

Liebe Singfreundinnen, Liebe Singfreunde

Dieses Jahr gibt es wieder eine „Mantra-Kur“



Om Tare Tuttare Ture Soha / M: Ani Choying Drolma
„Om, Tara, Du Retterin, Du beseitigst alle Ängste und das Leiden, und befreist/wandelst die inneren Feinde, gepriesen seist Du!“
Tara ist die Muttergöttin des Mitgefühls und der bedingungslosen Liebe und sie hilft dort wo Not ist.



Mehr zu diesem Mantra u.a. auch ein Textblatt und das Original gesungen von Ani Choying Drolma findest du hier:
<http://www.stimmvolk.ch/stimmvolk.php?pageID=89>



Dieses SingGebet können wir uns selber widmen und damit unsere eigene innere Mütterlichkeit (Väterlichkeit) und bedingungslose Liebe (... *eine Annäherung daran*) stärken und zudem diese Kraft auch in die Welt senden.

Gerne teile ich mit dir die Vision, wie die Kraft eines Mantras auch in der Welt etwas bewirken kann.

http://www.stimmvolk.ch/files/20/Traum_sinnliche_Politikmit_Bild.pdf

ZeitRaum

Di 25. November 2014 – Di 6. Januar 2015

SeelenZeit

Du nimmst dir täglich ca. 20-90 Minuten Zeit fürs Singen dieses Mantras.

- „Minimalversion“ (20 Min): Om Tare Tuttare Ture Soha 108x (*Das ganze Lied 22x, da in einer Liederabfolge dieses Mantra 5x vorkommt*)
 - „Vollversion“: (90 min): Das ganze Lied 108x singen *Eine Mala o.ä. hilft dir beim Zählen.*
- An den meisten Tagen singst du bei dir zu Hause, unterwegs, in der Natur.

Wichtig ist es auch, der Stille nach dem Singen genug Raum zu geben. singen=kochen, stille=essen

Start & Ende

In Winterthur gibt es die Möglichkeit, gemeinsam die Kur zu beginnen und auch zu beenden. Die zwei Anlässe sind offen, also ohne Anmeldung und mit Kollekte.

Di 25. 11. 2014 & Di 06. 01.2015 <http://www.tschatscho.ch/singen.php?pageID=239>

Offene Türen

Auf diesem Link findest du auch weitere „offene Türen“, an denen du gemeinsam mit anderen dieses Mantra singen kannst (→ *in Agenda mit blauer Schrift*) http://www.stimmvolk.ch/agenda_1_16.html
Wenn du selber eine solche ‚offene Türe‘ anbieten willst, kannst du mir dies mit deinen Angaben *Name, Adresse, Datum & Zeit* mitteilen. karinjana.beck@tschatscho.ch

SingNetz

Das Wissen um viele Menschen, die an verschiedenen Orten im selben Zeitraum dasselbe Lied singen und die dadurch entstehende Verbundenheit haben eine besondere und nährenden Kraft.

108

Für alle, die sich für diese Zahl interessieren: <http://de.wikipedia.org/wiki/Hundertacht>

Ich persönlich finde, dass die MantraKur gut in die dunkle Jahreszeit passt und uns darin unterstützt, mit den Klängen und aus der Stille heraus Kraft zu schöpfen.

Ich grüsse dich aus der dunklen Nacht mit Vorfreude auf diese beseelte Entschleunigungskur und das gemeinsame Singebet.

herzlich & klangvoll

Karin Jana

www.stimmvolk.ch
singend Brücken bauen

