



# OPEN JE STEM ZANGCURSUS

*When your Voice is free, You feel free*

## Les 5

# De stem: je creatiekracht Spreken, Horen & Stilte

## De Reis

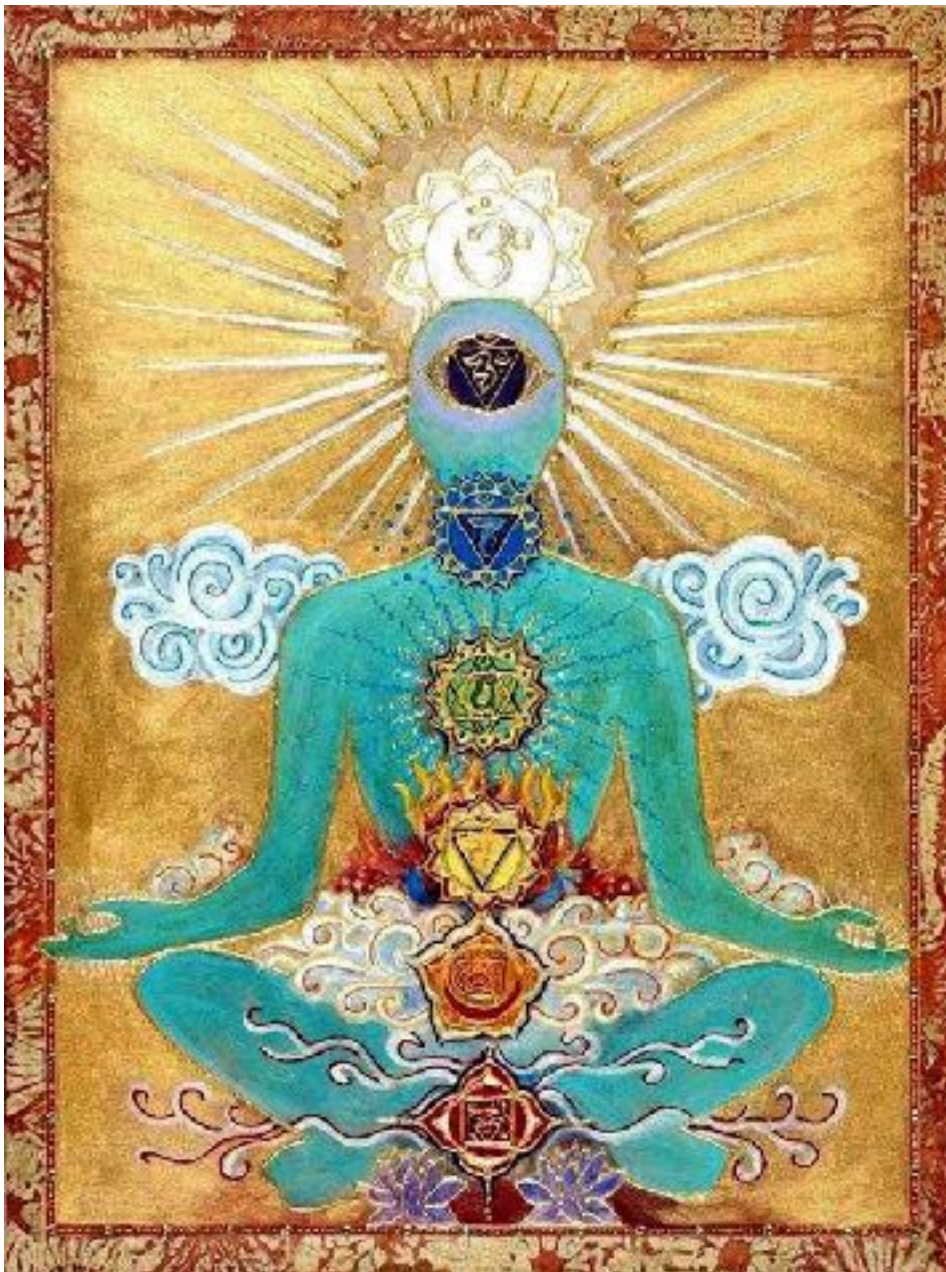
Vanuit het open hart, openen de deuren zich voor de wereld van het hogere bewustzijn. Een nieuwe dimensie: We spreken, zingen en creëren met de kracht van de onvoorwaardelijke liefde en compassie.

We uiten ons openlijk en vrij, omdat we weten wie we zijn en wat onze waarheid is.

Oorspronkelijk werd het zaadje van de boodschap die we willen spreken of zingen geplant in het sacrale chakra met de bedding vanuit onze wortels. De wil geeft onze creatie richting. Het hart voegt de oneindige kracht van liefde toe.

Via ons open keel centrum uiten we onszelf. Onze creatie wordt uitgedrukt in het wereldse.

## De Reis door de Chakra's



**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.**

# Het vijfde chakra: Vishudda

Het centrum van expressie en waarheid.

**“Ik kan mijn diepste gedachten en gevoelens duidelijk uiten.”.**



**Waar?** Keel, luchtpijp, nekwerfels, schildklier

**Kleur:** Licht blauw of turkooise

**Het element:** Ether

## **Thema**

Het centrum van communicatie: de waarheid, taal, kennis en het vermogen om effectief en helder te communiceren.

Doel: Het spreken van je (diepere) waarheid.

5e chakra communicatie kan bot klinken. Het is de rauwe waarheid, zoals het is.

## **Kernwoorden zijn:**

- Communicatie
- Je eigen waarheid spreken
- Authentiek leven
- Zuivering
- Stilte en Ruimte
- Gezonde zelfexpressie en interactie
- Inspiratie
- Scheppingskracht
- Les geven
- Belichamen van je hogere zelf
- Groei door zelfexpressie
- Sensitief in ontvangen

## **Wanneer dit chakra in balans is:**

Iemand met een open keelcentrum:

Voel zich vrij

Is een goed spreker en leraar

Kan goed luisteren

Weet veel en heeft de drang kennis uit te dragen

Is in staat te delegeren

Kan een gedreven kunstenaar zijn.

Laat zich niet leiden door verlangens of begeerte, is geen slaaf van materiële zaken, conditioneringen en seksualiteit.

## **Iemand bij wie deze de energie van het keelchakra niet in balans is:**

Kan geen stilte verdragen

Vindt het lastig om verslavingen te doorbreken

Is er gehecht aan mensen, dieren en dingen

Is a-muzikaal

## **Schaduw van de Vishudda:**

- Onverschilligheid
- Met alle winden meewaaien
- Zwakte om jezelf uit te drukken
- Verlegenheid
- Stem, -keel of -nek problemen
- Onzekerheid
- Angst voor de mening of het oordeel van een ander
- Zelf oordelen
- Schildklier uit balans
- Verslavingsgevoeligheid
- Gebrek aan autoriteit

## **Fysiek:**

Schildklier, klieren, keel, amandelen, stem, neus, mond, tanden, tandvlees.

## **Spirituele les:**

Overgave van de persoonlijke wil aan de hogere wil, geloof, waarheid verkiezen boven bedrog.

## **Spreeken, luisteren en Stilte**

Om jezelf vocaal uit te kunnen drukken is het even belangrijk, of misschien wel belangrijker om de stilte te kunnen horen.

Te kunnen observeren, zonder reactie. Compleet vereenzelvigd met het Zijn.

Door diep te luisteren, wordt de kosmische waarheid onthuld.

Kunnen we de boodschappen hierin gadeslaan.

Om zodanig rechtstreeks vanuit je intuïtie te spreken of zingen.

## **Ademhalingsoefening**

*Lange diepe ademhaling*

*Canon Breath*

## Vraag voor zelf onderzoek:

1. Spreek jij helder en duidelijk de gevoelens en gedachten uit die er in je om gaan?

.....

2. Luister jij daadwerkelijk naar anderen? Hoor je de boodschap die tussen de woorden verscholen ligt?

.....

3. Hoor jij de boodschap in de stilte.....?

stille.....?

3. Hoor jij de boodschap in de



# Scheppingskracht

**De projectiekracht van je stem:  
Spreek & Creëer!**

## Wachekiye

Je woord heeft oneindige creatiekracht.  
De allereerste manifestatie van je creaties, neemt  
vorm door de vocale expressie van je Woord.

Wees daarom onberispelijk in je woorden.

“Prayer through the power of  
the word is a manifestation of  
the divine self.”

## Hoe kom je tot creatiekracht?

- Open je hart
- Open je stem
- Luister diep in de stilte naar de waarheid
- Zet een krachtig zaad van je droomcreatie
- Creëer vanuit onomstotelijke waarheid
- Weet diep van binnen dat je creatie al waarheid is (alleen nog vormeloos in dit ogenblik)
- Zing vanuit je hart
- In verbinding met je divine self
- Laat je lied je prayer zijn naar het universum

## Poort van het hogere bewustzijn

**Het vijfde energie centrum is de deur naar het hogere bewustzijn.**

Door **diep te luisteren**, naar je innerlijke en je hogere waarheid openen we het vermogen om de subtiele wereld te ontvangen. En daarmee onze eindige waarheid te toetsen aan de oneindige waarheid.

Het is door het kennen van het oneindige dat we een dieper gevoel van geloof, vertrouwen en overgave ontwikkelen aan het oneindige.

## **Zang Aandachtspunten:**

- Iedereen kan zingen
- Zingen maakt de energie in het keelchakra vrij.
- Luisteren is essentieel voor een goede intonatie
- Evenals opbouw van de juiste ademsteun
- Focus: zingen met liefde voor het hele universum
- Zing je lied als je krachtigste gebed.
- In overgave aan het alomtegenwoordige licht van bewustzijn.

# Teksten Les 5

## De kracht van het woord

1. *Sunia*
2. *He Yama Yo*
3. *Humee Hum*
4. *Angels Sing*
5. *Aad Such*
6. *Long Sat Nam*

---

### 1. *Sunia*

“Suniai” means listening, truly listening, going deep within your heart to listen to the vibration of the Universe.

## 2. He Yama Yo

He Yama Yo Wana hene yo

He yama yo

Wana hene yo

(2x)

Wahee Yayana

Hey hey hey ho

Waahee

Hey hey hey hey hey ho

Wahee

Herkomst Native American: Lakota.

Wees Aanwezig in het Hier en Nu. Wees bewust aanwezig. Leef met het volledige bewustzijn van het leven dat door je heen stroomt.

Mogelijke vertaling: ik ben dankbaar dat ik hier en nu ben. Ik ben dankbaar voor elk moment. Ik word geboren, ik groei op, ik geef les en ik keer terug naar de aarde om herboren te worden.

### **3. Hummee Hum Brahm Hum**

Hummee Hum Brahm Hum

Hear the calling of your heart

Take a look inside

Let down your guard

Listen follow it's guide

Hummee Hum Brahm Hum

May there be peace in me

May there be peace in you

May there be peace on Earth

We all are One

Hummee Hum Brahm Hum

Listen Quietly

Listen deep within

It is the silence that speaks

It's where peace begins

Hummee Hum Brahm Hum

*Vertaling: "We are we and we are One."*

## **4. Listen to the Sound of the Angels Sing**

Listen to the Sound of the Angels Sing

Listen to the Sound of the Angels Sing

Calling for your heart

Praying for your soul

Listen to the Sound of the Angels Sing

Heaven is here right now

## **5. Aad Such Jugaad Such**

*Aad Such*

*Jugaad Such*

*Haibhee Such*

*Nanak hosee Bhee Such*

*Verbind de spreker met het oneindige en het oneindige met de spreker. Voor het vrij uitdrukken van je innerlijke waarheid.*

## **6. Long Sat Nam**

### **Saaaaaaat Nam**

*Uitspraak: Saaaast Naam*

*Mantra van bewustzijn. Sat Nam wordt vaak vertaald als "je Ware Identiteit" of "Ware Vibratie".*

*De betekenis van deze mantra valt niet mentaal te begrijpen. Ervaar deze mantra en ervaar jouw eigen bewustzijn. Dat zal je meer helderheid geven.*

*Bi-j mantra. Deze mantra plant een zaadje van verdieping voor de ervaring van je eigen bewustzijn in relatie tot het oneindige.*



## **Timestamps**

*00:00 Openingsmeditatie*

*05:15 Mantra Ohm*

*06:20 Mantra: Sunia*

*18:05 Sharing*

*29:38 Dieper Luisteren*

*32:55 Het hoger bewustzijn*

*33:30 De Reis door de chakra's*

*35:48 Focus voor het zingen*

*37:15 Het 5e Chakra*

*40:47 Lakota chant: He Yama Yo*

*52:20 Mantra: Humme Hum (openen keelchakra)*

*01:08:58 Mantra: Listen to the sound of the angels sing*

*01:12:40 Wachekiye: de kracht van je prayer*

*01:13:49 Mantra: Aad Such Jugaad Such*

*01:24:57 Mantra: Long Sat Nam*

*01:38:54 Huiswerk en afsluiting*