

# Singen vom 4. Mai 2020

Lasst uns weiterhin singen.

Wir wissen um die Kraft die wir damit erhalten und verschenken können.

Wie Du das machst? Das ist in unendlicher Vielfalt möglich. Folge Deiner Inspiration.

Ich habe eine Anleitung zusammengestellt, aus der Du Dich bedienen kannst wenn Du magst. Ganz nach Deinem eigenen Antrieb und in Deiner Kreativität.

**Hole Deine eigene Trommel hervor.**

Wenn Du keine hast oder sie nicht spielen magst, oder darfst, so gibt es viele andere Möglichkeiten wie: Deinen Bauch als Trommel nutzen, ein Kissen als Trommel nutzen, Rasseln, Deine Füße bewegen sich im Takt, Klatschen, usw.

**Verbinde Dich im Geist mit allen von Cante Peta und allen mit denen Du singen möchtest.**

**Verbinde Dich dann mit allem was Du brauchst, um ganz stabil aus Deinem Zentrum heraus singen zu können.**

Wir singen gemeinsam und jede\*r für sich mindestens viermal folgende Lieder.

Du findest die Texte dazu weiter unten. Sei frei Lieder auszuwählen die für Dich stimmiger sind. Schön ist, wenn wir in gewohnter Cante Peta-Weise in der spirituellen Haltung des Anrufens singen und die folgenden Absichten dabei integrieren. Je mehr Dir diese „doppelte Aufmerksamkeit“ gelingt, desto klarer und eindeutiger wird das Ergebnis sein.

Bei uns hat der Regen letzte Woche endlich eingesetzt. Das Überleben von vielen Pflanzen ist so gewährleistet. Dies erfüllt mich mit grosser Freude und ich möchte in dieser Energie erneut zu den Pflanzen singen. Der Kaktus aus dem Maya Tarot steht auch für das Gelingen meines/Deines Überlebens, so dass es ein nährendes und blühendes Leben ist. Ich/Du wachsen aus dem Topf, das Erbe der Ahnen, hervor, und machen das Beste daraus – das Eigene.

Das dritte Chakra (Nabelchakra) wird auch das Pflanzenrad genannt. Es ist auch der Sitz unserer Angst, die lediglich unsere Unsicherheit in Bezug auf das Unbekannte ausdrückt. Wir können die Aspekte des dritten Chakras in direkter Verbindung mit den Pflanzen sehen. Die Inspirationen werde somit für unsere eigene Pflanzenwelt, als auch die energiegeladene Pflanzenwelt im blühenden Frühling gesungen.

Zum Einstieg und zur Entspannung setze Dich bequem hin. Lockere Schultern und Gesicht und beobachte Deinen Atem bis Du feststellst, dass Du ganz ruhig und gleichmässig ein- und ausatmest.

## Singe für Dein Pflanzenrad

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1 Solstice Song            | In Verbindung zu Deinem «Juwelen besetzten Lotus» (so nennen es die TibetanerInnen) |
| 2 Henna Hey                | In Verbindung zu Deinem inneren Feuer   |
| 3 Crow Hop                 | In Verbindung zu Deinen intensiven Gefühlen wie Lachen, Freude, Wut...              |
| 4 Spirit Song              | In Verbindung zu Deinen Verdauungsorganen   |
| 5 Lakota Wakan Tanka Chant | In Verbindung zu Deiner persönlichen Bestimmung                                     |

## Singe für Dein Mensch-Sein, Dein „blühender-Baum“-Sein

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 6 Hopi Harvest Song     | Zur Unterstützung Deines offenen Herzens            |
| 7 Hiyoway Earthchant    | Zur Unterstützung Deines heilen Körpers             |
| 8 Tunkashila Tunkashila | Zur Unterstützung Deines empfangenden Wissens       |
| 9 Wishi ta – River Song | Zur Unterstützung Deines freien und offenen Geistes |

Verabschiede Dich in Dankbarkeit vom Singkreis und allen unterstützenden und unterstützten Wesen.  
Horche nach.

Singbuchverzeichnis:  
Hellblau, Heartbeat Songs, 2

### 1 Solstice Song

Trommeln: Herzsschlag

In Verbindung zu Deinem «Ju-  
welen besetzten Lotus»

Ya na ya-a na he  
Hey ya no-o ya hey yai yai  
Hey ya no-o ya hey yey  
Hey ya no-o ya he

Singbuchverzeichnis:  
Orange, Ancestor and Medicine Song 3

### 4 Spirit Song

Trommeln: Einerschlag

In Verbindung zu Deinen Verdau-  
ungsorganen

||:Ya-we yai yai yai yai ya i  
Ya-we-ey yai yai yai doh

Ya-we yai yai yai ya i  
Ya-we-ey yai yai yai doh

Ya-we yai yai yai yey  
Ya-we yai yai yai ye y  
Ya-wey yai yai yai doh :||

||:Yo wey do hey hai yai yai  
Yo-o wey do he-ey yai yai yai  
Yo wey do hey hai yai yai  
Yo-o wey do he-ey hai yai yai:||

Singbuchverzeichnis:  
Orange, Ancestor & Medicine, 22

### 7 Hiyoway Earthchant

Trommeln: Einerschlag

Zur Unterstützung Deines heilen  
Körpers

Hiyowa-a-ay  
Hiyowa-a-ay  
Hiyowa-a-ay o shoshun  
Hiyowa-a-ay hey ya  
Hiyowa-a-ay o shoshun

Singbuchverzeichnis:  
Rot, Hot Songs, 9

### 2 Henna Hey

Trommeln: 1 - Pause - 2 - 3

In Verbindung zu Deinem inneren  
Feuer

|| : Henna henna henna hey  
Henna hey henna ho : ||

Henna heeey  
e-e-e-a henna ho - o

Singbuchverzeichnis:  
Gelb, Sundance and Prayer Songs 3

### 5 Lakota Wakan Tanka Chant-

Trommeln: Einerschlag

In Verbindung zu Deiner persönli-  
chen Bestimmung

Wakan Tanka o-waniktea  
Wakan Tanka o-o-waniktea  
Waniktea  
Wakan Tanka o-o-waniktea  
Heya he heyo

Wakan Tanka onshimala ye ye  
Heyo wi yeye  
Heyo wi yeye  
Wakan Tanka o-o-waniktea  
Heya he heyo

Singbuchverzeichnis:  
Gelb, Sundance & Prayer Songs, 23

### Tunkashila Tunkashila

Trommeln: Einer

Zur Unterstützung Deines  
empfangenden Wissens

Tunkashila ya-a tunkashila ya

|| : Heya ho wa yelo yee ya  
hey ya  
Tunkashila ya  
Heya ho wa yelo yee yeh hoy

Repeat mit Brücke: Tunkashi-  
la ya

Singbuchverzeichnis:  
Rot, Hot Song, 7

### Crow hop

Trommeln: Einer

In Verbindung zu Deinen intensi-  
ven Gefühlen wie Lachen,  
Freude, Wut...

Hey hey doho  
Hey hey do

|| :Hey hey doho  
Hey hey doho  
Hey hey do  
Hey do hey dey  
Hey hey doho  
Hey hey doho  
Hey yo heyo  
Heeey do : ||

Singbuchverzeichnis:  
Orange, Ancestor and Medicine  
Songs, 15

### 6 Hopi Harvest Song

Trommeln: Einerschlag

Zur Unterstützung Deines  
offenen Herzens

Weya hene yo  
Weya hene yo  
Yo ahene ya  
Ha weya hene ya

|| :Yooo away yai  
Yooo away yai  
Yooo away yai  
Yooo : ||

Singbuchverzeichnis:  
Grün, Cruisers,5

### 9 Wishi Ta – River Song

Trommeln: Zweierschlag

Zur Unterstützung Deines  
freien und offenen Geistes

|| : Wishi ta duya duya duya  
Wishi ta duya duya he : ||

|| : Washa de neya heya heya  
Washa de neya heya he : ||