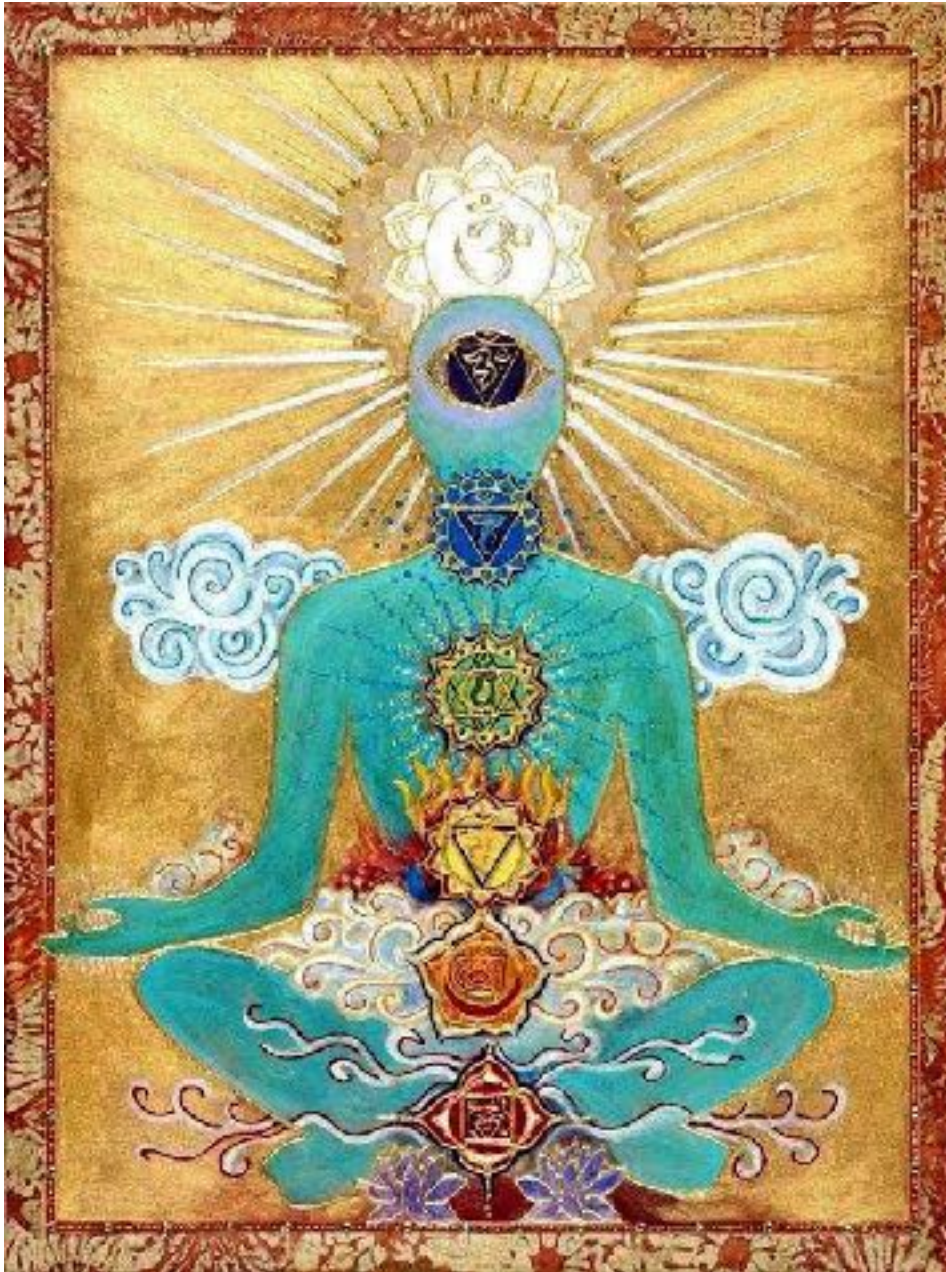
De Reis

Door het openen van het keelcentrum opende zich een nieuwe dimensie naar de kracht van creatie via onze stem.

In deze module ontdekken we ons hogere zelf via het derde oog en het kruin centrum, de kroon van bewustzijn.

Laten we gaan zingen vanuit de Ziel.

De Reis door de Chakra's



7. De kroon van bewustzijn:
Overgave aan je ware zelf

6. Wijsheid: voorbij dualiteit

5. De kracht van expressie:
Stilte, Waarheid en
manifestatie

4. Het open hart:
Liefde en Compassie

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

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

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

Oefening I:

Ademhaling: Whistle Breath

Mantra: Ong Sohung

Intunen: oneindig creatief bewustzijn, dat is wat ik ben.

Het 6e en 7e energie centrum Ajna & Sahasrara

Het 6e chakra: Ajna

Het centrum van Intuïtie, wijsheid en identiteit

Affirmatie:

"Ik ben in harmonie met de oneindige bron."



Kleur: Indigo blauw

Het element: Licht (voorbij de aardse elementen)

Waar? Midden van het voorhoofd, derde oog, verbonden met pijnappelklier.

Dient voor: Inzichten, ideeën, mentale ontwikkeling

Thema

Het centrum van wijsheid: hier vinden we onze intuïtie en innerlijke wijsheid. Het derde oog is het ziende oog van de subtiele energie ofwel helderziendheid en directe innerlijk weten. Het geeft onze een inzicht zonder dat er denken aan is vooraf gegaan.

In het 3e oog komen voelen (ida) en denken (pingala) samen met het bewustzijn (sushumna).

Hier heffen tegenstellingen (dualiteit) zich op. Hierdoor ontstaat hoger inzicht en wordt je hogere missie ontvangen en begrepen. Niet vanuit het denken, maar vanuit het niet-weten. Hierdoor leren we voorbij dualiteit te zijn in Eenheid.

Kernwoorden zijn:

- Intuïtie
- Integriteit
- Helderzien, -weten en -horen van de ongeziene wereld.
- Emotionele intelligentie
- Visualiseren, fantaseren
- Projectie
- Begrijpen van je levensmissie
- Balanceren van je hogere en lagere zelden
- Vertrouwen op de innerlijke (hogere) leiding
- Mogelijkheid tot diepe meditatie
- Discipline

Wanneer dit chakra in balans is:

Heb je een goede concentratie

Heb je veel ideeën

Goed onderscheidingsvermogen

Helder inzicht

Projectie van onze dromen in de realiteit

Indien uit balans:

- Verwarring, depressie, afwijzing van spiritualiteit.
- Te veel intellectualiseren of te veel nadenken
- Starheid in het denken
- Ongevoeligheid
- Moeilijk om te concentreren

- Ontkenning, bang voor de waarheid
- Onvermogen om vooruit te kijken
- Waan ideeën
- Geen vertrouwen op de innerlijke wijsheid of de intuïtie

Fysiek:

Hersenen, pijnappelklier, neurologisch systeem, ogen, oren, neus, hypofyse.

Klachten: hersenen, blindheid, doofheid, aanvallen, leerproblemen, ruggengraad, paniek en depressie.

Spirituele les:

Begrijpen, realiteitszin, onthechting, openheid

Mantra: Sei Hei Ki

Balanceren van de hersenhelften.

De Neutrale Zone

Hier vinden we het midden tussen de innerlijke dualiteit die de afgescheidenheid in gang houdt. De verbinding met de innerlijke wijsheid in ons, die waarin we ons onze goddelijke oorsprong (het licht) herinneren.

“Go Inside and listen to your Inner Voice.
Every question has an answer. Your
higher Self is full of wisdom and knows
the way”

Vraag voor zelf onderzoek:

1. *Maak ik keuzes door de wil van het ego te volgen. Of geef ik mij over aan mijn intuïtie?*

.....

2. *Identificeer ik mij met mijn wereldse zelf (mijn persoonlijke ideeën en overtuigingen, het beeld dat ik voor mezelf geschetst heb) of met het licht dat ik in essentie ben*

.....

.....

Het 7e chakra Sahasrara

Overgave aan de stem van je ziel

De tiende poort. Het centrum van bescheidenheid, expansie en overgave.

Affirmatie: **"Ik ben dat ik ben."**



Kleur: Violet, Wit, Magenta

Het element: Subtiel, klank

Waar? Top van het hoofd, net boven het hoofd.

Dient voor: Verbondenheid met de eigen spiritualiteit, intuïtie, integratie van het geheel

Thema

De Kroon van bewustzijn. De verbinding met het niet persoonsgebonden pure bewustzijn, bronenergie, het universum. Deze staat direct in verbinding met het aller hoogste, de eenheid, het grote geheel (God). De pijnappelklier is hiermee verbonden.

Hier ontmoeten we ons ware zelf, de bron, de stille toeschouwer. Dit hogere zelf staat buiten tijd en plaats.

We ontmoeten het Zelf doordat we ons niet meer identificeren met onze rollen in het dagelijkse leven. Vanuit het oog van de storm, observeren we onszelf vanuit de stilte, zonder oordeel, als getuige van de beweging. Vanuit dit zuivere bewustzijn durven we los te laten.

Sahasrara stuurt innerlijke wijsheid aan en de dood van het lichaam.

Kernwoorden zijn:

- Het onveranderlijke Zijn
- Het onbegrensde weten
- Zetel van de ziel
- Verbinding met het opperbewustzijn
- Verlichte ervaringen
- Eenheid
- Relatie met het onbekende

Wanneer in balans:

Voel jij je verbonden met het goddelijke

Ben je magnetisch voor anderen

Heb je een goede relatie met het onbekende

Wie dit bewustzijn bereikt wordt voor zijn

medemens een bron van kracht en inspiratie.

Indien uit balans:

- Bedroefdheid
- Wanhoop
- Twijfel
- Religieus extremisme
- Afscheidenheid van het leven/voorspoed
- Angst voor de dood
- Trekt men zich terug uit het dagelijkse leven en gaat men leven als een kluizenaar.

Innerlijke werkzaamheid:

Loslaten van karma, actie nemen tot meditatie en te verbinden met universeel bewustzijn.

Spirituele les:

Leven in het Nu

Mantra: Akaal

Opent de verbinding met het goddelijke.

Krachtig leven gevende mantra.

Verwijdert angst voor de dood op diverse lagen en ontspant het denken.

“The Root of all problems lies in the fact that we place God outside of ourselves.

When we find God within, remembering our true selves, this is how we truly know God.”

Zingen vanuit je Ziel

Zang Aandachtspunten:

- Gebruik de volledige ademhalingscapaciteit
- Adem in van wortel tot kruin
- Adem volledig uit
- Ontspan je in het weten dat niet jij zingt, maar dat je ziel door je heen zingt. Sta toe dat de ziel door je heen zingt.

Teksten Les 6

- 1. Ong Sohung**
- 2. Sei Hei Ki**
- 3. Akaal (ontspant zenuwstelsel)**
- 4. Ang Sang Wahe Guru**
- 5. SaTaNaMa**
- 6. Aakhan na Jor**
- 7. I am the light of my Soul**

1. Ong Sohung

Ons So Hung

Oneindig creatief bewustzijn, dat is wat ik ben.

2. Sei He Ki

For harmony and balance.

The earth and sky meet or God and Man become one.

It represents two opposite energies combining harmoniously.

To heal the mental and emotional body. Balancing the left and right hemispheres of the brain

3. Akaal

Powerful life giving mantra.

Removes fear of death and relaxes the mind.

4. Ang Sang Wahe Guru

Ang Sang Wahe Guru

Het dansende licht van het oneindige creatieve bewustzijn danst in iedere cel van mijn lichaam.

5. Sa Ta Na Ma

Saa Taa Naa Maa

The cycle of creation:

Saa: Oneindigheid

Taa: Leven, het bestaan

Naa: Dood, verandering, Transformatie

Maa: Her-geboorte

6. Aakhan na jor

Aakhan na jor
Chupai neh jor
Jor na mangan
Dayn na jor

Jis hath jor
Kar vekhai so-i
Nanak utam
Neech na ko-i

Jor na jeevan
Maran neh jor
Jor na raaj
Maal man sor

[Chorus]
Har har waheguru
Har har waheguru
(Har har waheguru)
(Har har waheguru)

Jor na surtee
Giaan vechaar
Jor na jugatee
Chutai sansaar

The Great Surrender (de grote overgave)

*Neutraliseert de identificaties van het ego. Schoont karma op.
Verwijdert negativiteit, neutraliseert je destructieve natuur.
Brengt je thuis bij je eigen goddelijkheid.*

7. I am the light of my soul

*I am the light of the soul
I am bountiful, I am beautiful
I am bliss. I am I am.*

*Ik ben het licht van de ziel.
Ik ben overvloedig.
Ik ben mooi. Ik ben gelukkig.
Ik Ben ik Ben.*

Timestamps

00:00 Ademhalingsoefening

06:10 Mantra: Ong So Hung

10:44 Het 6e Chakra, het derde oog

15:17 6e Chakra: Kernwoorden en kwaliteiten

18:18 Mantra: Sei Hei Ki

25:06 Overstijgen van de dualiteit

26:13 Zelf Onderzoek

28:36 Mantra: Akaal

41:38 Het 7e Chakra: De tiende poort

44:15 7e Chakra: Kernwoorden en kwaliteiten

47:44 Mantra: Ang Sang Wahe Guru

56:19 Mantra: Sa Ta Na Ma

1:23:28 Prayer: Projectie van vrede

1: 27:26 Mantra: Aakhan na Jor

1:38:26 Mantra: I Am the Light of my Soul

1:44:28 Delen van ervaringen