Heinz Stolze: Sieben Psalm-Voyomos

1 Nun möge meine Seele	Ruhe finden
2 Denn du hast mein Inneres	Eigene Wertschätzung
3 Bei Gott allein	Geborgenheit und Hoffnung
4 Mein Herz denkt	Offen sein für die Wunder der Welt
5 Dir begegnet kein Unheil	Vertrauen
6 Du hast mich erhört /	Kräftigung
7 Sei still	Stille in Zuversicht

Zu einigen Psalmtexten sind Alternativen angegeben, mitunter auch nur kleine Änderungen.
Die Ausführungsvorgaben bezüglich Tempo, Atmung etc. sind Vorschläge. Es ist durchaus gewollt, dass es in der praktischen Anwendung zu Änderungen, Ergänzungen, Anpassung an den eigenen Stil kommt. Insofern sind die Audio-Versionen mehr als Ausführungsbeispiel, weniger als Vorgabe zu hören.
Für eine intensive Erfahrung sollte man die Melodien selbst mittönen und sich auf die zu den Tönen gehörenden Regionen, siehe *, achtsam ausrichten. Eine gute Wirkung hat es auch, lange Töne nach eigener Eingebung dazu zu tönen. Aber auch, wenn man nur zuhört, vielleicht noch den Text dazu liest, können diese Voyomos eine tiefe Wirkung haben. Erfahrungsgemäß ist die Wirkung beim Hören mit Kopfhörern stärker als mit Lautsprechern.

---

* Angabe der zu den Ziffern gehörenden Regionen: http://www.voyom.de/VOYOM/v-Tabellen.html

1 Nun möge meine Seele / Ruhe finden

Nun möge meine Seele ruhig werden und still;
wie ein Kleinkind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.

nach Psalm 131,2
(modifiziert: Nun möge -statt im Original: Ich liess)

1=Becken

Nun	mö-	ge	mei-	ne	See-	le	ru-	hig	wer-	den	und	still	*(Einatempause*
1	1	1	x8	8	X8	1	x5	5	X3	3	x5	X1	*oder anbinden)*
(triolisch)							*halbes Tempo*						

Wie	ein	Klein-	kind	bei	der	Mut-	ter	ist	mei-	ne	See-	le	still	in	mir
X1	1	2	2	x5	X7	1	1	1	x8	7	X9	8	x8	8	X1
								halbes Tempo							

ad libitum	*langsam, lange Atemzüge:*							
	ist	mei-	ne	See-	le	still	in	mir
	1	x8	X7	x9	X8	x8	X1	1
	ist	mei-	ne	See-	le	still	in	mir
	1	x8	X7	x9	X8	1 x-	X1 x-	X1
ad libitum	still	in	mir					
	1 x-	X1 x-	X1 x-X		*(repetieren unter fade off)*			

2 Denn du hast mein Inneres / Eigene Wertschätzung

Denn Du hast mein Inneres geschaffen, mich gewoben im Schoß meiner Mutter.
Ich danke Dir, daß Du mich so wunderbar gestaltet hast.
Ich weiß: Staunenswert sind Deine Werke.

nach Psalm 139,13-14

Variante:
Denn Du hast mein Inneres geschaffen, mich gewoben im Schoß meiner Mutter.
Ich bitte dich, heile meine Seele, heile mich!
Ich weiß: Staunenswert sind Deine Werke.

1=Becken

Denn	Du	hast	mein	In-	ne-	res	ge-	schaf-	fen,
1	1	2	2	x5	5	5	X7	2	1

mich	ge-	wo-	ben	im	Schoß	mei-	ner	Mut-	ter.	*atmen*
1	1	x8	8	X8	5	3	3	1	1	

Ich	dan-	ke	dir,	dass	du	mich	so	wun-	der-	bar	ge-	stal-	tet	hast.
1	5 6	7	1	1	6	1	3	x6	b6	5	X5	3 2	3	1
Ich	*bit-*	*te*	*dich,*	*hei-*	*le*	*mei-*	*ne*	*See-*		*le,*	*hei-*		*le*	*mich!*

Ich	weiss:	Stau--	nens	wert	sind	dei-	ne	Wer-	ke.
1x8	X8	x10 #9	9 #8	X8	1	7	x4	X2>3	3
								gliss.	

 # = einen Halbton häher; gilt nur für die direkt folgende Ziffer

3 Bei Gott allein / Geborgenheit und Hoffnung

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe, von ihm kommt mir Hilfe.
Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe, denn von ihm kommt meine Hoffnung.

nach Psalm 62,2 und 6

1=Becken

Bei Gott al- lein kommt mei- ne See- le zur Ru- he,
1 x8 7 X898_x6 4 X2 7 6 7 1 1
*anbinden (substanzielle Wende *)*

von ihm kommt mir Hil -fe.
1x8 X878_ x87656_ X5 5
(einatmen)

Bei Gott al- lein kommt mei- ne See- le zur Ru- he,
1 x8 7 X898_x6 4 X2 7 6 7 1 1
*anbinden (substanzielle Wende **)*

denn von ihm kommt mei-ne Hoff- nung.
1 7 1 2 1x8 X87898_x89878_X1 2 1 7 x3

Option Endton : x3 X3 x3 X3 *etc. ad libitum*

** Letzte Silbe (-he) der ersten Zeile*
und erste Silbe der zweiten Zeile (von)
gleichzeitig denken.
Etwa so, als ob Zwei Stimmen singen würden,
die zweite beginnt bereits neu,
während die erste den Endton noch aussingt.

*** wie *,*
hier die Silben "-he" und "denn" überlagern

4 Mein Herz denkt / Offen sein für die Wunder der Welt

Mein Herz denkt an dein Wort: "Sucht mein Angesicht!"
Dein Angesicht, Herr, will ich suchen.

nach Psalm 27,8

1=Becken

Mein	Herz	denkt	an	dein	Wort:	"Sucht	mein	An-	ge-	sicht!"
1 2	3	5	3	3 5	5x6	X6	8	6	#4	x8
	opt.	*x5*	*X3*							

Dein	An-	ge-	sicht,	Herr,	will	ich	su-	chen.	
X8	8	8	x8	X1	7	x4	X2 >	3	
							glissando		

5 Dir begegnet kein Unheil /Vertrauen

Dir begegnet kein Unheil, kein Unglück naht deinem Zelt.
Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen.
Sie tragen dich auf ihren Händen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt.

nach Psalm 91,10-12

1=Becken

Dir	be-	geg-	net	kein	Un-	heil,	kein	Un-	glück	naht	dei-	nem	Zelt.	
1	2	2 3	3	3	3 4	x4	X4	4 5	x5	X5	5	6	x5	

Denn	er	be-	fiehlt	sei-	nen	Eng-	eln,	dich	zu	be-	hüt-	en	auf	all	dei-	nen	Weg-	en.
1	x8	X1	3	3	4	x5	5	X8	8	8	x7	7	7	*X6*	6	7	x8	8

Sie	tra-	gen	dich	auf	ihr-	en	Hän-	den,	da-	mit	dein	Fuß	nicht	an	ei-nen	Stein	stößt.	
X8	1 2	2 3	3	4	5	5	x8	8	X8	8	8	6	x8	X1	x8#8	X7	1	1
													langsam					

6 Du hast mich erhört / Kräftigung

Du hast mich erhört
an dem Tag, als ich rief;
du gabst meiner Seele große Kraft.

Psalm 138,3

Varianten
Herr erhöre mich,
denn ich hoffe auf Dich,
schenke meiner Seele große Kraft.

oder

Herr ich bitte (rufe) Dich,
hör mein Flehn, höre mich,
gib Du meiner Seele große Kraft.

1=Becken

Du	hast	mich	er-	hört						
1	2	3	1	x4						
an	dem	Tag,	als	ich	rief;					
X4	2	4	5	3	x6					
du	gabst	mei-	ner	See-	le	gro-		ße	Kraft	
X6	8	6	5	3	3	x8	9 10	X9 8	x8 X1	
						langsamer, fest		*langsamer*		
						halbes Tempo				
								nochmals halbes Tempo		

Besonders intensiv erleben: Übergang x>X auf Zeilenübergang 1>2 und 2>3, eine "Art "Übergabe/Übernahme" (Transfer)

Alles auf den Hauptakt "große Kraft" hin organisieren, diesen auch körperlich intensiv gestalten!
x3 trifft die "Seele", füllt sie. 8>1 "erdet" die Kraft

Idee: eine weitere Stimme singt Melodie auf Text (nicht zu laut),
dabei zu dritt oder viert im "Rondostil" rotieren.

7 Sei still / Stille in Zuversicht

Sei stille im Herrn
und harre auf ihn!

nach Psalm 37,7

Varianten

Sei still mit dem Herrn*
und atme sein Licht.

Ausgefallene Variante für physikliebende Menschen:

Sei still mit dem Herrn
*und laser** sein Licht.*

** "mit" dem Herrn im Sinne von: er in dir und du in ihm*

***Also "lasern" statt "atmen"*
Etwa im Sinne von: nimm die Energie des Lichtes Gottes auf (laß dich in einen höheren Zustand anheben) und strahle sie in deiner eigenen Farbe mit besonderer Qualität (koherent und bestens ausgerichtet (gezielt)) ab. Dabei induziert (bewirkt) die Existenz deines in dir gesammelten Lichtes die permanente Ergänzungung deines Lichtes und seine gezielte Ausrichtung.

1=Becken

Sei	stil-	le	im	Herrn	und	har-	re	auf	ihn!	
1	x5	5	5	X1	1	x8	8	8	X1	*Die Zeile beliebig oft wiederholen mit substantieller Wende**

oder

drei mal:	Sei	stil-	le	im	Herrn
	1	x5	5	5	X1
einmal	und	har-	re	auf	ihn!
	1	x8	8	8	X1

Das Ganze beliebig oft wiederholen

** Letzte Silbe (ihn) und erste Silbe der Wiederholung (Sei) gleichzeitig denken.*
Etwa so, als ob Zwei Stimmen singen würden,
die zweite beginnt bereits neu,
während die erste den Endton noch aussingt.