

Die sieben JA-Mantren

Liebe Freunde des Heilsamen Singens,
SINTALA ist eine Wortschöpfung von Karl Adamek und bezeichnet einen Weg des Heilsamen Singens, bei dem Singen - Tanzen - Lauschen eine besondere Einheit bilden.

Viel Freude wünschen wir beim Singen der 7 JA-Mantren, die wir zum Buch von Dr. Alfred Schultz „Singe JA - Lebe JA - Heilsames Singen als therapeutische Ressource“ geschrieben haben und die Sie sowohl als einzelne CD als auch zusammen mit dem Buch beim Canto Verlag beziehen können. Dort können Sie auch einen Band mit Noten zahlreicher Mantren und Lieder des Heilsamen Singens von Karl Adamek bestellen und vieles andere mehr zum Heilsamen Singen. www.cantoverlag.de

Hier die Texte und Akkordsymbole für Gitarristen.

Die Angabe, wo der Kapodaster zu positionieren ist, bedeutet für Tasteninstrumentalisten, dass das angegebene Griffbild gespielt wird, der Akkord aber für jeden Bund, den der Kapo gesetzt wird, ½ Ton höher klingt als angegeben. Also bei Kapo IV Bund erklingt das Lied 2 Töne höher. Bitte entsprechend für den eigenen Bedarf umschreiben.

Viel Freude beim Singen.

Herzliche Grüße
Carina Eckes und Karl Adamek

1. Ja hier ist mein Ja

Kapo IV

Text u. Musik Karl Adamek

C C C
Ja, hier ist mein Ja, mein Ja

C C
Ja, fühl ich bin da

C C C
Ja, hier ist mein Ja, mein Ja

C C
Höre und staune wie wahr

(oder auch nur auf der Tonika in offener Stimmung E)

2. Sage ja, sage nein

Text u. Musik Karl Adamek

(Gitarre einen Ton tiefer auf D runtergestimmt)

Dj7 E4 E Cism D
Sage ja, sage nein
Hm E4 E

Ganz genauso wie ich fühle darf ich sein

Dj7 E4 E Cism Fism
Sage nein, sage ja

D E E4 D A
Rufe, ich bin da

3. Jetzt noch

Text u. Musik Karl Adamek

(Kapoaster 2. Bund)

G D Em C Em7 Am D
Jetzt noch sind wir hier beisammen Grund zur Freude Grund zum Glück

G D Em C E7 Am D
Alles blüht und zieht von dannen keine Zeit kehrt je zurück

G D Em C Em Am
Kindheit, Jugend, Reife, Alter: alles hat begrenzte Zeit

H7 Em Am C7maj
Nur die Liebe tief im Herzen reicht bis in die Ewigkeit

4. Ja-Meditation

5. Lerne stets zu fragen (Kapo 7. Bund)

Text u. Musik Karl Adamek

G D/Fis Em Em7 C Em7 Am D/Fis
 Lerne stets zu fragen wozu ist es gut
G D/Fis Em Em7 C Em7 Am D/Fis
 Höre auf zu klagen fasse wieder Mut
D C G Em A
 Und im Lebensgarten sing ich leis und laut:
H7 D7 H7 E4 Em7/9 C D C/G G
 Jeder Mist ist Dünger grad so wie man schaut

6. Vogel Phantasie

Text u. Musik Karl Adamek

(Text: Wilhelm Busch u. Karl Adamek, Musik Karl Adamek)

Am
 Wenn einer, der mit Mühe kaum
G6
 Geklettert ist auf einen Baum
Fj7
 Schon meint, dass er ein Vogel wär

 So irrt sich der
Dm7 Dm7/G G
 Doch wenn der Gleiche auf dem Baum
Cj7 Fj7
 Erschaut den alten Menschheitstraum
H0 E 7 b9
 Und singt ihm seine Melodie
Am9 A7
 Fliegt mit dem Vogel Phantasie
Dm7 Dm7/G G7
 Weit in den Raum und findet Glück
Cj7 Fj7
 Kehrt mit dem neuen Lied zurück
H0
 Und lehrt uns seine Melodie
Am E4 E
 Der Weg der Liebe en....det nie

7. Deine Liebe

Text u. Musik Karl Adamek

Am

G6

Deine Liebe schenkt die heilige Kraft der Seele

Fj7

Und dein Körper schenkt der Wonne heiligen Ort

Am

G6

Und dein Geist heiligt alles klar und dankbar

Fj7

Deine Freude singt in deinem Wort

Dm7 Dm7/G G Cj7 Fj7

Und dein Wort erklingt: Ja! Ich gelo---be!

Dm7

H0

E4 E

Und ich ströme meine Liebe in die W e l t

Fj7

G6

Cj7 Fj7

Schau auf mich und auf die Andern und nach O----ben

Fj7

H0

E4 E

Weil das Schöne immer wie vom Himmel f ä l l t