

*Songrise News - Infobrief Mai 2011 von Gila Antara*  
[www.gila-antara.co.uk](http://www.gila-antara.co.uk)

---

**Inhaltsverzeichnis:**

Grüße von Gila

1. Impressionen bei You-Tube und auf Gilas Homepage
2. Leben im Wandel Seminar im Ingleston House auf der Isle of Wight
3. Silvester mit Gila Antara
4. Nächsten Termine Offene Abende & Wochenendseminare
5. Ankündigungen von Menschen rund um Gila Antara

**Liebe Freundinnen und Freunde von Singen Tönen Sein**

Unser erstes "Seminar" in diesem Jahr hier auf der Insel war die Garten- und - HausProjektwoche im April, die riesig viel Spaß gemacht hat. Wir haben so viel gesungen, gelacht, geteilt und dabei eine schöne klare Ordnung geschaffen, auf die sich eine neue Saison für SeelenUrlauber und SeminarGäste gut aufbauen lässt. Was für eine wunderbare Kraft doch das gemeinsame Arbeiten haben kann! Wie leicht es einer/m von der Hand geht wenn sie/er in Gemeinschaft werkelt, und wie schön auch, wenn sich neue Ideen durchsetzen, die Bestehendes auch wandeln dürfen. So wie zum Beispiel unsere FeuerStelle: schon immer war diese bis etwa Ende April stets eher ein Teich als ein Feuerplatz gewesen, und gerade in diesem Jahr hatten wir die zunehmende Feuchtigkeit an diesem Ort als Problem gesehen und darüber nachgedacht, wie wir das viele Wasser ableiten könnten. Während der GartenprojektWoche kamen dann Monika und Marianne auf die Idee, einfach dem nachzugeben, was da ist: und so wurde die Feuerstelle kurzerhand in eine Wasserstelle verwandelt. In einem Ritual pflanzten wir einen Kreis von Weiden darum herum, so dass ein geschützter Ort entstehen kann, an dem Menschen sitzen können, wenn sie mit ihren tieferen Gefühlen oder auch alten Verletzungen in Kontakt kommen wollen. Dieser Platz fühlt sich nun so wie er ist sehr stimmig an und für unser Feuer haben wir auch schon einen neuen Ort gefunden.

Wir brauchen manchmal so viel Energie, um etwas unbedingt so lassen zu wollen wie es immer war, oder wie wir meinen dass es sein sollte, und dieses Festhalten kann die Dinge sehr kompliziert machen. Wenn ich mir vorstelle wir hätten Rohre gelegt, um das viele Wasser wegzuleiten....was für ein Aufwand!!! Nachgeben und neu gestalten ist manchmal deutlich die einfachere Variante.

Aber noch ein anderes Thema spricht mich hier an: manchmal lösen sich Problem oder Konflikte einfach dadurch, dass wir die nötige Distanz oder auch den richtigen Platz finden für die scheinbar entgegengesetzten oder sich widersprechenden Dinge in unserem Leben. Wasser steht für das Fühlen, und manchmal braucht das Fühlen eben einen ganz eigenen Platz. Es will "nur" gefühlt sein, und nicht *irgendwohin müssen, irgendwas tun müssen* oder

*irgendwie anders sein müssen als es ist.* Dann tut es gut, wenn es so eine Erlaubnis, so einen Platz gibt, an dem das auch sein darf. Feuer steht dagegen eher für die Begeisterung, für das Licht, die Vision und auch für die Entschiedenheit für etwas zu gehen, für etwas zu brennen. Wenn wir diese Kraft in uns suchen, dann ist es sicher hilfreich, mit einem klaren Kopf und den Füßen auf fester Erde statt in wässrigen Gefühlen versunken da sein zu können. So gesehen ist es heilsam und hilfreich, Feuer und Wasser zu trennen und ihnen einen jeweils ganz eigenen Platz zu geben, sowohl im Garten als auch in uns selbst.

Und doch kann in der direkten Begegnung dieser Elemente eine große wandelnde Kraft liegen. Feuer kann das Wasser wärmen, Wasser kann das Feuer löschen wenn es zu groß wird, und wenn ich hier, sozusagen vor meiner Haustür, an einem sonnigen Tag auf das Meer schaue, dann habe ich die wohl schönste Verbindung dieser Elemente miteinander direkt vor Augen: ein wunderbares goldenes Glitzern, hervorgerufen von strahlendem SonnenFeuerLicht, das in der Berührung mit dem bewegten Wasser funkelt und leuchtet und tanzt. Dieses Bild sagt mir: wo BewusstSein/Licht/Wärme (Feuer) auf mein Fühlen (Wasser) fällt, da tut sich ein goldenglitzernder Weg vor mir auf!

In unserem der GartenprojektWoche folgenden OsterSeminar setzte sich in gewisser Weise das Feuer/Wasser Thema fort. Wir haben nämlich in diesen Tagen vor Ostern, in der Karwoche, daran gearbeitet, dem Leiden – und das ist ja auch ein Ausdruck unseres Fühlens (Wasser) - in unserem Leben bewusster zu begegnen, ihm eine Stimme zu geben, es zu gestalten, und letztlich auch ihm unser Licht, unsere Mantren der Kraft, unser Feuer zu schicken, damit es sich in Lebens-undSonnenkraft verwandeln kann. (Auferstehung oder “Richte dich auf”)

Die Bereitschaft dafür zu finden, das Leidvolle und Schwere in unserem Leben anzunehmen, ist ja für uns alle immer wieder eine große Herausforderung. Und doch, wenn wir “mit Bewusstsein” dahin fühlen wo es weh tut, hat dies eine ähnlich große wandelnde Kraft wie das goldene Glitzern auf dem Meer. Robert Betz nennt es das “bejahende Fühlen”. Natürlich sind nicht alle Gefühle leidvoll, aber es sind vor allem die leidvollen Gefühle, die in uns festsitzen, weil wir sie zu vermeiden suchen, verdrängen oder auf andere projizieren wollen - und das verhindert, dass das goldene Glitzern sich in seiner ganzen Schönheit entfalten kann.

Ich glaube zutiefst, dass die neue Zeit, in die wir gerade hineinwachsen, dieses goldene Zeitalter, das Jahr 2012 und die Zeit der großen Veränderungen eben genau auch das zum Thema hat, dass wir **bewusster** und **mit neuen Augen** auf das schauen lernen, was heilen will in uns, und was deshalb den Weg sucht in das Licht, in das Gesehen-Sein, in die Zuwendung. Und vielleicht ist es ja gerade diese Kraft, die wir brauchen, bewusst und neu zu schauen, die diesen tiefen und großen Wandel der Mutter Erde und all ihrer Bewohner in dieser besonderen Zeit, in der wir leben, mitgestaltet und erlaubt?

*Die Art wie* wir auf die Dinge schauen kann so Vieles verändern. Neulich zum Beispiel hörte ich auf einer CD einen amerikanischen Rabbiner von seinem Besuch des Konzentrationslagers Bergen/Belsen berichten, und er sagte, wie sehr er berührt gewesen sei von *diesem heiligen Ort*. Ich hatte nie zuvor ein Konzentrationslager als einen heiligen Ort gesehen, aber seine Worte fanden sofort eine Resonanz in meinem Herzen.

Und sind nicht alle unsere Wunden und Leiden auf die Weise heilig, als sie uns heil machen wollen? Als sie uns aufmerksam machen darauf, was dunkel ist in uns und was Zuwendung und Licht braucht, damit es sich wandeln kann? Sind es nicht vielleicht sogar "gerade" sie, die aufsteigenden Wunden, die uns den erwünschten Wandel bringen, die ersehnte neue und goldene Zeit? Wie sehr sie uns auch zu schaffen machen diese ungeliebten Saiten, wenn es gelingt, sie in die Liebe zu holen, in das Licht und in die Wärme und in die Kraft des Feuers, dann sind sie in ihrer Bedeutung für uns und für den Wandel in dem wir leben vielleicht unsere größten Geschenke. In diesem Sinne mag wohl das Gelingen der alchemistischen Verbindung von Feuer (Licht) und Wasser (Fühlen) in uns eine der größten Herausforderungen unserer Zeit sein. Hier ein paar gesammelte Gedanken zu diesem Thema:

- wenn das Leben unsere ungeliebten Saiten in uns zum Schwingen bringt, wenn es uns in unser Leid führt, dann ist dies eine wunderbare Gelegenheit, mit dem Licht in unseren Augen darauf zu schauen. Dieses Licht, unsere innere Sonne, die liebevoll das bewegte Meer unserer Gefühle berührt, die sich zuwendet, bringt tiefen Wandel, goldenes Glitzern und tanzende Freiheit.
- wenn wir das ungeliebte Fühlen in uns aus seiner Verbannung in die Unterwelt erlösen wollen, dann müssen wir bereit sein, alle Konzepte, die unser Sehen verstellen, alle Vorstellungen von richtig/falsch, alle Erwartungen daran wie es sein soll damit sich unser Bild von uns selbst und von der Welt erfüllt, loszulassen.
- die große Herausforderung der wandelnden Liebe ist, dass wir uns auf die Unsicherheit, die entsteht wenn alle aus Konzepten und Vorstellungen geborene Sicherheit und Ordnung geht, einlassen.
- die große Hilfe, die uns dabei zukommen kann, ist das kollektive Vertrauen in den Weg der Seele. Die alte Sichtweise der Dinge trägt nicht mehr. Der neue Weg will erst gegangen sein. Keiner weiß genau wie und wohin er geht! Die Unsicherheit, die dies mit sich bringt, erlaubt erst den Raum, in dem Wandel möglich wird. Dieser Raum lässt sich leichter bewusst aus- halten, wenn wir uns eingebunden wissen in ein verbundenes Universum und in ein Netz von Menschen, die den Weg mit uns gehen.
- der neue Weg ist alt. Es ist der Weg der tiefen Weisheit unserer Seelen, der Weg der Weisheit der Mutter Erde. Wir sind neu gerufen wieder zu sehen und tief zu fühlen, was uns trägt und was uns führt. Die Antworten auf unsere Fragen nach dem Weg kommen letztlich nicht aus Büchern und Rezepten, sondern aus dem sich wandelnden Leben selbst und aus dem Weg, der gegangen sein will – im Sein, das ist, was es ist.
- das Zulassen der Gefühle und Zustände von z.B. Verwirrung, Angst, Stress, Verlassenheit, VerlorenSein etc bringt im ersten immer auch ein Gefühl oder eine Bewertung von *nicht richtig sein*. Erinnerung dich daran, dass du richtig bist!
- es geht nicht um das märtyrerhafte Ertragen oder Festhalten am Leid!!! Es geht vielmehr um ein bewusstes, sich-zu-wendendes und lichtbringendes Sehen!
- die Entscheidung, wann und wie sich etwas wandelt, liegt nicht in unserer Kontrolle! Es braucht die Zeit, die es braucht bis es gelingt, dass das Licht das tiefe Fühlen in uns erreicht. Wenn das geschieht, wandelt sich alles.....von allein! Wir können nur den Raum dafür halten und üben, die Kraft, die in unserem eigenen höheren Herzen liegt, zu stärken.

Aus einem Text des KRYON-Channeling im April 2011 mag ich noch Folgendes zitieren: *“Du bist ein multidimensionales Lichtwesen, das auszog, Erderfahrungen zu sammeln, und das weiß jetzt: “ich muss mein Licht noch mehr verstärken. Ich muss meine Liebe ausstrahlen. Ich muss ganz bei mir sein, damit es strahlen kann. Damit kann ich Veränderungen bewirken, überall”...sei einfach Liebe, das strahlst du dann aus. Das ist Veränderung, die bis hin nach Japan reicht und auch nach Nordafrika oder Südamerika. Das mag verrückt klingen, aber das ist das Prinzip der Veränderung, des Wandels, der Bewusstseinsweiterung. Du must erkennen, dass du Gott in Aktion bist, dieses göttliche Licht in dir kann alles verändern, alles. ....(und) deine Liebe, deine Zentriertheit in der Leere der eigenen Schöpfung hilft ....(anderen) Menschen in ihre eigene Kraft zu kommen... Du bist hier auf dieser Erde jetzt in dieser Zeitschiene, um der Erde und den Menschen zu dienen, ihnen dein Licht zu spenden”*

Und aus der gleichen Quelle:

*“Die Kriegsherde, die überall sehr intensiv arbeiten, betreffen nicht nur die Gebiete direkt, ihr seid mittendrin, nicht außen vor. Das meine ich nicht nur wirtschaftlich, sondern energetisch. Du bist mit deinem einen Bein in Libyen und setzt dich für Freiheit ein. Du bist in Ägypten und versuchst, die Neue Kraft dort zu etablieren. Du bist im Jemen und all den anderen Staaten in Nahost und Nordafrika, die jetzt ihr Rückgrat aufrichten. Denn bedenke auch, jedes Land, jedes Gebiet hat, beziehungsweise ist, eine energetische Struktur, ein Wesen, das durch die Menschen geschaffen wurde. Es ist im Begriff, freiheitliches Gesamtdenken einzubringen. Der Wandel beginnt im Geiste, um sich dann auf der materiellen Ebene fortzusetzen. Kein Kontinent ist davon ausgeschlossen. Alles transformiert sich.”*

Für mich ist dieser Wandel, der im Geiste beginnt, derselbe Wandel, der sich einstellt, wenn das Licht meines Sehens mein fühlendes Sein berührt. Und das Singen und das Tönen sind für mich immer wieder so wunderbare Medien, die uns helfen, diese Verbindung der Seelen -und Licht-kraft in uns zu stärken. Lasst mich deshalb zum Abschluss noch etwas werben für unsere Arbeit hier auf der Insel und für meine Seminare und Offenen Abende in Deutschland:

Alle unsere **Seminare hier auf der Insel** haben mit der in diesen Zeilen beschriebenen Art von Wandel zu tun. Und die vielen Schichten alter, wunderschönster Landschaft, die uns hier umgibt, die kraftvollen, ewig bewegten Elemente, die sich stets wandelnde Klippe, sie alle berühren unsere Seelen und helfen uns anzukommen im SEIN, im Hier und Jetzt, in dem, was ist. Sie helfen uns, von der äußeren Sicherheit loszulassen, um die Sicherheit wieder da zu finden, wo wir in uns selbst und in der Verbundenheit mit allem Sein zu Hause sind. Sie helfen uns, in der bewegten Weite des Himmels und des Meeres und im Flug des Vogels wieder ein Gefühl dafür zu bekommen, dass auch wir fliegen können.

Jolanda hat für euch zu dem Lied “We can fly” ein paar Bilder von hier in Scene gesetzt. [<http://www.gila-antara.co.uk/Impressionen.htm>]

Für unser Seminar **“Leben im Wandel”** (18.-23.Juli) haben wir noch ein paar Plätze frei und würden uns freuen, wenn die eine oder der andere von euch noch kurz entschlossen dazu kommen mag:

*Innehalten. Sein mit dem was ist. Den eigenen Zustand erfüllen im Schutz des kraftvollen Platzes hier. Dich führen und berühren lassen von der eigenen Stimme, dich einlassen auf die Sprache deiner Seele, die dir zeigt, was gefühlt sein will, was ins Licht drängt, was Kraft braucht. Sanft gehalten mit dem sein dürfen was ist. Im geschützten Raum der Gemeinschaft und im kraftvollen Getragen Sein der Natur und der Elemente dich selbst wieder mehr spüren und hinfühlen zu dem, was in dir wahrgenommen sein möchte. Singen. Tönen. Dich in deiner eigenen Schwingung wiederfinden. Intuitiv deine Stimme und deine Hände tun lassen und dich darin ein Stück wiederfinden. Sein, in der Natur, im Garten, in der Weite von Himmel und Meer, in der Gemeinschaft mit anderen. Du bestimmst selbst wie viel du zeigen magst, wie viel Du teilen magst von dir. Zeit für dich, Zeit dir zu begegnen, Zeit dich anzuschauen und dir näher zu kommen, dein Herz zu öffnen für dich und für das, was dir hier begegnet.*

Anmeldung: Martina – 04102 – 70 89 79 – [info@pantheramusic.de](mailto:info@pantheramusic.de)  
[<http://www.gila-antara.co.uk/html/Gemeinschaft.html>]

## **Noch ein Gedicht für Euch**

Mit den Augen Gottes gesehen, ist alle Finsternis Weg zum Licht.

Sie ist Irrtum und nicht Sünde und Schuld, auch wenn sehr viel Böses durch irrtümliches Denken erschaffen wird.

Der Verirrte bedarf nicht der Strafe,  
er bedarf der Erkenntnis und der heilenden Liebe Gottes.

(aus dem Buch: Ich bin ein glückliches Gotteskind von Christa Schneider)

---

Einladen möchte ich auch zu unserem Silvesterfest das in diesem Jahr wieder im Lebensgarten Steyerberg stattfinden wird.

### **Silvester 2011 - 2012 im Lebensgarten Steyerberg**

mit Gila Antara unterstützt von Klemens Konermann

Das Jahr 2012 bringt uns die Chance, Wandel und Veränderung in unserem Leben als Herausforderung anzunehmen, über unsere Begrenzungen hinauszuwachsen.

Wir wollen in diesen Tagen den Raum öffnen für die heilige Gegenwart unserer Seelen. Wir wollen uns von ihrer tiefen Weisheit führen lassen, wenn wir über das Jahr 2011 reflektieren und zu verstehen suchen, wie alle Begegnungen und Erfahrungen des vergangenen Jahres uns dazu bewegen wollen, Frieden in unser Leben zu bringen und Heilung.

In dieser bewegten Zeit lasst uns das, was war und was kommt, auch, wenn wir manches als Katastrophe empfinden, als einen Weg betrachten, "der direkt in das golden Zeitalter zu fließen versucht" (St. Germain)

**Komm sing, tanz und feier mit uns.  
Die neue Zeit ist jetzt.**

Weiter Informationen zu Preisen und Anmeldung bitte hier klicken:  
[<http://www.gila-antara.co.uk/html/Silvester2011-2012.html>]

---

## **Die nächsten Termine Wochenendseminar & Offener Abend im Juni 2011**

### **Erfurt - Wochenendseminar**

03.06.2011 - 05.06.2011

### **Erfurt - Offener Abend**

05.06.2011 - 17.00 Uhr

Kaufmannskirche „St.Gregorii“

Am Anger 80

99084 Erfurt

### **Info und Anmeldung:**

Sieglinde Weber

[s.weber@wse-lebensberatung.de](mailto:s.weber@wse-lebensberatung.de)

Tel. 0361 - 654 35 16

## **Vorankündigung Offene Abende und Seminare im Herbst 2011**

### **Wien**

#### **11.11.2011 – Offener Abend**

19.30 Uhr

Werkstatt Krähe

Westbahnstraße 7/2/19

### **Info:**

Mae Terra Seminare

Anne Tscharmann & Robert Pilak

[office@maeterra.at](mailto:office@maeterra.at)

[www.maeterra.at](http://www.maeterra.at)

Tel. 0043 (0) 2686 - 3865 15.11.2011

### **Stuttgart - Seminarkonzert**

19.00 Uhr – 15.11.2011

Bischof-Moser-Haus,

Wagnerstr. 45

### **Info:**

ARKUNA

info@arkuna.de - www.arkuna.de  
Tel. 0711 - 65 19 44  
Telefonzeit: jeden Dienstag 17 - 19 Uhr

### **Heidelberg - Seminarkonzert**

16.11.2011  
Freie Waldorfschule, Wieblingen

#### **Info:**

Luitgard Hauer  
stimme@luitgarda.de  
Tel. 06221 - 892 301

### **Bad Herrenalb - Wochenendseminar**

18. – 20.11.2011  
Bad Herrenalb

### **Bad Herrenalb - Offener Abend**

20.11.2011 - 19.00 Uhr  
Evangelische Akademie  
Doblerstraße 51

#### **Info:**

Beate Frey  
info@heilung-und-tanz.de  
www.info@heilung-und-tanz.de  
Tel. 07083 – 4655

oder auf [[www.gila-antara.co.uk](http://www.gila-antara.co.uk)]

Allen herzliche Grüße und einen blühenden Sommer

Gila

---

## **Informationen von Menschen rund um Gila Antara**

### **Claudia Hohndel**

„Die Bäume hören“ Silvesterseminar auf der Isle of Wight nahe den Elementen mit Claudia Hohndel.

*Wir wollen das alte Jahr gemeinsam ausklingen lassen und das neue Jahr mit einer Baumpflanz- Aktion begrüßen.*

Ihr könnt euch den Flyer auf meiner Homepage: [[www.claudia-hohndel.de](http://www.claudia-hohndel.de)] runter laden und euch anmelden.

Ich freue mich auf euch und diesen besonderen Jahreswechsel.

Liebe Grüße  
Claudia

---

Meine neue Homepage ist da  
**HerzKlangWeberei – Martina vom Hövel**  
[[www.martinavomhoevel.de](http://www.martinavomhoevel.de)]

Hier findet ihr alles über meine Arbeit zum Thema  
[[Singen & Technik](#)] - neue Termine  
[[KlangZeit](#)] – Singen im Atelier  
[[CDs](#)] – Meine Seele & Ich bin eine Frau von MaMaGUMa  
[[Liedertexte](#)] – zur CD „Meine Seele“  
[[backOffice](#)] – Büro- und Seminarorganisation / Homepage, CD-Cover- & Flyergestaltung

Und dann ist da die Idee zu einer neuen CD geboren zum Thema „**Einfach Sein**“.

Hervorgerufen durch die Gespräche mit Menschen aus meinem näheren Umfeld, die interessiert waren an meinen neu entstanden Liedern, ist in mir der Wunsch erwacht, auch für diese Lieder ein „Haus“ zu schaffen und sie auf CD zu bringen.

Ich mache mich also nach Erscheinen meiner CD „Meine Seele“ im Jahr 2007 wieder auf den Weg in ein neues Projekt.

Auf meiner neuen CD werde ich meine Lieder singen, die mich auf meinem Weg zum Punkt des „Einfach Seins“ begleitet haben und begleiten, Lieder, mit denen ich Euch auf eine Reise mitnehmen möchte, in den Raum des Hier und Jetzt und des StillSeins.

einfach sein mit dem was ist  
einfach sein  
mitten im fluss der zeit  
mit allem  
einfach sein

Bei meiner CD „Meine Seele“ habe ich durch viele von Euch eine wunderbare Unterstützung erfahren mit dem Vorabkauf der CD zum Preis von 17 Euro. Durch diese Einnahmen war es mir damals möglich, meinen Traum umzusetzen. Auch für mein neues Projekt bin ich dankbar über diese Art der Unterstützung und freue mich sehr über Eure Überweisung des Betrages auf das Konto Martina vom Hövel – Postbank Hamburg – BLZ 200 100 20 – Konto-Nr. 723 462 03. Stichwort „Einfach Sein“.

Eine weitere Möglichkeit der Unterstützung möchte ich Euch mit der Organisation zu einem sogenannten **WohnzimmerKonzert** bekannt machen. Diese Möglichkeit hat sich für mich durch ein von mir besuchtes WohnzimmerKonzert von Lucie Völker aufgetan.

*Zu einem WohnzimmerKonzert lädt der/die GastgeberIn Freundinnen und Freunde zu einem gemütlichen Zusammensein zwischen Sofa, Esstisch, und Bücherregal... ein - und vielleicht wird es auch ein GartenKonzert...*

*WohnzimmerKonzerte finden in einer sehr persönlichen und privaten Atmosphäre statt und erlauben einen intensiven Kontakt der Gäste miteinander und mit den KünstlerInnen. Die Konzertdauer liegt bei 1 – 1 1/2 Stunden.*

Ich freue mich, wenn Ihr Euch vorstellen könnt, mich auf diese Weise zu unterstützen und in Euren Räumen oder in Eurem Garten ein Wohnzimmer- oder GartenKonzert für mich zu organisieren. Gerne komme ich und bringe meine neuen Lieder mit.

Bei Interesse oder mit konkreten Wünschen und Vorstellungen ruft mich doch einfach an unter: 04102 – 229 260 oder schreibt eine Mail an [info@martinavomhoevel.de](mailto:info@martinavomhoevel.de).

Ich bedanke mich herzlich für Eure Unterstützung!

Mit singenden und klingenden Grüßen  
Martina

---

CDs und Liederbücher von und mit Gila Antara und vielen weiteren wundervollen Sängern und Sängerinnen findet ihr unter [[www.pantheramusic.de](http://www.pantheramusic.de)]

---