

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, $\frac{1}{2}$ 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

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