



Ich atme tief,  
ich lasse hinter mir  
und werde frei.

*Botschaft Bachblüte  
Star of Bethlehem – doldiger Milchstern*

Ich atme tief - *Ich atme*  
ich lasse hinter mir -- *lass los*  
und werde frei - *und werde frei*

**acapella**

*Melodie: Martina vom Hövel*

**G G6 C a7**  
Heilen – wachsen  
**D D6 G G6**  
bei mir sein  
**G G6 C a7**  
Leben spüren  
**D D6 G**  
atme ein

**Capo II**

*Martina vom Hövel – unveröffentlichter Titel*

**hm7 e C D**  
Oh, oh, oh, erwache

## Capo V

**hm7 e C D**  
Oh, oh, oh, erwache, werde der / die du bist

**G D e D C G a**  
Nimm dir Zeit und liebe dich, du bist wunderschön.

**D G D e C G a D**  
Nimm dir Zeit und heile dich, du bist wunderschön.

*Engl. Text / Musik: Michael Stillwater (Titel: Awakening) – dtsh. Text: Jürgen Schellin*

**G D**  
Ich sitze an dem Ort meines Herzens

**G D**  
die Weite des Landes liegt vor mir

**C G**  
Wind und Sonne streicheln mich zärtlich

**e D**  
und mein Herz, es singt mit mir

**C G**  
Von der Liebe, vom Frieden

**e D**  
von Vertrauen und Zuversicht

**C G**  
Von der Freiheit meiner Gedanken

**e D**  
von der Hoffnung und vom Licht

**C G**  
Von der Angst und dem Alleinsein

**e D**  
von Verzweiflung und Dunkelheit

**C G**  
von der Leere und der Trauer

**e D**  
vom Tod und Hoffnungslosigkeit

**C G**  
Alle Gefühle und Gedanken

**e D**  
ziehen durch mein Herz hindurch

**C G**  
nichts bleibt für immer doch alles prägt mich

**e D**  
läßt mich wachsen auch durch die Furcht

**C D e**  
und ich lausche – ja ich lausche ihm

*Martina vom Hövel – unveröffentlichter Titel*

## **Atemmeditation nach Mechthild Kreuser**

### **Klangschale**

*Dies ist eine 10-minütige Meditation auf den Atem. Komm in eine Sitzposition, in der du die nächsten 10 Minuten bequem sitzen kannst. Dies kann entweder im Schneidersitz sein oder auf einem Stuhl, wo die Beine parallel zueinander stehen und die Fußsohlen den Boden berühren.*

*Lege deine Hände auf deine Oberschenkel oder bring sie im Schoß zusammen. Schließe deine Augen, wenn dies für dich möglich ist oder senke deinen Blick, sodass du einen Punkt am Boden wahrnehmen kannst. Spüre wie du hier in diesem Moment bist. Nimm deinen ganzen Körper wahr. Komme in dieser Atemmeditation an.*

*Bring deine Aufmerksamkeit auf den Atem.*

*Schau wo du deinen Atem gerade am besten spürst. Im Bauch, im Brustbereich oder an der Nase? Bringe deine Aufmerksamkeit dorthin. Nimm einfach wahr, wie dein Atem ist.*

*Versuche deinen Atem nicht zu verändern sondern beobachte einfach, wie dieser gerade in diesem Moment ist. Es kann passieren, dass du versuchst deinen Atemrhythmus anzupassen. Bemerke dies dann einfach und versuche zu deinem natürlichen Atem zurück zu kommen. Dieser kann sich auch immer wieder verändern. Nimm dies einfach wahr ohne darüber zu urteilen und deinen Atem anders haben zu wollen, als dieser gerade ist. Bemerke dein Einatmen und dein Ausatmen einfach für jeden Moment neu.*

*Wenn du gerade nicht bei deinem Atem bist, bringe deine Aufmerksamkeit wieder zurück zu deinem Atem.*

*Jedes Mal wenn du bemerkst, dass du Gedanken, Gefühle oder Empfindungen hast, die dich wegbringen von deinem Atem, bemerke dies ohne darüber zu urteilen und bringe deine Aufmerksamkeit wieder zurück auf deinen Atem. Jeder Moment bietet eine neue Möglichkeit um deinen Atem zu spüren.*  
**Dein Atem ist der Anker, der jederzeit da ist, um dir zu helfen, in diesem Moment zu bleiben.**

*Bemerke jedes Einatmen und jedes Ausatmen, ohne etwas daran anzupassen. Nimm einfach deinen Atem in diesem Moment wahr. Bemerke deinen Atem.*

*Die Achtsamkeit auf deinen Atem ist zu jeden Zeitpunkt auch in deinem Alltag möglich, wenn du eine Möglichkeit brauchst, um in den Moment zurück zu kommen.*

*Bringe nun deine Aufmerksamkeit von deinem Atem zurück zu deinem Körper und dann auf deine Umgebung. Öffne langsam dazu deine Augen und bewege deinen Körper.*

*Möge die Achtsamkeit auf den Atem, dich auch in deinem Alltag weiter begleiten.*

**G**                    **e**                    **C**                                    **D**  
I'm on a healing journey, traveling home to myself  
**G**                    **e**                    **C**                    **D**  
I'm on a healing journey, traveling home  
**G**                    **e**                    **C**                                    **D**  
I'm on a healing journey, traveling home to myself  
**G**                    **e**                    **C**                    **D**                    **G**  
I'm on a healing journey, traveling home to myself

**C**                    **D**                    **G**                    **e**  
A flower and a tree are guiding me  
**C**                    **D**                    **G**                    **e**  
A flower and a tree are healing me  
**C**                    **D**                    **G**                    **e**  
A flower and a tree are showing me  
**G**                                    **D**  
Another way to see  
**C**                    **D**                    **G**  
Another way to see

**C**                    **D**                    **G**                    **e**  
A flower and a tree are guiding me  
**C**                    **D**                    **G**                    **e**  
A flower and a tree are healing me  
**C**                    **D**                    **G**                    **e**  
A flower and a tree are showing me  
**G**                                    **D**  
to live with the darkest side of me  
**C**                    **D**                    **G**  
to live with the darkest side of me

**C**                    **D**                    **G**                    **e**  
A flower and a tree are guiding me  
**C**                    **D**                    **G**                    **e**  
A flower and a tree are healing me

**C**                    **D**            **G**        **e**  
A flower and a tree are showing me

**G**                    **D**  
A simple way to be

**C**        **D**        **G**  
A simple way to be

*Amei Helm – Healing Journey – CD Healing Journey*



**G**                    **D**  
Im goldenen Licht baden  
**GDG**  
Die Fesseln lösen und atmen  
**C**  
Ihn wagen den ersten Schritt  
**D**  
Aus der Vergangenheit  
**e**  
Aus dem was war  
**C**                    **D**  
Hinein in das Hier und Jetzt  
**G D G**  
Und heute sag ich ja, ja, ja  
**C**                    **D**  
Ja, ich sage ja  
**e**  
Ganz deutlich JA

**Capo II**

Übergang: C D G

**G** **e**  
Ich vergebe mir und ich halte mich

**C** **D** **G**  
gestern war, morgen ist

**G** **e**  
ich vergebe mir und ich halte mich

**C** **D**  
goldenes Licht

**G**  
leuchtend und hell

**C** **D** **G**  
durchströmt jede Zelle in mir

*Martina vom Hövel – CD Einfach sein*

**G**  
I am sorry

**e**  
please forgive me

**a**  
I thank you

**D**  
and I love you

**G** **e**  
this are the special words

**a** **D**  
god sent to us all

**G** **e**  
this are the magic words

**a** **D**  
god gave to us all

**G** **e**  
ho'oponopono

**a** **D**  
ho'oponopono

**G** **e**  
ho'oponopono

**a** **D**  
*ho'oponopono*

*Aman Ryuske Seto*

e    D    G  
Guru Guru wahe Guru  
e    D        C  
Guru ram das Guru  
e    D    G  
Guru Guru wahe Guru  
a    e        D        e  
Guru ram das Guru – u – u – u.

*Mirabai Ceiba*

Das Mantra Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru, auch **Miracle Mantra** oder **Wunder Mantra** genannt, hat eine einfache Bedeutung: Es soll dich auf eine Reise vom Persönlichen ins Unendliche und wieder zurückbringen. „Guru“ bedeutet Weisheit; das, was jede Art von Unwissenheit oder Blockade in Licht verwandelt. „Gu“ steht für Dunkelheit und „Ru“ für Licht. Der erste Teil des Mantras, Guru Guru Wahe Guru, richtet den Geist auf das Unendliche, die Quelle des Wissens und der Ekstase. Der zweite Teil, Guru Ram Das Guru, bedeutet „die Weisheit, die als Diener des Unendlichen kommt“.

Das **Miracle Mantra** ist ein Mantra der Selbstheilung, tiefer Demut, für Gelassenheit und emotionaler Befreiung. Es beruft sich auf den Geist von Guru Ram Das. Dieses Mantra projiziert den Geist auf das Unendliche und bringt dann die endliche Führung auf eine praktische Ebene.

Das Singen dieses Mantras öffnet sanft dein Herz und schenkt dir die Kraft und den Willen der Vergebung. Mit dem Wunder Mantra aktivierst du deine sieben Chakren und füllst sie mit heilender Energie. Es fördert ein liebevolles Energiefeld und schenkt dir Heilung für Körper, Geist und Seele. Außerdem fördert es Mitgefühl und holt dich aus dem kleingeistigen Sein heraus.

Ich atme tief,  
ich lasse hinter mir  
und werde frei.

