

AYENSI



Voice Liberation Journey



MODUL 5

FINDE DEINEN SEELENKLANG

Willkommen im Modul 5!

Wir freuen uns so sehr, diese vorletzte Etappe deiner Voice Liberation Journey gemeinsam mit dir zu gehen!

Wir widmen sie der Spiritualität und dem intuitiven Singen. Wir versuchen Brücken zu bauen zwischen dem großen Geheimnis des Lebens und all dem Entfaltungspotenzial, das in dir steckt und über deine Stimme ausgedrückt werden kann und darf.

Als ein mögliches Element spiritueller Praxis singen wir in diesem Modul auch 108 mal das Mantra "Om namah shivaya" und freuen uns, wenn du dies vielleicht über diese Journey hinaus immer wieder Teil deiner Stimmfaltung machen möchtest. Entweder mit diesem oder einem beliebigen Mantra deiner Wahl.

Und das Beste zum Schluss: Es erwarten dich wieder 4 neue kraftvolle Lieder - diesmal alle im großen Kontext "Spiritual Songs" - aus den unterschiedlichsten Traditionen!

Wir hoffen du spürst jetzt schon genau so viel Vorfreude wie wir, als wir diese Zeilen schreiben!

Also los geht's! Viel Freude mit dem Workbook zu Modul 5!



INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|----------|--|---|
| 1 | <i>Einführung: Spiritualität und du</i> | 3 |
| 2 | <i>Intuitives Singen</i> | 5 |
| 3 | <i>Mantra Meditation: 108 x Om namah shivaya</i> | 7 |
| 4 | <i>Spiritual Songs</i> | 8 |

Spiritualität und du...

Wenn dich jemand fragt: Bist du spirituell? Was antwortest du dann?



Wie definierst du DEINE Spiritualität?



Spiritualität und deine Stimme...

Ein paar Impulse:

- Spiritualität ist – so wie deine Stimme – auch unsichtbar.
- Du kannst die Beziehung zu deiner Stimme als etwas Spirituelles per se sehen, da du durch sie deine Grundessenz, den Urgrund deines Hierseins, deinen Zugang zum großen Geheimnis LEBEN ausdrücken kannst.
- Das WORT und Spiritualität haben auch einen sehr engen Bezug, da sich in den unterschiedlichsten Religionen GOTT, oder das GÖTTLICHE im Wort dem Menschen offenbart hat.
- So kann auch dein Wort, das du sprichst oder singst, von spiritueller Bedeutung sein – für dich, für dein Umfeld, für die Welt.

Nimm dir hier gern ein paar Momente Zeit um zu ergänzen. Besinne dich auch gerne auf die Frage, wie du davon ganzheitlich profitieren kannst, wenn du deine Voice Liberation als etwas Spirituelles ansiehst...



Intuitives Singen

Impulse zum Intuitiven Singen

Wie bereits erwähnt ist deine Stimme unsichtbar – zwar können wir physikalisch erklären wie sie entsteht und doch ist ein Mysterium dabei und jede Stimme ist ein Wunder für sich!

Beim Intuitiven Singen geht es ganz stark darum alle Bewertungen auszublenden und sich geistig mit einer Quelle zu verbinden, das kann als Beispiel erstmal eine Emotion sein – der wir Ausdruck verleihen.

Im Unterschied zur Improvisation brauchen wir dafür im Grunde keinerlei Vorkenntnisse oder technisches Wissen.

Säufzen beispielsweise kann der Beginn sein – als ausgedrückte Emotion. Und von da aus kann es sich weiterbewegen.

Jedes Geräusch, jeder Ton, jeder Sound ist dabei erlaubt. Es kann traurig sein, fröhlich, hässlich, schön,...ganz egal, denn wir wollen es ja eigentlich – genau! NICHT BEWERTEN und damit auch nicht anhaften.

WIR LASSEN "ES" FLIEßEN! und lauschen neugierig was entstehen mag.

Such dir einen schönen Platz – schalte dir das Playback ein oder nimm dir ein Instrument, das dir dabei hilft in einen meditativen Zustand zu kommen. Verbinde dich mit deinem Körper, deinem Atem und dann let it go!

Gerne kannst du hier im Workbook deine Eindrücke aufschreiben.

Eine Session im Intuitiven Singen kann sehr reinigend und befreiend, aber auch aufwühlend sein. Teile gerne deine Erfahrungen.

Wenn es sehr aufwühlend ist und du das Gefühl hast, es ist wichtig deine Erfahrungen in einem geeigneten Rahmen zu teilen, wende dich an eine Person deines Vertrauens. Es können daraus eventuell neue Perspektiven und Erkenntnisse entstehen.



Intuitives Singen

Meine Erfahrungen...



Om namah shiva

Die Bedeutung des Mantras

- **Man-tra** = Die Befreiung des Geistes
- **Om Namah Shivaya:**
 - **Shiva:** eine hinduistische Gottheit, die für die Qualität der **Transformation, der Zerstörung** sowie der unveränderlichen **Ur-Essenz** steht (Achtung: In unserem Zugang ist es egal, welchen religiösen oder nicht-religiösen Hintergrund du hast. Es geht vielmehr um eine Qualität, auf die wir uns beim Chanten eines Mantras "eintunen")
 - **Namah:** Ehrerbietung
 - **Om:**
 - eigentlich: AUM – der Ur-Klang
 - beim Chanten von OM verbindest du dich mit der Ur-Essenz des Universums
 - AUM: vom größten zum kleinsten Sound (bezogen auf die Öffnung deines Mundes)
 - A: Wach sein, U: Schlaf, M: Tiefschlafphase. Durch die Vereinigung der drei Klänge kann der Singende einen bewusstseinsweiteren Zustand erleben
 - AUM: Lege beim M die Zunge auf deinen Gaumen für eine intensivere Erfahrung der Vibration in dir

Die Bedeutung der Zahl 108

- Symbolische Bedeutung: 1 = Einheit, 0 = Formlosigkeit, 8 = Unendlichkeit
- In der vedischen Zeit (vor über 3000 Jahren) haben die alten Yogis schon berechnet: Der Mond ist 108 Mond-Durchmesser von der Erde entfernt, die Sonne 108 Sonnen-Durchmesser von der Erde
- Die Sonne ist in etwa 108 mal
- 108 ist eine "Harshad-Zahl" (genaue Erklärung im Video)
- Bedeutung in der Geometrie (wie zB Innenwinkel des Pentagons) sowie in der Architektur und in der indischen Kultur
- (Fun Fact: Auch der Notruf in Indien lautet 108 ;))

Spiritual Songs



Amazing grace

C

Amazing grace,

F C

how sweet thy sound

G7

That saved a wretch like me

C C7

I once was lost,

F C

but now I am found

am

Was blind,

G F C

but now I see.

TRADITIONAL (USA)

I am pure light

D **am**

I am pure light

C

just like you.

D **am**

You are pure light

C **D**

just like me.

Om namah shivaya

6/8 Takt

G

Om namah shiva

C

Om namah shivaya

G

Om namah shiva

C D G

Shiva om namaha.

Spirit lead me

am

Spirit lead me

F

where my trust is without borders

C

Let me walk upon the waters

G

Wherever You would call me

am

Take me deeper than

F

my feet could ever wander

C

And my faith will be made stronger

G

In the presence of my Saviour