

Ihr Lieben,

Samstag, 17.10.2020
Wir singen mit Euch in der Toscana II

und wieder singen wir heute mit Euch im große Kreis. Wir sind mittlerweile eine Woche in der Toscana und – hier von meinem Schreibtisch in der Vorbereitung – es geht uns hoffentlich gut. Eine große Unsicherheit war in den Tagen vor der Abreise immer wieder in mir. Wie entwickelt sich alles in den nächsten Tagen und Wochen? Wie wirkt es sich auf die gemeinsame Zeit aus? Können wir gut miteinander DaSein und in tiefe Prozesse gelangen?

Die Vorbereitung auf die kommenden Singkreise haben mir selbst dabei sehr gut getan und mich unterstützt in dem weiteren – weiten – Denken. Mein Herz und meine Seele sind so verbunden mit Euch und mit dem, was in den letzten Wochen entstanden ist, dass ich aus diesem Schatzkästchen und Fundament schöpfe und mich getragen fühle. Und so starte ich in das kommende Seminar in ganz ungewisser Weise, aber neugierig und mit offenem Herzen und tief atmend, wenn es wieder einmal enger in mir wird.

So lasst uns gemeinsam Singen und uns gegenseitig unterstützen mit unseren Liedern, die auch heute wieder aus Euren Liederwünschen gewählt werden und mit Texten von Kathy und Kathrin, Jeannettes Aufzeichnungen zum Thema WEISSDORN und dem grönländischen Shamanen Angaangaq und der Geschichte von Antonia.

Danke uns allen für das gegenseitige Ermutigen und Kraft schenken.

	a	D	G
Namas-	té,	Namas-	té
Mein strahlendes ICH	grüßt	DICH	
	C	D	G
Namas-	té,	Namas-	té
Mein strahlendes ICH	grüßt	DICH	
	a	D	G
Namas-	té,	Namas-	té
Mein strahlendes ICH	grüßt	DICH	
	a	D	G
Namas-	té,	Namas-	té
Mein strahlendes ICH	grüßt	DICH	

Martina vom Hövel – Namasté – Mein strahlendes ICH – unveröffentlichter Titel

Mantren aus verschiedenen Kulturen und Traditionen,
was für Kräfte und Weisheiten in ihnen wohnen.
Ein wundervoller innerer Wachstumsprozess begann,
als wir mit dem Mantrensingen fingen an.
Oft kommen wir beim Singen in Verbindung mit der großen Kraft,
mit dem was Verbundenheit und Frieden im Innern und im Außen schafft.

So oft strahlt das große Licht aus jeder Pore raus,
wir kehren ein im göttlichen Haus.

Diese Energie schwingt noch lange in uns weiter,
die erfahrene Weisheit wird zum Herzenbegleiter.
Wenn wir uns ganz dem einen oder anderen Mantra hingeben,
erfüllt und bereichert sie unser Leben .

Ein Text von Kathy und Kathrin

Capo II

G C
The univers is singing a song
D G
The univers is dancing along
e C D G
The univers is singing on a day like this

G D
It's hightime to dance
G D
It's hightime to dance
G D
It's hightime to dance
C D
So wake up and dance

Text: Sw Prem Anubhava – zu finden im Osho Songbook

Capo II

a
Through your eyes shines the light
Masch'Allah – Masch'Allah
G e a
Wonder of god in you
Wonder of goddess in you
2 x

C d
Masch'Allah – Masch'Allah
G a
Masch'Allah – Masch'Allah
C d
Masch'Allah – Masch'Allah
G E a
Wonder of god in you
Wonder of goddess in you

Rainbow Songs Rainbow Family of the Living Light

e C D e
Jay ma jay ma jay ananda ma
Jay ma jay ma jay ananda ma
Jay ma jay ma jay ananda ma
Jay ma jay ma jay ananda ma

Capo III

Text und Musik: trad. Saskrit

Bedeutung:

Heil dir, Mutter der Glückseligkeit, der Fülle und Wonne

a e a G C G a
Ruach – Ruach – Ruach -elohim
d G e a d e
Ruach – Ruach – Ruach chayim
G e a
Ruach elohim

Capo III

Helge Burggrabe – Ruach – CD Hagios II

Angaangaq, der grönländische Schamane, spricht davon, dass wir in der momentanen so bewegten Zeit als kleine Übung für zu Hause folgendes üben können. „Du kannst die Menschen, Dein Land, die Erde nicht lieben, wenn Du nicht lernst, DICH selbst zu lieben.“ Also: Umarme Dich selbst.

Er schreibt dazu in seinem Buch „Schamanische Weisheiten für ein glückliches Leben“:

*„Du bist ein Geschenk des Universums und gleichzeitig ein Wunderwerk der Natur. Wie sonst erklärt es sich, dass dein Atem ohne dein Zutun den ganzen Tag lang durch deinen Körper fließt und dich mit Sauerstoff versorgt? Und du brauchst nichts dafür zu tun. Oder dass dein Herz das Blut durch alle Adern pumpt, 24 Stunden am Tag? Oder dass du vor vielen Jahren aus einer Eizelle entstanden bist? Ist das nicht ein Wunder? Und dieses Wunder bist **DU!** Wann fängst du an, es zu glauben? Wann beginnst du damit, dich selbst zu umarmen, dir deine Liebe zu schenken? Du bist das größte Wunder. Öffne dein Herz für dich, erkenne dich an, liebe dich selbst. Danach bist du bereit, jeden in der Welt zu lieben. Denn dann bist du frei und kannst jeden umarmen. Darum ist die schönste Umarmung die, die du dir selbst gibst, denn das ist der Beginn einer wirklichen Liebe. So wie meine Mutter immer sagte: Verliebe dich nicht, werde zur Liebe.“*

Der Weißdorn kann dich dabei unterstützen. Er stärkt die Eigenliebe. Er ist zuverlässig für dich da, immer dir zugewandt. Er zeigt dir, wie es ist, bedingungslos geliebt zu werden. Er hilft dir dabei, dich selbst zu lieben und anzunehmen, so wie du bin. (Brigitte Baumgart, Weißdornamulett)



(Danke an Jeannette für dies schöne Idee der Weißdornkette)

Affirmation zum Weißdorn

- Ich bin in Harmonie
- Ich bin behütet und beschützt
- Mein Herz schlägt ruhig und zuverlässig
- In mir ist Frieden
-
- Alles ist gut
- Ich vertraue
- ...

finde Deine eigene Affirmation. Sie wird das beste Ergebnis erzielen
Brigitte Baumgart

von Jeannette mit uns geteilt

*und dann beginne, Dich selbst zu umarmen. Strecke Deine Arme nach vorne aus, die Handflächen zueinander gedreht und dann umarme Dich, wie die Schwingen eines Adlers Dich umarmen würden. Höre in Dich hinein, atme, spüre Dich, lass Dich fallen. Nur Du bist wichtig, sonst nichts. Bedanke Dich bei Deinem Schöpfer, Deiner Schöpferin, dass es Dich gibt. Freue Dich darüber, dass Du bist, wie du bist. Spüre alles: Deine Hände, Deine Haut, die Körperwärme, den Herzschlag, vielleicht das Kribbeln, die Freude und wenn Du die Umarmung so richtig auskostet hast, dann bedanke Dich bei Dir selbst und beende **DEINE** Zeremonie. und übe imm wieder und immer wieder und immer wieder* ♥

G **D** **G**
 In dem Garten meines Herzens
 D **G**
 fühl ich mich der Quelle nah

Capo III

C **D** **G**
 wo die Blumen blühen
C **D** **G**
 und die Nächte glühen
G **D** **G**
 Ishq Allah Mahbud Lillah
 D **G**
 Ishq Allah Mahbud Lillah
C **D** **G**
 Ya Habib Allah
C **D** **G**
 Ya Habib Allah

Bedeutung:
Gott ist Liebe, Liebender, Geliebter

Ja, in dem Garten meines Herzens fühl ich mich der Quelle nah....
 Welch wundervolles Bild und wie schön, diese Bilder der Gärten wohl bei jeder
 und jedem von uns ausschauen würden, wenn wir einen Blick hineinwerfen
 könnten? Na, wie wäre es, hast Du Lust Dich mit diesem Bild einmal zu
 beschäftigen? Hast Du Freude daran, für Dich diesen Garten einmal
 aufzumalen oder eine Kollage daraus zu machen? Hast Du Lust, dieses Bild –
 Deinen Garten – mit uns zu teilen? Wenn ja, dann tue es - JETZT! Und wenn
 Du magst, dann schicke mir doch gerne ein Foto Deines Gartens, damit einer
 unsere nächsten Singkreise mit diesem Bild geschmückt werden kann. Ich
 würde mich sehr darüber freuen und bestimmt noch einige Menschen mehr.
 Trau Dich!

Antonia hatte sich im Mai auch getraut und für uns die Geschichte vom
 „tanzenden Rabbi“ aufgenommen, die ich heute zum Abschied und somit als
 GUTE-NACHT-GESCHICHTE noch einmal mit Euch teilen mag.

Schlaft alle behütet und glücklich, leicht und wohlig und **NAMASTE** bis wir uns
 am kommenden Dienstag wieder im großen Kreis treffen, Martina ♥

Der tanzende Rabbi

Märchen der chassidischen Juden aus Osteuropa
Aus dem Buch: 5-Minuten-Märchen, Hg. Michaela Brinkmeier

Im kleinen Shtetl warteten die Menschen gespannt auf die Ankunft des
Rabbis. Seit Wochen hatten sie nichts anderes mehr im Sinn, als eifrig darüber
nachzudenken, welche Fragen sie dem weisen Mann stellen wollten. Endlich
traf er ein. Da stand er nun im Bethaus vor ihnen. Der Rabbi schaute in die
Runde, er sah in all die erwartungsvollen Gesichter – und schwieg.
Dann begann er zu summen, erst leise, dann immer lauter: „Mmh mh, mmh

mh, mmh mh mh, mmh." Und die Menschen fingen an mitzusummen: „Mmh mh, mmh mh, mmh mh mh, mmh."

Nach einer Weile begann der Rabbi zu singen: „Deih dei, deih dei, deih deih dei dei, deih." Und die Menschen fingen an mitzusingen: „Deih dei, deih dei, deih dei dei, deih."

Und dann begann er, sich hin und her zu wiegen, ein Wiegeschritt nach rechts, ein Wiegeschritt nach links, er hüpfte und drehte sich, einmal linksherum, einmal rechtsherum. Der Rabbi tanzte. Dann hakte er sich bei dem, der ihm am nächsten stand, unter und sie tanzten gemeinsam. Und die Menschen fingen an mitzutanzten. Und sie tanzten und tanzten und sangen und sangen und tanzten und tanzten.

*Allmählich wurden die Füße müde, und der Gesang ebte ab.
Ruhe und Frieden erfüllte den Raum.*

Da sprach der Rabbi, und es waren die einzigen Worte an diesem Abend:

„Meine Lieben, ich freue mich, dass ich all eure Fragen beantworten konnte."

gelesen von Antonia