

## **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 grotteigenen  
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 ....*