

# 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 eine mütterliche Göttin des Mitgefühls und der  
bedingungslosen Liebe. Sie hilft auch dort, wo Not ist.



Mehr zu diesem Mantra u.a. auch ein Textblatt und das Original  
gesungen von Ani Choying Drolma findest du hier:  
<https://stimmvolk.ch/om-tare-tuttare-ture-soha-1>



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 in  
die Welt senden.

Gerne teile ich mit dir die Vision, wie die Kraft eines Mantras auch in der Welt etwas bewirken  
kann. [Traum "Kraft-aus-der-Mitte"](#)

## ZeitRaum

Sa 25. November – Sa 6. Januar

## SeelenZeit

Du nimmst dir täglich ca. 20-90 Minuten Zeit, dieses Mantras 108x zu singen. Eine „Mala“ (Bild  
oben) o.ä. hilft dir beim Zählen.

- „Minimalversion“ (20 min): Om Tare Tuttare Ture Soha 108x / Das ganze Lied nur 22x, da  
in einer Liederabfolge dieses Mantra bereits 5x vorkommt.
- „Vollversion“: (90 min): Das ganze Lied 108x singen

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

## 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*)
- <https://stimmvolk.ch/agenda> Wenn du selber eine solche ‚offene Türe‘ anbieten willst,  
kannst du mir dies mit deinen Angaben *Name, Adresse, Datum & Zeit* mitteilen:  
[agenda@stimmvolk.ch](mailto:agenda@stimmvolk.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 nährnde 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](http://www.stimmvolk.ch)  
singend Brücken bauen

Stimm  
Volk