



OPEN JE STEM ZANGCURSUS

When your Voice is free, You feel free

Teksten bij les 4

De onvoorwaardelijke liefde van het Open 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. **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.

3. **Ohm mani padme (pemme) Ohm mani padme (pemme) hum**

Mantra van compassie, neutraliseert het lijden.

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. **Hummee 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.

"The most difficult thing to believe is "We are we and we are God." I may teach another 100 years, but I will not be able to convince you that you are God. Occasionally, you do not even believe that you are a part of God. You do not even believe that the One who rotates this Earth can take care of your routine. Once you believe that you are God, Mother Nature will start working for you. Just sit down, close your eyes, calm down and be. Practice this meditation to be a creative human being." ~ Yogi Bhanjan

6. 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.

7. Ide were were

Ide were were nita Oshun

ide were were

Ide were were nita Oshun

ide were were nita ya

Ocha kiniba nita Oshun

Cheke, cheke, cheke

Nita ya, ide were were

Betekenis:

Uit de Yoruba traditie. Lied voor de godin Oshun, godin van de zoete wateren. Ze wordt geassocieerd met thema's als vruchtbaarheid, liefde, water, zuiverheid en sensualiteit.

"Ide Were Were" verwijst naar een ketting, die een symbool is van iemands ontwaking in de liefde.

In sommige verhalen wordt Oshun beschreven als iemand die zoetheid en liefde in de wereld heeft gebracht terwijl hij het menselijk bestaan koesterde.