

## 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](http://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

D<sub>7maj</sub> G<sub>7maj</sub> Em  
 Wo immer im Streit  
 A D<sub>7maj</sub>  
 bleibe bereit,  
 G<sub>7maj</sub> Em A  
 lerne verzeihen  
 D<sub>7maj</sub> G<sub>7maj</sub>  
 Wärme allein  
 Em A  
 läßt die Samen der Hoffnung  
 D<sub>7maj</sub> G<sub>7maj</sub> 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 C<sub>7maj</sub>  
 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 E<sub>4</sub> 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