

Die Meridian 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 Meridian-Mantren. die Sie als einzelne CD beim Canto Verlag beziehen können. Dort können Sie auch einen Band mit Noten zahlreicher Mantren incl. der Meridian-Mantren und Lieder des Heilsamen Singens von Karl Adamek bestellen und vieles andere mehr zum Heilsamen Singen.

www.cantoverlag.de

Die Texte und Kompositionen aller Meridian-Mantren sind von Karl Adamek. Das Singen der Meridianmantren ist immer psychisch und physisch positiv wirksam. Die spezielle Zuordnung der einzelnen Mantren zu den verschiedenen Meridianen geben wir mit speziellen wichtigen Hinweisen auf unseren Seminaren weiter.

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, $\frac{1}{2}$ 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

Bin zu allem bereit

Text und Musik: Karl Adamek

Kapo 5. Bund

E4 E Am
Bin zu allem bereit
G4 G C
was die Seele befreit
E4 E Am
trage Freude und Leid
Am/G
durch die Zeit
Am/F
atme tief
G F C
und mein Herz wird weit

Fließen

Text und Musik: Karl Adamek

Kapo 5. Bund

G D Em E7
Fließen fließen
C Am D
Frieden schließen
Em Em7 C Am D
und den Wandel stets begrüßen
G D Em Em7 C Am D
will ins Neue mich ergießen
Em Em7 C D G
fließ zurück ins Meer

So wie eine Quelle

Text und Musik: Karl Adamek

KAPO 5. Bund G D Em Em7
 So wie eine Quelle fließen
 C Em7 Am D
 Ja, so wie ein Fisch im Wasser sein
 G D Em Em7
 Wie ein Bär genießen
 C Em7 Am D
 So wie Meer und Strand verbunden sein
 G D Em Em7
 Ja so wie dem Schmied das Eisen
 C Em7 Am D
 liegt das Glück bereits in meiner Hand
 G D Em Em7
 Die Reise zu den Weisen
 C Em7 Am D
 Führt mich zu mir in mein gelobtes Land

Spring in die Fluten

Text und Musik: Karl Adamek

G D4 D
 Spring in die Fluten
 Em Em7
 Tauch auf den Grund
 C D G Em
 Greife die Perle
 Am D4 D
 Schleife mich rund

Wo immer im Streit

Text und Musik: Karl Adamek

Kapo 3. Bund

D7maj G7maj Em
 Wo immer im Streit
 A D7maj
 bleibe bereit,
 G7maj Em A
 lerne verzeihen
 D7maj G7maj
 Wärme allein
 Em A
 läßt die Samen der Hoffnung
 D7maj G7maj Em A
 gedeihen

War doch friedlich

Text und Musik: Karl Adamek

Em D G Am Em
 War doch friedlich, meint es gut
 Em D G Am
 und auf einmal kocht die Wut
 Em D G Am Em
 halt jetzt alle Räder still
 D G C7maj
 weil mein starker Geist es will
 G C D G
 trete einen Schritt zurück
 G C D G
 und zerschlage nicht mein Glück
 G C D G
 lass der Wut nicht blinden Lauf
 G C D E4 E
 wandel um und baue auf

Ja, ich fühle Sinn

Text und Musik: Karl Adamek

Kapo 2. Bund

G D Em Em7 C Am D
 Ja, ich fühle Sinn, geb das Klagen hin
 Em Em7 C Am D
 Und was vorher schwer, wandelt sich ins Mehr
 G D Em Em7 C Am D
 Liebe soll allein Ziel und Weg mir sein
 Em Em7 C Am Am7 D
 Wunden werden dann Wunder - irgendwann

Feuer, Wasser, Luft und Erde

Text und Musik: Karl Adamek

Kapo 2. Bund

G
 Feuer, Wasser, Luft und Erde
 C G
 alle Tage neu
 G C
 all das bin ich und ich werde neu
 G
 weil ich mich freu
 D G
 Lerne, wie der Wind
 C D
 die Wolken wandelt und bewegt
 D G
 werde wieder Kind und singe
 C D C
 weil mein Herz so schlägt
 D G
 werde wieder Kind und singe
 C D G
 weil mein Herz so schlägt

Wieder nach langem Weg

Text und Musik: Karl Adamek

Kapo 2. Bund

G D Em Em7
Wieder nach langem Weg schließt sich ein Kreis
C G A D
feier, und danke dem Leben
G D Em Em7
ernte die Früchte und singe und weiß
C D C G
ich werd sie weitergeben

So wie ein Baum

Text und Musik: Karl Adamek

Kapo 5. Bund

G C G
So wie ein Baum einzeln und frei
G Em, A D
So wie ein Wald: brüderlich sei!
C G D Em D
Hoch in den Himmel, frei zur Sonne hin
G C D C G
Tief in der Erde festverwurzelt stehn

Freud und Leid

Text und Musik: Karl Adamek

Kapo 6. Bund

Em Em7 Am
Freud und Leid,
Am7 D4 D C G
wie Steigen und wie Fallen,
C Am7 H7
Jegliches hat seine Z e i t.
Em Em7 Am7
Lasse los, vertraue,
D4 D C G
daß bei allem
C H7 Em
meine Liebe bleibt

Wie der Wind

Text und Musik: Karl Adamek

Kapo 5. Bund

Em Em7 C Em7 D G7maj
Wie der Wind die Wolken treibt
C7maj Am H7
trägt mich was durch´s Leben
Em Em7 C Em7 D G7maj
alles fügt sich und es bleibt
C7maj H7 Em
innerer Frieden