



OPEN JE STEM ZANGCURSUS

When your Voice is free, You feel free

Huis-Zang-werk: Les 4

Sat nam Wahe Guru blijft staan.

Huis-zang-werk is:

Ho'oponopono (7 - 11 minuten)

Maak de intentie voor vergeving voor een relatie uit het verleden waar nog wrijving zit.

Aanvullend mag je een mantra kiezen:

Guru Ram Das (7 min)

Sat Kartaar (7 min)

Humee Hum Brahm Hum (7 min)

Tips:

- Start en eindig iedere sessie met de mantra Ohm of Ohm Shanti. Zing deze 3x tot je adem helemaal op is.
- Zing vanuit het hart

1. Ohm Shanti Ohm Shanti Shanti Shanti

Vertaling

Ohm. De klank van de oorsprong

Mag Universele Vrede met je zijn.

Ook wel gebruikt als groet of afscheid

2. Ho'oponopono

**I am sorry,
Please forgive me,
I thank you,
I love you,
I bless you.**

Het spijt me. Vergeef me. Ik dank je. Ik hou van je. Ik zegen je met de liefde van mijn hart

Prayer uit de Hawaiaanse gebedsgenezing. Heling voor alle relaties.

3. Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru

Opent het hart chakra. Zet de aandacht van de mind op de bron van wijsheid en de universele liefde.

4. Sat Kartaar

De waarheid van liefde in actie. Opent het hart en creëert een grotere flow van liefde in ons even. Het verbindt je met je ware essentie. Om te leren leven in vertrouwen en de universele waarheid tot uiting te brengen in het doen.

5. Hume Hum Brahm Hum

“We are we and we are One.”

The sound “Hummm” is a bija mantra that vibrates within the 4th (heart) chakra. It governs our ability to love unconditionally and to heal.

The love of the heart chakra is divine love, love as a state of being, and it brings with it a profound sense of inner peace.



Veel plezier met zingen deze week,

Liefs Patricia