

Gabriele Hantke-Schöns

HerzFlow

SONGTEXTE

**Spirituelle Songs, Chants und Mantren
aus allen Kulturen**



Inhalt

S.4 Universal Chants

We are opening up
May the circle be open
We are the power
Take me away
Listen to my hearts song
I am Love

S.5 I am the light

Power of Love
Aus meinem Herzen
Hey Brother, Hey Sister
Ich lasse los
Fly like the wind

S.6 Chants von Peter Makena

Namaste
So we let love flow
I'm walking the path of love
So amazing
Magnificience

S.7 Fly high

I give you space
Call of the Beloved
Maybe I have seen you
I love you
From you I receive

S.8 May the love

The Universe is singing
Say yes

S.9 Chants von Jaxx

We are all one heartbeat
I am living on love
I am That
Awaken

S.10 Aboriginal

Ungala we
Afrikanisch
Ide were were
Hebräisch
Haida haida

Christliche Chants/Gospel

Amen
Halleluja

S.11 Sufi Chants

La illaha
Ya`azim
Mash Allah

S.12 Indianische Chants

Return return
Spirit is around us
Oh great spirit
We all come from the goddess
Mother I feel you
The earth is our mother
Tall trees

S.13 Where we sit is holy

Fly like an eagle
We are one
Wearing my long tail feathers
Witchita duwia
The earth, the water
Die Erde, das Wasser

S.14 Ekewari carry me

The rocks, the stones
Hey na hunderlay yun
May I sing with you
Mother Ocean
Under the full moonlight

S.15

Indische Chants

He Mata Kali
Om Mata Om Kali
Durga Ma
Ganga Ke Jay
Jayambe Jagadambe
Jayambe Jagadambe
Jaya Jaya Devi Mata
Amma Taye

S.16 Hara Hara Gurudeva

Aum Nama Shivaya
Shiva Shambo
Hara Shiva
Bolo Bolo
Hara Bom
Jaya Gauri Shankara
Hara Hara Mahadeva
Ganesha Sharanam
Gopala Devakinandana
Radhe Bolo

S.17 Shri Radhe

Radhe Govinda
Hare Krishna
Murali Krishna
Sri Ram
Sita Ram
Om Namo Bhagavate
Prabhu Aap Jago

S.18 Mantren

Indische Mantren

Gayatri Mantra Meditation
Aum
Gayatri Mantra
Aum asatoma sadgamaya
Aum sarve bhavantu sukhinaha
Aum purnamadah purnamidam
Aum shanti

S.19 Mahamrityunjay Mantra

Aum aing hring kling
Aum kring kalikaye
Aum mahalakshmiye
Aum aing sarasvatye
Aum vishnave namaha
Aum gang ganapataye
Aum nama shivaya
Aum shanti aum
Lokah samastha
Lam Vam Ram...

S. 20 Bhuddistische Mantren

Aum mani padme hum
Gate gate paragate
Medizinbuddha Mantra
Aum ah hum vraja guru

S.21 Kreistänze und Partnertänze

May the circle be open
La illaha
Ya`azim
Jayambe Jagadambe

S.22 Namaste

I give you space



Universal Songs

**1. We are opening up in sweet surrender
to the infinite love light of the One**

We are opening 4x

(Wir öffnen uns in süßer Hingabe für das unendliche Licht der göttlichen Liebe)

**2. May the Circle be open but unbroken
May the love of the Goddess be ever in our hearts
Merry meet and merry part and merry meet again**

(Möge der Kreis offen, aber nie unterbrochen sein. Möge der Friede der Göttin immer in unseren Herzen sein. Frohes Sehen, frohes Gehen und frohes Wiedersehen.) **S. Kreistanz: S.22**

**3. We are the power in everyone
We are the dance of the moon and the sun
We are the hope that will never hide
We are the turning of the tide**

(Wir sind die Kraft in Allem. Wir sind der Tanz von Mond und Sonne. Wir sind die Hoffnung die immer bleibt. Wir sind der Wechsel der Gezeiten)

**4. Take me away won't you carry me
let me rest in your arms, oh Ma
Take me away won't you carry me,
let me rest in the sweetness of your smile
Mother take me away, won't you take me away 2x**

(Oh Mutter nimm mich mit, trag mich hinfort, - laß mich in Deinen Armen ausruhen, nimm mich mit, trag mich hinfort, - laß mich in der Süße deines Lächelns ausruhen, Mutter nimm mich mit, trag mich hinfort.)

**5. Listen, listen listen to my heart's song 2x
I will never forget you, I will never forsake you**

(Ich lausche meines Herzens Lied. Ich werde dich nicht vergessen. Ich werde dich nie verlassen.)

**6. I am love
I am infinite
I am eternity
Feel my heart, feel my power
I'm living harmony**

(Ich bin Liebe, Ich bin unendlich, ich bin ewig. Fühle mein Herz, fühle meine Kraft. Ich bin lebende Harmonie.)

7. I am the light of my soul

**I am beautiful
I am bountiful
I am bliss
I am I am**

(Ich bin das Licht meiner Seele, Ich bin schön, ich bin Fülle, ich bin glücklich. Ich bin.)

**8. The power of love is here now 2x
The power of love is here**

to create magic on earth 2x

(Die Kraft der Liebe ist jetzt hier. Die Kraft der Liebe ist jetzt hier und kreiert Wunder auf der Welt.)

**9. Aus meinem Herzen kommt dieser Segen,
für den Planeten und für alles Leben,
die Liebe - sie darf sich erheben.**

**10. Hey brother, Hey sister
where ever you come from,
where ever you go to
we are connected in our hearts
Hey Niketi hey wana 2x
Asse wana hey wana 2x**

(Hey Bruder, Hey Schwester, egal wo du herkommst, egal wo du hingehst, wir sind verbunden in unseren Herz.)

**11. Ich lasse los und bin,
lasse los und bin,
lasse los und bin bei mir selbst zuhaus.**

**12. Fly like the wind, run like the water,
moving on the land for eternity.**

(Flieg wie der Wind, fliesse wie Wasser, bewege dich im Land der Unendlichkeit.)

Chants von Peter Makena

1. Namaste, Namaste, Namaste, Namaste

(Begrüßung: Ich verneige mich vor dem göttlichen Teil in Dir)
s. Begegnung S. 22



2. So we let love flow all the way 3x
So we let love flow all the way from our hearts.
(Wir lassen die Liebe von unseren Herzen fließen)

Kanon, 2-stimmig

3. I`m walking the path of love and nothing, nothing else
I`m walking the path of love and nothing else
(Ich gehe den Weg der Liebe, und nur diesen...)

We are moving the way of the white clouds 2x
We are moving the way of the white clouds home to you
(Wir ziehen auf dem Weg der weißen Wolken heim zu dir...)

Kanon, 3-stimmig

4. So amazing is the love that is coming from above
I can` t praise you, praise you enough
(So wunderbar ist die Liebe die von "Oben" kommt.
Ich kann Dich nicht genug lobpreisen.)

Dancing lightly under the sun
Discovering light in everyone
Making a joyful noise towards the One
(Ich tanze leichtfüßig unter der Sonne,
entdecke das Licht in Allem, singe fröhlich für das Sein.)

My deepest faith is growing,
My heart is overflowing
I am living my best life
(Mein tiefstes Trauen wächst, mein Herz fließt über,
ich lebe mein bestes Leben!)

5. There is so much magnificence - we`re the ocean.
Waves are coming in - waves are coming in
(Es gibt soviel Herrlichkeit – wir sind wie der Ozean, Wellen kommen und gehen)
Halleluja, Halleluja

6. Fly fly high

Let the earth touch the sky
Jay Sri Rama, Jaya Rama, Jaya Jaya Rama
(Flieg, flieg hoch, lass die Erde den Himmel berühren.)

7. I give you space to be who you are
I will shower you with love 2x
(Ich gebe Dir den Raum Du Selbst zu sein,
Ich lasse Liebe über dich fließen...) **Begegnung: s. S.22**

8. All I hear is the call of the beloved
All I see is the face of the beloved
All I feel is the touch of the beloved now
(Lobpreisung des Göttlichen: Alles was ich höre ist der Ruf des Geliebten.
Alles was ich sehe ist das Gesicht des Geliebten.
Alles was ich gerade fühle ist die Berührung des Geliebten.)

9. Maybe I have seen you before,
must have been in another place,
Maybe with a different face,
but the feeling is just the same:
The feeling of joy in my heart,
The feeling of love from the start,
The feeling of peace in my mind,
The feeling of happiness all the time
(Vielleicht habe ich dich schon mal gesehen, war
vielleicht an einem anderen Ort. Vielleicht mit einem
anderen Gesicht. Aber mein Gefühl das ist ganz gleich:
Das Gefühl von Freude im Herz, von Liebe, von Frieden
im Verstand, von unendlichem Glück.)

10. I love you whether you know it or not
I love you whether I show it or not
There are so many things
that set me free inside my heart
Now its a good time to start
(Ich liebe dich ob Du es weisst oder nicht, Ich liebe dich ob ich es zeig
oder nicht. Es gibt so viele Dinge die mein Herz frei machen.
Jetzt ist eine gute Zeit damit zu beginnen.)

11. From you I receive, to you I give
Together we share, in this we live
(Du gibst mir, ich gebe dir, gemeinsam teilen wir, so leben wir.)

**12. May the love we share here spread its wings,
fly across the earth and sing its song to every soul
that is alive, alive and may the blessings of your grace;
my Lord; be felt by everyone and may we all see the
light within, within, within.**

(Möge die Liebe, die wir hier teilen ihre Flügel ausbreiten und ihr Lied für jede lebende Seele singen. Möge der Segen Deiner Gnade von jedem gefühlt werden und mögen wir alle das innere Licht sehen.)

Aum namah Shivaya 4x

**13. The universe is singing it`s song
The universe is dancing along
The universe is singing on a day like this (1.-3. Zeile 2x)
And it`s high time to dance,
it`s high time to dance 2x
so wake up and dance**

(Das Universum singt sein Lied, das Universum tanzt,
das Universum singt an einem Tag wie diesem.

Es ist höchste Zeit zu tanzen, es ist höchste Zeit zu tanzen,
- erwache und tanze.)

**14. Say yes, say yes 4x
Just say yes to love
Just say yes to live
Just say yes to the laughter
and the blessings of the master
Say yes, say yes 4x**

(Sag ja, sag ja. Sag ja zur Liebe. Sag ja zum Leben,
sag ja zum Lachen und dem Segen des Meisters.
Sag ja, sag ja..

Chants von Jaxx

**1. We`re all one heartbeat 4x
All the love in the universe is ours 4x**

(.....love, joy, piece, freedom, light...)

(Wir alle sind ein Herzschlag, -

Alle Liebe im Universum gehört uns, alle ...

Liebe, Freude, Frieden, Freiheit, Licht,..)

**2. I am living on love
I am living on light
I am living on laughter
I am living on the Lord.**

(Ich lebe von der Liebe. Ich lebe vom Licht.

Ich lebe vom Lachen.

Ich lebe von der göttlichen Kraft)

**3. I am the Earth, I am the Moon
I am the Stars, I am that I AM (1. - 2. Zeile 4x)**

I am the Sun and the Sky

I am the Water and the See

I am the Air and the Wind

I am One, I am You, and You are Me

I am the Earth, I am the Moon...bis Wind wiederholen, dann:

I am One, I am Spirit, and I am Free

I am the Light (3x), I am that I AM

(Ich bin die Erde. Ich bin der Mond. Ich bin die Sterne.

Ich bin was ich bin. Ich bin die Sonne und der Himmel.

Ich bin das Wasser und die See. Ich bin die Luft und der Wind.

Ich bin Eins. Ich bin Du und Du bist ich. Ich bin Eins.

Ich bin Geist und Ich bin frei. Ich bin das Licht. Ich bin das „Ich bin“.)

**4. Awaken 4x
Awaken from a dream
I am the dreamer**

And all that I see is created by me

(Erwacht, erwacht aus einem Traum. Ich bin der Träumende
und alles was ich sehe ist von mir kreiert.)

Aboriginal Chants

Ungala Ungala we
Ungala we la polma
He la polko mè né Oh Le Oh Le

I am a dancer
I am a wanderer
I am a dreamer
My soul will never die.

(Ich bin ein Tänzer. Ich bin ein Wanderer.
Ich bin ein Träumer. Meine Seele wird nie sterben.)

Afrikanische Chants

Ide were were nita Ochun
Ide were were
Ide were were nita Ochun.
Ide were were nita ya
Ocha kiniba nita Ochun
Cheke cheke cheke,
Nita ya
Ide were were

(Mantra - Gebet an Ochun - Göttin der Liebe.)

Hebräische Chants

Haida Haida Haidididaida Haida Haida Haida
Haida Haidididaida Haida Haida Haida

Christliche Chants - Gospel

Amen, Amen, Amen, Amen, Amen
Halleluja

Sufi Chants

Wir singen die Namen Allahs.

1. La illaha II Allah Hu 4x
Erachman, Erachim 2x
Kreistanz: S.21

2. Ya` azim, Ya` azim
II Allah Hu 2x
Allah Hu
Halleluja
Kreistanz: S.21

3. In your eyes shines the light.
Mash`Allah
Wonder of God in you (1.-2. Zeile 2x)
Mash`Allah, Mash`Allah 2x
Wonder of God in you 2x
(In deinen Augen strahlt das göttliche Licht -
das Wunder Gottes in Dir.)

Indianische Chants

1. Return return 2x

The earth, the water, the fire and the air

(Kehre zurück - Die Erde, das Wasser, das Feuer und die Luft.)

2. Spirit is around us like a rainbow round the sun 2x

Spirit is around us, spirit is around us,

Spirit is around us like a rainbow round the sun

(Spirit umgibt mich wie ein Regenbogen die Sonne.)

3. Oh great spirit

Earth and sky and sea

You are inside

and all around me

(Oh grosser Geist, Erde, Luft und Wasser.
Du bist in allem und um uns herum.)

4. We all come from the Goddess and to her we will return

Like a drop of rain - fall into the ocean.

(Wir alle kommen von der Göttin und zu ihr werden wir wieder
zurückkehren, wie ein Regentropfen der ins Meer fällt.)

5. Mother I feel you under my feet

Mother I feel your heart beat

Heya heya heya heya heya heya 2x

(Mutter ich fühle dich unter meinen Füßen,
Mutter ich fühle dein Herz klopfen.)

6. The earth is our mother

We will take care of her 2x

Heya Heya Heya Heya Heya Heya 2x

(Die Erde ist unsere Mutter. Wir passen auf sie auf.)

7. Tall trees, warm fire, strong wind, deep water

I feel it in my body, I feel it in my soul

(Hohe Bäume, warmes Feuer, starker Wind, tiefes Wasser.
Ich fühle es in meinem Körper und in meiner Seele.)

12

8. Where we sit is holy, holy is the ground

Where we sit is holy, listen to the sound

Great spirit dances around us 2x

(Wo wir sitzen ist es heilig, ein heiliger Ort,
lausche, der große Geist tanzt um uns herum.)

9. Fly like an eagle, fly so high

Circle round the universe

on wings of pure light

Hey witchi tai tai, oh witchitaiaio 2x

(Flieg wie ein Adler, fliege hoch.
Ziehe Kreise im Universum auf Flügeln reinen Lichts.)

10. We are one with the infinite sun

Forever and ever and ever (1.-2. Zeile 2x)

Kuaté leyno leyno mahoté

hayano, hayano, hayano (3.-4- Zeile 2x)

(Wir sind für immer eins mit der unendlichen Sonne.)

11. Wearing my long tail feathers as I fly 2x

We circle around, we circle around 2x

the boundaries of the earth

(Auf grossen Schwingen fliege ich.
Wir kreisen, umkreisen die Grenzen der Erde.)

12. Witchita duwia duwia duwia

Witchita duwia duwia hey (1.- 2. Zeile 2x)

Watcha taneya heya heya

Watcha taneya heya he

13. The earth, the water, the fire, the air

return, return, return, return

Hey Hey Hey Hey 2x

How, How, How, How 2x

(Die Erde, das Wasser, das Feuer, die Luft komm zurück.)

14. Die Erde, das Wasser, das Feuer, die Luft

Komm zu mir, zu mir, zu mir, zu mir

Hey Hey Hey Hey 2x

How, How, How, How 2x

13

**15. Ekewari, carry me home.
Ekewari, carry me home to myself.**
(Grosser Wind trage mich nach Hause zu meinem Selbst.)

**16. The rocks, the stones and the crystals
Hey Yung, Hey Yunga, Heyo** (1.-2. Zeile 2x)
The power of the earth 4x
(Die Felsen, die Steine und die Kristalle Hey...Heyo
Die Kraft der Erde.)

**17. Hey na hunderlay yun
Hey na ongar hunderlay oh oh**

**18. May I sing with you, may I sing with you sweet river
May I sing with you, may I sing with you
my sweet sister
May I dance with you, may I dance with you
sweet river
May I dance with you, may I dance with you my
sweet sister**
(Darf ich mit dir singen, schöner Fluss, meine schöne Schwester.
Darf ich mit dir tanzen schöner Fluss, meine schöne Schwester.)

**19. Mother Ocean wash me with your wisdom
Mother Ocean wash me with your truth
Mother Ocean wash me with your beauty
Calling man 2x
Calling woman 2x**
(Mutter Ozean bade mich in deiner Weisheit, deiner Wahrheit,
deiner Schönheit. Rufe Männer. Rufe Frauen.)

**20. Under the full moonlight we dance
Spirits dance, we dance,
joining hands, we dance,
joining hearts; rejoice.**
(Wir tanzen im Lichte des Vollmonds.
Spirits tanzen, wir tanzen,
Wir tanzen im Herzen und an den
Hände verbunden. Jubeln.)



Indische Chants

Wir singen die Namen der Göttinnen Kali und Durga

- 1. He mata kali he mata durga
Oh mata kali oh mata durga
Kali durga namo namah 2x**
- 2. Om mata, Om kali, durga devi namo namah 2x
Shakti kundalini jagadambe mata 2x**
- 3. Durga durga durga durga ma
Durga durga durga durga ma
Kali kapali ma 2x
Uma maheshwari ma 2x
Jagadambe jay jay ma
Jagadambe jay jay ma**

Wir singen die Namen der heiligen Flüsse, Ganga, Yamuna, den Namen Shivas, Shaktis und dem heiligen Berg Kailash:

- 4. Ganga ke jay jay yamuna ke jay jay 2x
Kailash ki shakti shiva shankara ke jay jay 2x**

Wir singen die Namen der göttlichen Mutter

- 5. Jayambe jagadambe
Mata bhavani ke jay ambe**
- 6. Jayambe jagadambe
Mata bhavani ke jay ambe** (1.- 2. Zeile 2x)
**Durgati nashini durga jay jay
Kala vinashini kali jay jay
Uma rama brahmani jay jay
Radha rukhamani sita jay jay**
- 7. Jaya jaya devi mata namaha 2x**
- 8. Amma amma taye
Akhilandesvari niye
Anna purneshvari taye
O adi para shakti niye**

Wir singen den Namen unseres Lehrers und des göttlichen Seins

9. Hara hara gurudeva 2x
Para brahma parameshvara 2x

Wir singen die Namen Gottes Shivas

10. Aum namah Shivaya

11. Shiva shiva shiva shambo 2x
Maha deva shambo maha deva shambo 2x

12. Hara shiva shiva hara om
Hara om shiva om hara om

13. Bolo bolo sub mela bolo
Om namah shivaya 2x

14. Hara hara bom bom 2x
Hara hara bom bom maha deva
Hara hara.....bom bom 2x

15. Jaya gauri shankara jaya vishvanath
Jaya parvati pati bholenath
Bholenath, bholenath,
Jaya parvati pati bholenath

16. Hara hara mahadeva shambho
Kashi vishvanatha gange (1.- 2. Zeile 2x)
Kashi vishvanatha gange 2x

Wir singen die Namen von Ganesha

17. Ganesha sharanam sharanam ganesha

Wir singen die Namen des Gottes Gopala

18. Gopala gopala devakinandana gopala 2x
Devakinandana gopala 2x

Wir singen die Namen der Göttin Radha und des Gottes Govinda

19. Radhe radhe radhe bolo
Radhe govinda bolo

20. Shri radhe radhe radhe shyam
Govinda radhe shri radhe (1.- 2. Zeile 2x)
Govinda radhe radhe shyam
Gopala radhe radhe shyam (3.- 4. Zeile 2x)

21. Radhe radhe radhe govinda jaya jaya 2x
Govinda jaya jaya, gopala jaya jaya 2x

Wir singen die Namen des Gottes Krishna

22. Hare krishna hare krishna,
krishna krishna hare hare
Hare rama hare rama,
rama rama hare hare

23. Murali krishna mukunda krishna,
Mohana krishna krishna, krishna
Gopi krishna gopala krishna
Govardana dhara krishna krishna
Radha krishna, bala krishna
Rasa vilola krishna krishna krishna
Shirdi krishna, parthi krishna
Sri kathyai sai krishna krishna krishna

Wir singen die Namen des Gottes Rama

24. Sri ram jay ram jay jay ram

Wir singen die Namen des Gottes Rama und der Göttin Sita

25. Sita ram sita ram sita ram jay sita ram

Wir singen die Namen des Gottes Vishnu

26. Om namo bhagavate vasudevaya

27. Prabhu aap jago, prabhu aap jago,
Prabhu ap jago paramatma jago (1.- 2. Zeile 2x)
Mere sarva jago, sarvatra jago
Prabhu aap jago paramatma jago. (3.- 4. Zeile 2x)
(Gott erwache in mir)

Indische Mantren

Gyatri Mantra Meditation

Eine komplette Gyatri-Mantra Meditation beginnt mit einem dreimaligen „AUM“ und wird 108 Mal gesungen. Zum Abschluß können die „closing-Mantras“ „Aum asato ma sadgamaya...“ (9x), „Aum sarve bhavantu sukhinaha...“ (3x), „Aum purnamadah“ (1x) und „Aum shanti shanti shanti aum“ gesungen werden.

1. Aum

(Bija-Mantra für das Kronenchakra
„Prinzip der Einheit / Eins-sein“)



2. Gyatri Mantra

**Aum bhurbhuva svah tatsaviturvarenyam
bhargo devasya dhimahi dhiyo yo nah prachodayat**

(Aum – Lasst uns auf den Glanz der göttlichen Sonne meditieren, die alles erleuchtet. Das goldene Licht möge die Erkenntnis der Wahrheit in allem Wesen nähren und auf der Reise zum göttlichen Sein leiten.)

3. Aum asatoma sadgamaya

**tamasoma jyotir gamaya
mrtyorma amrtam gamaya**

(Bring uns von der Illusion zur Wahrheit, von der Dunkelheit zum Licht, vom Gift zum Nektar.)

4. Aum sarve bhavantu sukhinaha

**sarve santu niramaya
sarve badhrani pasyantu
ma kashid dukha bhag bhavet**

(Mögen alle Menschen glücklich sein. Mögen die Grundbedürfnisse aller Menschen gestillt werden. Mögen alle Menschen Gott in sich finden.)

5. Aum purnamadah purnamidam

**purnad purnamudachyate
purnasya purnamadaya
purnameva vasisyate**

(Alles ist vollkommen, wie es ist. Aus dem Vollkommenen entspringt Vollkommenheit und diese bleibt immerdar)

6. Aum shanti shanti shanti aum

(Aum Frieden Frieden Frieden Aum)

18

7. Mahamrityunjay Mantra

**Aum Tryambakam yajamahe
sugandhim pusti vardhanam
urvaruka miva bandhanan
mrtyor muksiya mamrtat**

Oh Gott der Heilung, ich verneige mich vor Dir.
Heile und stärke mich, damit ich Befreiung und Unsterblichkeit finde.
(Shiva Mantra; Heilungsmantra, Mantra für langes Leben)

8. Aum aing hring kling chamundaye vichche

Göttliche Mutter, hilf uns Weisheit und Befreiung zu erlangen.
(Durga-Mantra; Mantra für die universelle weibliche Kraft)

9. Aum kring kalikaye namaha

Ich verneige mich vor Kali.
(Kali - (die Schwarze), Kali-Ma (Mutter Kali) - Göttin der Transformation)

10. Aum mahalakshmiye namaha

Ich verneige mich vor Mahalakshmi.
(Mahalakshmi - Göttin für Glück und Fülle.)

11. Aum aing sarasvatye namaha

Ich verneige mich vor Sarasvati.
(Sarasvati - Göttin der Weisheit, der Kreativität und der Künste.)

12. Aum vishnave namaha

Ich verneige mich vor Vishnu.
(Vishnu - Gottheit der Erhaltung.)

13. Aum gang ganapataye namaha

(Ich verneige mich vor Ganesha, dem Überwinder aller Hindernisse, der Harmonie bringt)

14. Aum nama shivaya

Ich verneige mich vor Shiva
(Shiva - Gottheit für Askese und Transformation)

15. Aum shanti aum

(Aum Frieden Aum)

16. Lokah samastah sukhino bhavantu

(Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren.)

17. LAM – VAM – RAM – YAM – HAM - AUM

Wurzelchakra, Sexualchakra, Solarplexuschakra, Herzchakra, Halschakra, Stirnchakra. Bija – Mantras, Hilfe für den Kundalini-Aufstieg, einzeln gesungen: Harmonisierung des jeweiligen Chakras

19

Buddhistische Mantren



1. Aum mani padme hum

(Oh Juwel in der Lotusblüte meines Herzens)

2. Gate gate paragate parasamgate boddhi svaha

(Gehe ! Gehe ! Weiter als das Höchste. Gehe weiter als die höchste Realität.)

3. Aum tare tut tare ture svaha

(Heil der Göttin Tara (GöttinTara- Befreierin, Beschützerin, Retterin))

4. Tadyatha.

**Aum beishajye beishajye maha beishajye beishajye,
raja samudgate svaha**

(Medizinbuddha Heilungsmantra)

5. Aum ah hum vraja guru padme siddhi hum

(Vajrasattwa Reinigungsmantra)

Kreistänze und Partnertänze

S. 6 Universal Chants

May the circle be open but unbroken

Kreisaufstellung: Wir halten uns an den Händen, schauen uns in die Augen, im Herzen verbunden. Beim Singen der Strophen, gehen wir gemeinsam 4 Schritte nach innen in den Kreis (wie eine Welle), beim Laufen nehmen wir langsam die Hände nach oben. Dann gehen wir wieder 4 Schritte zurück und lassen dabei langsam die Hände sinken. Am Ende bleiben wir stehen und verabschieden uns mit einem Namaste.

S. 9 Sufi

La illaha Il Allah Hu 2x

Erachman, Erachim 2x

Wir bilden einen Kreis und halten uns an den Händen. Schauen den anderen während der Begegnung im Tanz bewusst in die Augen.

1. Teil des Chants

„La illaha“: Wir gehen 4 Schritte in den Kreis, beim Laufen nehmen wir langsam die Hände nach oben.

„Il Allah Hu“: Wir gehen wieder 4 Schritte zurück und lassen dabei langsam die Hände sinken.

2. Teil des Chants

Bei Erachman nehmen wir die göttliche Energie auf und geben sie bei Erachim auf die Erde

„Erachman“:

Hände über den Kopf heben, nach oben schauen und nach rechts drehen, bei „Erachhim“ Hände nach unten in Herzhöhe nehmen und weiterdrehen.

Bei der Wiederholung:

„Erachman“ Hände über den Kopf heben, nach oben schauen und zurück nach links drehen, bei „Erachhim“: Hände nach unten in Herzhöhe nehmen und weiterdrehen.

Ya azim, Ya azim

Il Allah Hu 2x

Allah Hu - Halleluja

Kreisaufstellung: Drehe Dich zu deinem rechten Nachbarn.

„Ya azim“: Begrüßung mit Namaste.

Öffne dann weit deine Arme und hebe sie nach oben.

„I'll Allahu“: Drehe dich mit offenen Armen zu deinem rückwärtigen Nachbarn, schaue ihm in die Augen.

„I'll Allahu“: Drehe dich zurück zu deinem ursprünglichen Partner.

„Allahu“: Namaste.

„Halleluja“: Arme nach oben nehmen und an der rechten Seite (Schulter) vorbei zum nächsten Partner gehen.

S.6 Chants von Peter Makena

Namaste

Begrüßungstanz - Begegnung

Kreisauflistung. Drehe dich zu deinem Nachbarn, schau ihm in die Augen, nimm die Hände im Atmanjali Mudra (Geste des Gebets), zusammen und verneige dich leicht. Gehe an der rechten Schulter vorbei zum nächsten Partner.



S.7 I give you space to be who you are.

I will shower you with love 2x

Partnerübung: Stelle dich vor deinen Partner.

Begrüßt euch mit einem Namaste.

„**I give you space to be who you are**“

Öffne weit deine Arme.

„**I will shower you with love**“

Hebe die Hände in Kopfhöhe deines Partner, bewege sie nach unten, (ohne ihn zu berühren) bis zu seinen Füßen, (als ob du Wasser nach unten streichst - Lichtdusche.)