

EINFACH SEIN

einatmen – ausatmen – auf den nächsten Herzschlag warten

Martina vom Hövel © 2013

01 Immer wieder und neu

Immer wieder – immer wieder und neu

Immer wieder – immer wieder und neu

Bin ich bereit hinzusehen

Bin ich bereit ihn zu geh´n

Bin ich bereit für meinen Weg

02 Ich bin bereit und öffne mich

Ich bin bereit und öffne mich

Mutter Erde bitte halte mich

Vater Himmel beschütze mich

Ich bin bereit und öffne mich

03 Hier und Jetzt

*Danke an all die wundervollen Seelen in meinem Leben, die bereit waren,
mich an diese Orte in mir zu leiten. Danke für Eure Liebe, wenn ich diese auch
in jenen Momenten nicht erkennen konnte.*

Wie find ich Ruhe in meinem Innern

Wenn Traurigkeit mein Herz umfasst

Wie find ich Halt in meinem Innern

Wenn in mir alles kämpft und schreit

Wie finde ich den Ort in mir

An dem ich ganz einfach bin

Wie finde ich den Ort in mir

An dem ich ganz mit allem bin

Wie find ich Raum in meinem Innern

Wenn Enge mit nicht atmen läßt

Wie find ich Licht in meinem Innern

Wenn mich nur Dunkelheit umgibt

Wie finde ich den Ort in mir...

Hier und Jetzt - Einatmen und ausatmen

Hier und jetzt - Auf den nächsten Herzschlag warten

Hier und Jetzt - Nicht morgen und nicht gestern

Hier und jetzt - Find ich mich in mir und spür.....

Wie find ich Kraft in meinem Innern

Wenn Zweifel mich nicht gehen lässt

Wie find ich Trost in meinem Innern

Wenn Zorn in mir alles zerschlägt
Wie finde ich ...

Wie finde ich Glanz in meinem Innern
Wenn Scham und Scherz mich fast auffrisst
Wie finde ich Mut in meinem Innern
Wenn meine Stimme mich verlässt
Wie finde ich ...

Hier und jetzt 2 x

//:Das alles nur ein Gefühl ist, das gefühlt sein will://
Von mir gefühlt sein will

04 Einfach sein

möge es mir immer bewusster werden und in mir ruhiger

Einfach sein
Mit dem was ist
Einfach sein
Mitten im Fluss der Zeit
Mit allem
Einfach sein – einfach sein

05 Im goldenen Licht baden

Heilung geschieht – plötzlich, unerwartet, unspektakulär - Hier und Jetzt

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

Ich vergebe mir

für mich und in Wertschätzung für all das, was war

Ich vergebe mir
Und ich halte mich
Gestern war – heute ist
Ich vergebe mir
Und ich halte mich
Goldenes Licht
Leuchtend und hell
Durchströmt jede Zelle in mir

06 Der Engel an deiner Seite

für meine Mutter und ihrem tiefen Wissen um die Kraft und Liebe der Engel

Der Engel an deiner Seite
reist mit dir durch das Land
Der Engel an deiner Seite
Hält dich fest an seiner Hand

Dass du sicher gehst – auf deinem Weg
Dass du weiter gehst – auf deinem Weg
Dass du dich siehst – auf deinem Weg
Nach Haus
Dass du vertraust – auf deinem Weg
Immer mehr verstehst – auf deinem Weg
Seine Flügel spürst – auf deinem Weg
Nach Haus

07 Du warst schon immer da und hast mich gerufen

*ich sehe mich noch immer in der kleinen Kapelle im Lebensgarten Steyerberg sitzen:
mitten in der Nacht, ein Teelicht in der Mitte und der Raum erfüllt von Stille, Licht und
unendlicher Liebe – Christusliebe in reinster Form*

Du warst schon immer da und hast mich gerufen
Du warst schon immer da und hörst mir zu
in deinen Armen bin ich geborgen
und wo ich gehe da bist auch du

Du warst schon immer da und hast mich gerufen
Du warst schon immer da und hörst mir zu
auch in dunklen und in grauen Stunden
bist du mein Licht und machst mir Mut

Du meinst mich - du hältst mich
Du bist die Liebe - bist das Leben – bist das Sein
Du bist in mir - Ich bin nicht allein

08 Der Ruf

für meine EulenSchwestern und die tiefe Herzensverbindung xxxyesxxx

Ich mach mich auf die Reise, nach so langer Zeit
Seh die Menschen hier im Kreis, nah und fremd zugleich
Was werde ich entdecken, bin ich bereit zu sehn?
Wofür bin ich hergekommen, und wer wird mit mir gehn?

Das unbeschwerte Kind und die junge Frau
Mit ihren Ängsten, ihrem Mangel an Vertrau'n

Die reife Frau, die weiß, und ihren Weg geht
Die mehr versteht - sie gehen mir mir

Mein Kind, in mir geborgen, nimmt mich an die Hand
Zeigt mir ganz unerwartet, ein wundervolles Land
Unbeschwert und einfach setzt es jeden Schritt
Voller Vertrauen nimmt es mich einfach mit

Zur jungen Frau, die ich gewesen, mit ihrem tiefen Schmerz
dunkel und verlassen fühlt sie ihre Welt
Aus längst vergangenen Zeiten schreit ihre Seele laut
Gehezt und voller Panik. Wo führt der Weg hinaus?

Das unbeschwerte Kind und die junge Frau
Mit ihren Ängsten, ihrem Mangel an Vertrau'n
Die reife Frau, die weiß, und ihren Weg geht
Die mehr versteht - führen mich hinaus

Und zeigen mir ganz deutlich, den Platz der weisen Frau
Den ich in mir wahrnehme, wenn ich mir vertrau
Bereit bin mich zu öffnen für das, was meine Seele weiß
Was ich nicht sehen konnte, weil ich es vergaß

Ich geh über die Schwelle, in das verlass'ne Land
Setze meine Füße, barfuß in den Sand
Spüre den Herzschlag der Erde, hör die Stimmen meiner Ahnen
Ruhig und voller Demut durfte ich hier erfahren

Dass das unbeschwerte Kind und die junge Frau
Mit ihren Ängsten, ihrem Mangel an Vertrau'n
Und die reife Frau, die weiß, und ihren Weg geht
Die mehr versteht - zu mir gehör'n
Das alles bin ich

09 Dieser Raum ist heilig

Visionssuche 2011 und eine Nacht, die ich niemals vergessen werde.

Danke an Gila Antara, Klemens Konermann, Diana West und meinen EulenSchwestern.

*Danke an meine Ahninnen und Ahnen, dem Spirit in allem und dem großen Ganzen,
das alles umfasst*

Dieser Raum ist heilig
Gesegnet und beschützt
Dieser Raum – tief in mir
Dieser Raum ist heilig
Gesegnet und beschützt
Dieser Raum – mit dir und mir
Wo ich geh und stehe
Was ich denke, sage, tu'
Licht und Liebe fließt in mir

Wo ich geh und stehe
Was ich denke, sage, tu'
Ich verneige mich vor dir
Ich verneige mich vor mir

10 Spread your wings and fly

für meine Töchter – ich liebe Euch sehr ♥

Spread your wings and fly
Fly up high and touch the sky
Feel the wind – hear the voice
Singing softly: here am I
Spread your wings, my child, and fly ...

11 Abschied und Neubeginn

das ist das Leben und ich immer mittendrin

Wir kommen – wir gehen – wir teilen
Einen Augenblick
Wir zeigen uns und nehmen von allem
Ein Stückchen mit
Einatmen – Ausatmen – vertrauen und weitergeh
Das Leben verstehen und vor dem Wunder
Sprachlos steh'n

Das ist das Leben
Abschied und Neubeginn
Das ist das Leben
Und wir immer mittendrin
Das ist das Leben
Abschied und Neubeginn
Das ist das Leben
Und wir immer mittendrin

12 Ein langer Tag

*Danke an meine Angst, die mich dazu veranlasste, dieses Lied zu schreiben und mir
Vertrauen und Mut schenkte, mich auf die Reise durch die Nacht zu machen.*

Ein langer Tag er neigt sich nun
Die Nacht kommt leise
Ich hör wie Mutter Erde spricht
zu mir auf ihre Weise

Leg deinen Kopf in meinen Schoß
Schließe deine Augen
Der Mond und ich wir wachen hier
Du bist geborgen