



HORST NAGEL

MANTRAS
ZUM
FREUEN
UND
FEIERN

Inhaltsverzeichnis der Mantras

Kapitel 1 Einleitung

Kapitel 2 Das Leben feiern

Lass den Kreis geöffnet sein
Tanze, lache, liebe
Come and sing
Lebe, lebe heute
Ich bin eine schöne Blume
Singe, bis deine Seele Flügel bekommt
Leben ist jetzt
Bevor meine Träume verblassen
Ich bin ein liebenswertes Wesen
Trommeln dröhnen durch die Nacht
Unser Leben ist ein Fest
I walk in beauty through my life
Bleiben wird die Liebe
Eine ungeheure Freude
Glaube an die Schönheit
Spiel dein Spiel und wehr dich nicht
Lebe für die Liebe, lebe für die Freude

Kapitel 3 Blicke nach Osten

Shiva Shiva Shamboo
Tanze Shiva
Uma Parvati
Shiva und Shakti tanzt mit uns
Jay Ganesha Sharanam

OM Shrim Shryei Namaha
OM Shrim Mahalakshmi
Krishna Govinda Gopala
Govinda Narayanya
Krishna Krishna Hari Bol
Gopala Gopala
Radhe Govinda
Mein Herz will singen
Meinen Träumen bin ich treu
Singen und Musik (Kanon)
Sarasvati Sarasvati

Kapitel 4 Blicke nach dem Westen

We all come from the Goddess
We are opening
OM Mani Padme Hum
Kumbaya
I surrender to love
We are the power in ev'ry one
I've been trav'ling a day
Who you are is your gift from God

Kapitel 5 Indianische Chants

Wearing my long wing feathers
Wishi ta tuja
Evening rise
Fly like an eagle
Goate Leno Leno Mahote
Hey janga ho yanga
I ask this day father sky

When I dance
Wo ich auch gehe
Mother I feel you
Hey Nikiti hey wa na

Kapitel 6 Blicke nach Norden

Ich schaue auf Odin
Balder, der Strahlende
Tyr, du Versöhner
Wir feiern unser Leben
Holde Mutter Frigg
Freya, Frigg und Hel

Kapitel 7 Blicke zu den Kelten - Jahreskreisfeste

Göttin, wir tanzen Dir zur Ehre
Tanzen wir, feiern wir
Große Göttliche Mutter du
O Große Göttin, die ich verehere
Große Göttin, ich will tanzen
Feiern wir Beltaine
Feiern wir Brigid
Schwarzer Vogel, fliegt hervor
Alte Bäume, zeitlose Wege
Wir rufen dich Morgane
Ahnener Weisheit
Zu Samhain schicke mir
Sommergeister, springt mit mir
Come and dance (Yul-Lied)
Heut in dieser Nacht (Yul)

Kapitel 8 Blicke nach Süden und Südosten

Aye Kerunene
Sala leo Sala leihrida
Heyo Erde, Feuer, Wasser, Luft
Yemaya Asesu
Große Mutter Isis
Lo Yisa Goy
Hevenu shalom
Hinney matov
Haida Haida
Dei dei dei die
La la la la la
Ai ai ai a
He la he lay lay lay
Isqh Allah
Thy light is in all forms
Epo i tai tai
E malama

Kapitel 9 Blick nach Südamerika

Pachamama
Pachamama, goddess of earth
Paz amor verdad (Kanon)
Viracocha

Kapitel 10 Elemente anrufen und besingen

Earth is my body
Thank you mother earth
Ancient mother, I hear you calling
Mutter Erde, die mich trägt
Sing mit mir das Lied der Erde

Feuer, Wasser, Erde und Luft
Ich bin Sonne, Wärme, Feuer
Du Mutter Erde, höre mich trommeln

Kapitel 11 Feiern am Feuer

Träum' ich am Feuer
Verweile am Feuer und singe
He Feuer, ho Feuer
Light Streaming
Feuergeist, brenn in mir

Kapitel 12 Feiern am Wasser (Wasser-Mantras)

Lausche dem Wasser, träume am See
Water that flows is in me
Bergbach, rausche in mir
Leis durchströmt die Nacht ein Fluss
Kalt und klar, rein und tief
Lied des Wassers, Flüstern des Bachs
Erle am Bach
Herr des Donners und des Blitzes

Kapitel 13 Tore zum inneren Frieden

Ich schalte Licht an
OM Shanti, Shanti OM
OM Shanti OM
Frieden und Liebe
Mutter Erde, schenkt uns Schönheit
Let's see a world in a grain of sand
Ich fuhr nach Norden
There is a place of beauty
I have a dream of rainbow colours

Blumen des Friedens sollen erblühen
Singt den Frieden auf die Erde
Ich nehme an, was dieser Tag
Mein Herz, es sehnt sich nach Frieden

Kapitel 14 Health and power - Heilende Mantras

Pan-Mantra

Und mag der Himmel noch so grau sein
Full moon, put away
Singen will ich dem Mond
Namo kwan shi yin pu sa
Ich singe dem Mond
I have power of moon
Meine Tränen wasch ich weg
Wenn ich tief verzweifelt bin
Behind all tears
Möge Heilung geschehen
Glaube an die Liebe
Ich bin ein Kind in diesem wndrb. Kosmos
Ob Wüste, ob Meer
Du bist ein Geschenk
Meine Stärke ruht in mir
Oh, ich vertraue dem Leben
Ich sage ja zu meinem Leben
Großer Geist, lass' in mir erblühen
Spiel dein Spiel und wehr' dich nicht

Kapitel 15 Traum auf Erden

Nimm dir Zeit, um zu träumen
Last uns gemeinsam träumen

Träumen ist ein Stück vom Leben
Ich habe einen Traum
Träume, meine Seele
Das ist der Traum, den wir tragen
Ich will träumen, mein Leben träumen
Ein herrlicher Traum
Vertrau' in die Liebe

Kapitel 16 Dankbarkeit

Großer Geist, Dank für diesen Tag
Großer Gott, Dank für diesen Tag
Ich will dankbar sein
Ein schöner Tag vergangen ist
All this life is a miracle
Thank you for this day, Lord
Mein Herz erinnert mich
Ich danke dem Leben
Lasst die Trommeln erklingen

Kapitel 17 Neue Zeiten am Horizont

Neue Zeiten am Horizont
Gott schickt mir Licht
Große Mutter, deine Liebe gibt
Stürme des Lebens werden ganz sanft
Ich sage Ja zu meiner Arbeit
Freundschaft und Begeisterung
Vater Himmel wacht über mir
Geist des Windes. Geist des Sturms
Ich ehre mein Leben
Wir halten uns an Händen

Der Weg der Schönheit lädt mich ein
Wir gehören zum Netz des Lebens
Möge ich Frieden finden
Ich wende mich dem Leben zu
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen
Ich bin liebenswert, ich bin schön
Coming home, Lord

Mantras - alphabetisch

Abkürzungen:

T = Text von.....

TA = Text-Anregung durch

MA Melodie-Anregung durch.....

Kapitel 1: Einleitung

In jedem Menschen ist Freude. Freude kommt von innen heraus und ergießt sich in die Welt.

Um innere Freude zu empfinden, muss man die Wirklichkeit begeistert annehmen können - mit allem, was damit verbunden ist,

Freuen hat einiges mit Feiern zu tun. Wir sollten das Leben feiern, die Tatsache, dass jeden Morgen die Sonne aufgeht, dass die Blumen in jedem Frühling wieder zu blühen beginnen und dass wir auf der Erde leben, um uns an alledem zu erfreuen.

Musizieren, Singen oder „nur“ Musikhören sind in allen kulturellen Traditionen viel genutzte Methoden, um Freude und Seligkeit zu empfinden.

Durch das gemeinsame Singen von spirituellen Liedern werden Selbstheilungskräfte gestärkt, denn Singen stärkt die körperliche und seelische Gesundheit.

Singen aktiviert die Lebensenergie und bringt sie zum Fließen. Unser Energiefeld weitet sich aus und kommt sowohl jedem Einzelnen wie auch der Gruppe zugute. Und die erzeugten Energien gehen hinaus als Energien für den Frieden, sie helfen mit, unsere Entfremdung von der Natur zu heilen.

Mantras sind keine toderne Angelegenheit. Sie dürfen voller Freude und schwungvoll gesungen werden, wie es auf Rainbow-Treffen praktiziert wird. Diese entstanden in Amerika und orientierten sich sehr stark an indianischen Elementen: Freude, Lebendigkeit, Einsatz von Rhythmusinstrumenten bis hin zu Tanzbewegungen.

Durch gemeinsames Singen entsteht ein kraftvolles Resonanzfeld. Es entsteht ein Gefühl des Ankommens und Zuhause-Seins. Es ist wie ein Zurückkehren zur eigenen

Quelle, um sich an dem Wasser des Lebens zu erfrischen und sich mit dem Fluss des Lebens zu verbinden, um Strudel und Turbulenzen zu überwinden.

So schaffen wir durch das gemeinsame Singen von spirituellen Liedern einen Rahmen, in welchem sich Herzen öffnen.

Mantras verschieben unser Bewusstsein von dem alltäglichen Wachzustand auf die archetypische Traumzeitebene. Sie hungern den kritischen, neugierigen, ewig unzufriedenen Intellekt aus, so dass das tiefere, instinktivere, götternahe Bewusstsein aufleuchten kann.

(Wolf-Dieter Storl)

Spirituelle Mantras bewegen sich zwischen zwei Polen - zwischen dem Andächtigen, Heiligen und dem Freudigen, Schwungvollen und Rhythmischen. Mantras, die das Zweite verstärkt beinhalten, wurden folglich für dieses neue Büchlein bevorzugt.

Kapitel 2: Das Leben feiern

Wenn wir unser Leben feiern, danken wir für unsere Verbindung mit dem Göttlichen. Wir sind uns bewusst, dass wir alle eins sind. Gott bedeutet Liebe zu uns selbst und damit das Einssein mit dem Leben.

Wenn wir uns bewusst sind, dass wir von Gott, egal wie wir ihn nennen und ihn uns vorstellen, angenommen sind, weil wir als Mensch leben, fallen sämtliche zwanghaften Anstrengungen und Bemühungen weg, irgendetwas oder irgendjemanden verändern zu wollen. Wir können entspannt sein und uns fallen lassen in das Angenommen-Sein. Mit einem solchen Gottesverständnis rücken wir ganz nahe an die animistischen Religionen.

Bei vielen Stammeskulturen kann man sehen, wie diese das Leben feiern. Diese Menschen haben ein enorm hohes Maß an Leben und Kultur bewahren können. Dies zeigt die Vielfalt des Tanzes, der Musik, der Lieder. Dies zeigt das ganze Gemeinschaftsleben mit all seiner Spontaneität; und sie besitzen einen tiefen Sinn für die Gemeinschaft mit der Natur. Wir können von ihnen lernen, dass es Sinn macht, durch Singen, Tanzen und Lieben das Leben zu feiern, um mit seiner Lebensfreude in Kontakt zu bleiben.

Afrikanische Fröhlichkeit: Menschen besitzen mehr Liebe zum Leben als

Furcht vor dem Tod. (Alice Ekert-Rotholz)

Wir können von ihnen lernen, wieder zu wagen, unsere Gefühle zu äußern und mitzuteilen. Wenn wir aber „gesellschaftskonform“ unsere Erlebniswelt immer weiter komprimieren auf die Welt der Dinge und ihrer Verwaltung, so werden wir erleben, dass unsere Seele entweicht. Dem können wir entgegenwirken, z.B. durch (keltische)

Jahreskreisfeste oder anderen Gelegenheiten, wo Menschen zusammenkommen.

Einige Textzeilen der spirituellen Lieder können am besten veranschaulichen, wie wir das hinbekommen können:

Lass' den Kreis geöffnet sein, aber ungebrochen ... frohes Zusammensein, frohes Auseinandergeh'n;

Ich bin eine schöne Blume im Garten, den man Liebe nennt;

Singe, bis deine Seele Flügel bekommt;

Ich will Heben, lachen tanzen, freudig leicht durchs Leben geh'n;

Leben ist jetzt, genau in diesem Augenblick;

Unser Leben ist ein Fest, uns 're Herzen öffnen sich;

Lebe für die Liebe, lebe für die Freude, lebe für die Ekstase.

Bleiben wird die Liebe, die allem einen Sinn verleiht;

Bevor meine Träume verblassen, bevor meine Träume vergeh 'n, will ich mein Leben feiern;

LASS DEN KREIS GEÖFFNET SEIN 1

The musical score consists of two staves. The top staff is the melody line in treble clef, 4/4 time, with a key signature of one flat (B-flat). The lyrics are written below the notes. The bottom staff is the piano accompaniment line, also in treble clef, with chords indicated above the notes. The lyrics are aligned with the melody line.

Chords indicated in the piano accompaniment: a, c, a, F, C, d, F, C, d, F, C, d.

Lyrics: Lass den Kreis ge - öff-net sein, a-ber un-ge - bro-chen, die gött - li-che Lie-be in uns'-ren Her-zen sein. Fro-hes Zu - sam-men-sein, fro-hes Aus-ein-an-der geh'n und ver - bun - de - nes Wie-der-seh'n.

Gopaldas Wyslich

TANZE, LACHE, LIEBE 2