



# Offenes Adventsfenster

## Vernetztes Mantra-Singen



**Freitag 1. Dezember 2017 19.45 - 21.15**  
**anschliessend gemütliches Ausklingen**

Wir tauchen in das buddhistische Mantra «**Om Tare Tuttare Ture Soha**» ein.  
Ehre sei Tara, der schnellen Retterin; Du wandelst alle inneren Feinde und Ängste, die  
Leiden schaffen, in bedingungslose Liebe, gepriesen seist Du»

Tara ist eine zentrale weibliche Buddhagestalt. Sie wird in Tibet, Nepal, Indien,  
Ladakh, Sikkim, Bhutan, Indonesien und der Mongolei verehrt.

Ein Mantra ist eine heilige / heilende Melodie mit kraftvollem Text.  
108x gesungen, breiten sich die Schwingungen der Melodie und des Rhythmus bis in  
unsere Zellen aus, sie beruhigen das Herz und die Gedanken.

Als «innere Feinde» werden mit diesem Mantra die Gefühle wie Verblendung, Zorn,  
Eifersucht, Geiz, Gier, Zweifel, Neid,  
in Grosszügigkeit, Mitgefühl und bedingungslose Liebe transformiert.

Das Adventsfenster klingt im Gemeinschaftshaus der Siedlung Strassweid in Mittelhäusern

ÖV: S 6 ab Bern (19.06 Uhr) Richtung Schwarzenburg bis Mittelhäusern

Mitnehmen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen

Fragen an Menga Pestalozzi Rossi - [info@lebens-klang.ch](mailto:info@lebens-klang.ch) - 079 471 55 50 - [www.lebens-klang.ch](http://www.lebens-klang.ch)  
verbunden mit [stimmvolk.ch](http://stimmvolk.ch) singend Brücken bauen



Alle Stimmen sind willkommen,  
ob schüchtern oder beherzt, still oder stark.

