



Atme tief ein,  
um deinen Geist nach Hause  
in deinen Körper zu bringen

*Thich Nhat Hanh*

Ihr Lieben,

Dienstag, 12.05.2026

ein wunderschönes Wochenende mit Sonne und meiner Familie liegt hinter mir und alles ist noch erfüllt von Liebe, Lachen, Lebendig sein. Nun bin ich wieder zu Hause und genieße die Ruhe in meiner „Höhle“, dem Ort, wo der Singkreis in Präsenz, aber auch dieser Online-Singkreis zu Hause ist und eine besondere Stille wirkt. Ich liebe es, nach so intensiven Tagen an diesem Ort zu sein und einfach zu atmen, nachwirken zu lassen, wieder in mir anzukommen – EINFACH ZU SEIN.

So dankbar über dieses Geschenk, dass wir uns im letzten Jahr machten, als die Entscheidung fiel, statt einem neuen Mieter / einer neuen Mieterin den Raum selbst zu nutzen.

Aus diesem stillen Raum schicke ich Euch heute die Lieder und bin von Herz an Herz mit Euch verbunden – ein leises Zupfen am Herzensfaden soll Euch erreichen, Eure Martina

**Klangspiel kurz – ca 1 min 20 sec**

\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*

**G** **e**  
Ruach – Leben in mir

**C** **D**  
Ruach – die Kraft in mir

**G** **e**  
Ruach – Quelle in mir

**CD G**  
Ruach

**G e C D G e CDG**  
Ruach – Ruach – Ruach – Ruach  
2 x

Dieses Lied ist von Miriam Brichetti, die es in italienischer Sprache geschrieben und auf ihrer CD RUACH zu finden.

Hier der Originaltext auch zum Mitsingen:

Ruach - la vita in me - Ruach - la forza in me - Ruach: fonte in me - Ruach

„Wind, Atem und Geist – drei mögliche Übersetzungen desselben hebräischen Wortes: **Ruach**. **Ruach** kommt in der Hebräischen Bibel fast 400 Mal vor, ist also von großer **Bedeutung**. **Ruach** kann Wind, Atem oder Geist heißen, und auch Energie oder Lebenskraft.“

**G C G D**  
Ong sohung Ong sohung  
**G C G D**  
sohung - sohung

ONG = Das kreative Bewusstsein des Universum; SOHUNG = Das bin ich  
Mantra zur Öffnung des Herz Chakra.

Wenn du magst, lege deine linke Hand auf dein **Herzzentrum**.  
Dein rechter Arm ist ausgestreckt, das Handgelenk ruht auf deinem rechten Knie.  
Daumen und Zeigefinger berühren sich.



**G**            **D**  
Nur nur ein Blick  
              **C**  
nur ein Augenblick  
**G**    **D**  
Ewigkeit

### Capo III

*Martina vom Hövel – unveröffentlichter Titel*

**a**        **G**        **a**  
Mich zu sehen – jeden Augenblick  
Mich zu hören – jeden Augenblick  
          **C**        **G**        **a**  
Mich zu fühlen – jeden Augenblick  
**a**    **e**        **a**    **G**        **a**  
Wandel geschieht jeden Augenblick

### Capo II

*Martina vom Hövel – unveröffentlichter Titel*

**G**    **D**        **C D**  
Atme ein das Leben  
**G**    **D**    **C**        **D**  
Atme aus, wer du bist  
**G**    **D**                    **C D**  
Atme ein, was dir gegeben  
**C**    **D**                    **G**  
Atme aus, beweg die Welt

### Capo III

**C**            **D**  
Mit deinem Sein, deiner Freude  
                  **C**            **D**  
Deiner Liebe, deinem Klang  
                  **C**                            **D**  
mit deiner Sehnsucht, deinem Lachen  
                  **C**                    **D**        **G**  
weil du bist, bewegst du die Welt

**C**            **D**  
Mit deiner Trauer, deinen Tränen  
                  **C**                            **D**  
Deiner Suche, deinem Vertraun  
                  **C**                            **D**  
mit Hoffnung und tiefem Wissen  
                  **C**                    **D**        **G**  
weil du bist, bewegst du die Welt

*Martina vom Hövel – unveröffentlichter Titel*

## Capo III

**G D G**  
Atem strömt in mich hinein  
Ruhe in meinem Sein  
**C D G**  
Mein Herz öffnet sich  
ich bin Liebe, ich bin Licht

**C D**  
ich atme ein  
ich atme aus  
Licht und Liebe  
**C D G**  
ich bin in mir zu Haus

*Martina vom Hövel – unveröffentlichter Titel*

**G D**  
Geborgen in mir  
**e C**  
mit allen Gefühlen  
**G D**  
spüre ich mich  
**e C**  
heute ganz  
**G D e C**  
Geborgen in mir  
4x

*Martina vom Hövel – Geborgen in mir – CD Brich auf*

In Kombination mit:

**G D**  
Ang Sang Wahe Guru  
**e C**  
Ang Sang Wahe Guru

**G D**  
Ang Sang Wahe Guru - Ang Sang Wahe Guru  
**e C**  
Ang Sang Wahe Guru - Ang Sang Wahe Guru

*Bedeutung:*

*In unserem Herzen (in allem) ist Gott, wir müssen nur fühlen.  
Das Mantra befreit uns von quälenden Gedanken und Negativität.*

*Martina vom Hövel – unveröffentlichter Titel*

### Capo III

a e a G C G a  
Ruach – Ruach – Ruach -elohim  
d G e a d e  
Ruach – Ruach – Ruach chayim  
G e a  
Ruach elohim

*Helge Burggrabe – Ruach – CD Hagios II*

*Das hebräische Wort **RUACH** bedeutet Atem und gleichzeitig Geist  
Ruach elohim = Atem / Geist Gottes - Ruach chayim = Lebensatem  
Der Mensch ist von Atem und Geist im gleichen Maße erfüllt / begeistert.  
Im Gesang geben wir dem Atem Töne und Worte, die vom Geist her inspiriert sein können.*

**Klangspiel und Pause – ca. 9 Min**