



Morgen
rot umarmt
leise – laut - zärtlich
Ich lausche seinem Lied
Glückseligkeit

Martina vom Hövel

*Vogelgezwitscher vom 22.05.2023, 07:40 Uhr
in Ljungsarp / Schweden (4:45 min)*

Ihr Lieben,

Mittwoch, 24.05.2023

es tat soooooo gut. Ein paar Tage in Schweden, raus aus dem Alltag, hinein in dieses leise entschleunigte Land mit seinen Wäldern und Seen, Bächen und Wiesen voller Löwenzahn. Oh, was war es WUNDERVOLL.

Einfach da sein, die Kinder und Enkelkinder genießen, den Tag begrüßen auf einem Spaziergang durch den Wald bis zum Fließchen.

DANKE für dieses Geschenk!

G **D**
Take your time
e **C**
be still for a while
G
breath in
D **G**
and be yourself

Capo II

G D
Take your time
e C
and be still for a while
G
breath out
D G
and be with me

C D G
touch all you see – *with your eyes*
C D G
touch all you feel – *with your heart*
C D G e
touch all you don't know
C D G
and breath, breath, breath

Martina vom Hövel – unveröffentlichter Titel

a G e
Listen to the wind, it talks.
a G e
Listen to the silence, it speaks.
a G e
Listen to your heart, it knows.
a e
Listen - Listen

Capo III

Höre auf den Wind, er flüstert.
Höre auf die Stille, sie spricht.
Höre auf dein Herz, es ist voller Weisheit.

Indianisches Sprichwort – Musik: Martina vom Hövel

Lausche dem Bächlein in Ljungsarp am 22.05.2023 für 2 Minuten

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

Capo III

G a D
Mir selbst in Liebe begegnen
G a C D
Achtsam und fürsorglich mit mir selbst sein
G a D
Auf mich mit Liebe schauen
G a C D G
Verbunden mit mir und dem Leben sein

G C D
Hier und Jetzt verbunden sein
G D
Hier und Jetzt mich spüren
G C D
Hier und Jetzt in Achtsamkeit
G D
Hier und Jetzt mich fühlen

Joachim Goerke – Mir selbst in Liebe begegnen – CD Melodie des Lebens

Capo II

G C D
Wenn ich mich in mir selbst verlaufe
G C D
Dann hol ich mir ein Bild heran
C D G
Ein Mädchen sitzt unter einem Baume
C D G
Zufrieden wer sie ist und was sie kann
C D G
Und das Mädchen unter diesem Baume
C D G
Dreht ihren Kopf und lächelt mich an
C D G
Und das Mädchen unter diesem Baume
C D G
Dreht ihren Kopf und lächelt mich an

Ein Buch hält sie in ihren Händen
Mit vielen Seiten drin
Manche mit Bildern, beschriftet und in Farbe
Freude und Zuversicht sie spiegeln sich darin
Und manche ohne Schrift und ohne Farbe
Verlassen – vergilbt – ohne Sinn

Das Mädchen zeigt mir schweigend alle Seiten
Und manche Träne fließt
Über Momente die davon erzählen
Wie ich das kleine Mädchen verlieb
Um in der großen Welt den Weg zu finden
Und dabei an so manchen Stein stieß

Noch immer schenkt das kleine Mädchen
Ihr schönsten Lächeln mir
Und zeigt mir eine bunte Kiste
Mit Stiften und Papier
Damit ich meine Bilder male
Unter dem Baum gleich neben ihr
unter dem Baum gleich neben ihr

Martina vom Hövel – unveröffentlichter Titel – 2008



Wenn ich mich in mir selbst verlaufe
Dann hol ich mir ein Bild heran
Ein Mädchen sitzt auf einer Schaukel
Zufrieden wer sie ist und was sie kann
Und das Mädchen auf dieser Schaukel
Dreht ihren Kopf und lächelt mich an

Das Mädchen zeigt schweigend in den Himmel
wo weiße Wolken ziehn
Alle Ängste, alle Sorgen sind vergessen
Wenn sie in den Himmel fliegt
Und der Wind trägt ihre Träume
Wenn sie sich auf der Schaukel wiegt

Und wieder schenkt das kleine Mädchen
Ihr schönsten Lächeln mir
Sie lädt mich ein auf ihre Schaukel
Sagt, komm ich zeige dir
Wie es ist in den Himmel zu schweben
Und frei zu sein im Jetzt und Hier

geschrieben und gemalt von Regina J.

Ja, wenn ich mich in mir selbst verlaufe

Seit einiger Zeit merke ich, dass das wieder der Fall wird und ganz besonders die Tage in Schweden haben mir dies gezeigt, als ich ohne PC und nur bedingt am Handy unterwegs war.

Spaziergänge nur mit mir und meine volle Aufmerksamkeit in jedem Augenblick, um wahrzunehmen, was um mich herum geschieht: das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Baches, die Stille, das Summen der Bienen und Hummeln, der Wind in den Bäumen, der sein Lied singt, der See, der tief und dunkel vor mir liegt und das spiegelt, was gerade ist, auch mich und wurde es für mich sehr deutlich, dass es ZEIT WIRD Zeit, wieder innezuhalten, Zeit mich auszuruhen, Zeit für Inspiration, Zeit für Zeit haben und Einfach sein Zeit, mich selbst wieder zu spüren.

In mir wurde in diesen Tagen in Schweden sehr deutlich, dass PAUSE angesagt ist, auch vom Singkreis, vom Schreibtisch, von PC und Handy und das ab JETZT und nicht WENN ES PASST. Ich bin sehr müde. Die letzten 6 Monate

waren doch herausfordernder und anstrengender, als ich dachte und was ich erst jetzt so richtig spüren konnte.

So melde ich mich von heute an bis Ende Juni ab und nehme mir eine Auszeit vom Handy und PC (mit Ausnahme des Online-Seminars vom 09.06. - 11.06.2023, das findet auf jeden Fall statt und ich freue mich auf uns alle.)

Aber der nächste Singkreis findet dann erst wieder am 04. Juli 2023 um 19 Uhr statt und bis dahin sind wir natürlich über die Herzensfäden miteinander verbunden und per Post geht auch immer.

Euch allen wünsche ich eine wundervolle Zeit und ebenfalls eine gute Reise in die innere und äußere Weite.

Von ganzem Herzen grüße ich Euch und schicke eine Umarmung mit, mit singenden und klingenden – und auch etwas müden – Grüßen, Eure Martina

C D
Es wird Zeit
G e
Es wird Zeit
C
Es wird Zeit
D G
mir Zeit zu nehmen

C D
Es wird Zeit
G e
Es wird Zeit
C
Es wird Zeit
D G
mich auszuruhen

Martina vom Hövel – unveröffentlichter Titel

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

Capo II

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

*Wir reisen nicht nur an andere Orte,
sondern vor allem reisen wir in andere
Verfassungen der eigenen Seele*

Werner Bergengruen