

Brich auf!

CD Projekt Martina vom Hövel – 2016 alle Texte Martina vom Hövel
mit Ausnahme Jaya Jaya devi mata (Komposition und Arrangement: Henry Marschall)

01. Geborgen im Schoß von Mutter Erde

Berührt von ihrer Schönheit, ihrem Klang
Gesegnet mit heiligem Wasser
Beginne ich diesen Tag
Und meine Augen sehen klar
Mein Herz ist weit und warm
Meine Ohren sind offen für das, was du mir sagen willst
Und ich bin hier – nah bei Dir

*Dieses Lied entstand während eines Seminaraufenthaltes auf der Mani / südlicher Peloponnes.
Der Tagesbeginn in einer kleinen Grotte, an der wir am Abend zuvor mit unserer Gruppe ein
wundervolles Ritual des gegenseitigen Segnens mit Wasser aus einem grotteneigenen
Wasserbecken erlebten: für mich ein magischer Moment.*

02. Der Reichtum meines Herzens leuchtet in mir

Aus meiner eignen Mitte nehme ich mir
Was ich brauch, um die zu werden, die ich bin
Denn ich weiß, alles ist da 2x
Für mich – ja, ich weiß – alles ist da für mich ...
Ja, ich weiß – alles ist da für mich ...
Ich öffne mich für mich ...

*Mein erstes „Auftragslied“ für eine Gruppe von Frauen, die sich mit dem Thema der eigenen Fülle
auseinandersetzen. Dieses Lied entstand aus dem Gedanken der Seminarleitung, den Frauen
etwas mit an die Hand zu geben, um sich an die Inhalte der Gruppe zu erinnern. Und mich erinnert
es gleichzeitig an meinen eigenen Reichtum und die Fülle, aus der ich schöpfen darf, weil alles da
ist!*

03. Spüre Mutter Erde in dir

Lausche ihrem Herzschlag in dir
Dein eigenes Herz antwortet ihr
Alles ist Eins
Spüre Vater Himmel in dir
Lausche seinen Tönen in dir
Dein eigener Ton antwortet ihr
Alles ist Eins

Verbunden mit Mutter Erde
Meine Füße tanzen auf ihr
Verbunden mit Vater Himmel
Meine Töne reisen zu ihm
Ich lebe – liebe – und bin

*Ein Lied, das mit der Zeit zusammenwuchs und mich immer wieder mit einer großen Lebensfreude
erfüllt: Singen, Tanzen und ich inmitten von allem.*

04. We are Women in a circle

A womens circle
We are women in a circle
With open hearts
And I´m part of the circle
I feel mother earth
And every single heartbeat
Fills my heart with love

Ein Lied, das ich 2008 träumend empfangen durfte.

Seit ich meine eigenen Singkreise leite und Seminare abhalte, ist dieses Lied ein fester Bestandteil meiner Arbeit und sehr häufig eines der Abschlusslieder, um sich an die Kraft des Kreises zu erinnern, auch dann, wenn wir körperlich nicht mehr zusammen sind. Wo immer ich bin, meine Augen schließe und einen Moment innehalte, weiß ich: Ich bin Teil eines Kreises und spüre die Hände der Frauen neben mir. Wenn ihr dieses Lied mit einer Gruppe von Männern und Frauen singen wollt, dann singt es in der zweiten Version:

*We are here in a circle
We are a circle
We are here in a circle
with open hearts*

05. Deine Hand liegt auf meinem Herzen

Und ich spüre meine Wurzeln
Die ich brauch um hier zu stehn
Und meinen eignen Weg zu gehn
Und meinen Blick wage
Hoch in die Sterne In die Weite über mir
Und meinen Blick wage
Hoch in die Sterne
In die Weite in mir

*Dieses Lied ist **Gila Antara** und **Heidi Hafen** gewidmet, zwei Frauen in meinem Leben, denen ich unendlich dankbar bin. Gila, die mir das Gefühl für meine Wurzeln und des VerbundenSeins mit Mutter Erde nah brachte, und Heidi, die mir mit ihrer Art, Tänze zu vermitteln, den „Blick in die Sterne“ und in die „Weite über mir“ schenkt.*

06. Hab Vertrauen, hab Vertrauen

Du bist nicht allein
Hab Vertrauen, hab Vertrauen
Ich werd bei dir sein
Hab Vertrauen, hab Vertrauen
Du gehst nicht allein
Hab Vertrauen, hab Vertrauen
Ich werd bei dir sein

Ein Lied, das ich schon fast vergessen hatte und „zufällig“ in meinem Urlaub an den Helfensteinen bei Kassel auf meinen Handy wiederfand, um es dort fertig zu schreiben: hab Vertrauen, hab Vertrauen ...

07. Brich auf, lass geschehn

Schau hin und verstehe
Es ist dein Leben, es ist dein Weg
Gib dich hin - einfach hin
Gib dich hin - ganz hin
Und tauch ein, tauch ein in das unendliche Sein
Tauch ein, tauch ein und schein´

Hab keine Angst, du bist nicht allein
Wir sind bei dir
Hab keine Angst, du fliegst nicht allein
Wir sind bei dir
Heute Nacht - jeden Tag - jeden Augenblick
Auch jetzt - auch jetzt
Tauch ein und schein´

Komm tauch ein, in das Licht, das du bist
Nimm sie weg, die Mauer, die dich umgibt
Brich auf und schein´
Spüre, wie die Last dein Herz verlässt
Atme - lächle - sieh, wie schön du bist
Brich auf - hab keine Angst, wenn du den Ort verlässt
Die Liebe bleibt und lebt in Herzen, die du berührst
Und alle rufen: Brich auf und schein´

Du wirst geliebt, unendlich geliebt,
Weil du liebst, weil du bist, weil es dich gibt
Weil du uns siehst und uns zeigst
Wie es aus uns leuchtet und scheint
Durch dein Licht - durch dein Licht
Komm, brich auf und schein´

*Dieses Lied, das mich zum Titel für die neue CD inspirierte, ist 2014 in einer Fiebernacht entstanden. Ein Traum, in dem ich damit beschäftigt war, alle Fugen, die auf der Oberfläche meines Körpers aufbrachen und durch die goldenes Licht schien, feste zuzuhalten, damit auch ja nichts an die Oberfläche kommt. Damit hatte viel zu tun und wachte ganz erschöpft aus diesem Traum auf. Während ich im Halbschlaf noch auf meinem Sofa lag, hörte ich immer wieder die Worte: **Brich auf und schein´ und hab keine Angst!** „Brich auf!“ steht für mich für zwei Dinge: Das tatsächliche AUFBRECHEN und LOSGEHEN auf dem eigenen Lebensweg und dafür, dass die harte Schale aufbrechen und das Innen nach außen kommen darf: leuchtend, strahlend, glänzend – nichts mehr zuhaltend.*

08. Spüre, ich bin da für dich

Spüre, ich bin da für dich
Halte meine Hände
Schau in mein Gesicht
Spüre ich bin da
Für dich
Und ich weiß
Du bist da für mich
Ja, ich weiß
Du bist da für mich
Ich halte deine Hände

Und schau in dein Gesicht
Ich weiß, du bist da für mich

Dieses Lied ist inspiriert durch das Lied von Katharina Bossinger LEAN ON ME entstanden und immer wieder eine wundervolle Erfahrung im Begegnen der Menschen miteinander nach einer intensiven Zeit des Singens und Tanzens... und ein wunderschönes Erleben, sich in die Augen zu schauen und zu erkennen.

09. Ich öffne mein Herz für die Liebe

Ich nehme mich selbst liebevoll an
Ich gebe und empfangen mit offenem Herzen
Bin eins mit allem
Ich bin hier und öffne mich
Für das, was größer ist als ich
Ich bin hier und öffne mich
Für dich
Ich geb mich hin
In den Moment
In den Augenblick
Ich gebe mich

*Mich selbst annehmen – empfangen – hingeben
eine meiner größten Lehraufgaben!*

10. Erde, du lehrst mich zu hören

Wasser, du lehrst mich zu fühlen
Sonne, du lehrst mich zu scheinen
Wind, du lehrst mich: Ich bin frei
Ich bin hier – lausche mir
Öffne dein Herz für das Licht in dir

Und wieder einmal war es ein Moment des tiefen Verbundenseins mit Mutter Erde und den Elementen, mir die größten Lehrmeister, die ich in meinem Leben habe. Und ich nehme mir die Zeit, ihnen zu lauschen.

11. Atem des Lebens, du strömst in mich ein

Du durchdringst mein ganzes Sein
Und ich atme – ich atme
Wasser des Lebens, du strömst in mich ein
Du durchdringst mein ganzes Sein
Und ich heile – ich heile
Feuer des Lebens, du strömst in mich ein
Du durchdringst mein ganzes Sein
Und ich brenne – ich brenne
Herzschlag des Lebens, du strömst in mich ein
Du durchdringst mein ganzes Sein
Und ich bin – ich bin

Im Dezember 2014 entstand die erste Strophe dieses Liedes beim Seminar Singen und Tanzen mit Gila Antara und Heidi Hafen auf dem Hesselberg. So sehr fühlte ich mich durchdrungen vom „Atem des Lebens“ und dem Gefühl „Ich bin!“

12. Ich sitze hier, auf Mutter Erde / Jaya Jaya Devi Mata

Und spüre den Himmel über mir
Jaya, jaya, devi mata, namaha
Ich bin ein Kind von Himmel und Erde
Und ihre Liebe fließt in mir

Ich liebe es, Mantren und eigene Lieder miteinander zu kombinieren und fühle mich gerade beim Jaya devi mater als „Kind von Himmel und Erde“ – beschützt und gehalten

Komponiert und arrangiert: Henry Marschall – deutscher Text: Martina vom Hövel

13. Geborgen in mir

mit allen Gefühlen
Spüre ich mich
Heute ganz

Dieses Lied spricht für sich und einen tiefen, ruhigen und stillen Moment in mir.

14. Am Ende des Tages

Schaue ich zurück
Ich sitze am Feuer, das mich wärmt
Und neige meinen Blick
In meinem Schoß sitzt geborgen
Mein inneres Kind
Und ich danke dem Leben
Für diesen Augenblick
Und dass ich bin

Ein Lied, das ebenfalls gerne und lange in einem meiner Singkreise gesungen wird und auch in geschlossenen Räumen das Bild vom Lagerfeuer auf einer Lichtung, dem Sternenhimmel über uns und tiefe Stille um uns herum und in unseren Herzen vermittelt. Vielleicht sitzt ihr mit uns am Feuer und lauscht dem Knistern und der Stille