

SANGEN FRA HJERTERNES DAL



Sangen fra Hjertenes Dal

På vej hjem fra en workshop om børnemeditation i Aarhus mærkede jeg stemningen af Hjertenes Dal meget tydeligt og kunne pludselig høre en melodi. Inden længe nynnede jeg den. Det lød som om den kom fra Hjertenes Dal og havde en fortælling med sig om livet i dalen.

Den blev hurtigt en favorit godnatsang herhjemme og i de børnehaver og skoler, der nu kender den, elsker børnene den. Så for lidt tid siden tog jeg mod til mig og tog op til min gode ven musiker, komponist og producer, Troels Hammer.

Jeg betragter ikke mig selv som sanger, men jeg kunne mærke, at denne her sang kan hjælpe børn og voksne med at finde ro i hverdagen, så nu har jeg indspillet den til jer. Vi skal være bedre til at mærke efter og følge vores hjerter, og ikke gå så meget op i perfektion.

Jeg forestiller mig, at I kan bruge den som godnatsang og som en sang til at skabe ro i løbet af dagen. Jeg drømmer også om, at I synger den rundt om bålet i institutioner og skoler og hjælper børnene med at rense deres sind og finde ind i alle de resurser, de har inde i. Ørnefjer venter på jer og guider jer.

På den næste side finder du selve sangen, efterfulgt af de illustrationer børnene måske kender fra bogen Hjertenes Dal, og du eventuelt kan vise mens I synger sangen. De er tegnet af Elsie Ralston.

Melodien og teksten har jeg selv lavet, mens Troels Hammer har stået for komponering og produktion. Det er også Troels, der spiller fløjten I kan høre. Så sejt.

Det vil være skønt for børnene at fortsætte videre ind i dalen til et af elementerne ild, vand, jord eller luft med en børnemeditation fra bogen, og andre dage hvor tiden måske er mere knap, kan I nøjes med at synge sangen.



God fornøjelse

Gitte Winter Graugaard
Forfatter, coach og mentor

Find bogen her:
www.roomforreflection.dk



SANGEN FRA HJERTERNES DAL

Melodi og tekst Gitte Winter Graugaard

1. I bunden af alle børns maver
findes et ganske særligt sted.
Du kommer dertil, når du trækker vejret ned
til Hjerternes Dal kom nu med.

Træk vejret ind og pust ud
Træk vejret ind og pust ud

2. På klippen Ørnefjer dig venter,
vinker og smiler til dig.
Han er din ven, og han viser dig vej
til roen og freden i dig.

Træk vejret ind og pust ud
Træk vejret ind og pust ud

3. Ved bålet vi sætter os på skindet,
kigger på flammedanserne.
De ta'r imod, hvad vi kaster derind,
vi letter så fint vores sind.

Træk vejret ind og pust ud
Træk vejret ind og pust ud

4. Fra klippen vi hopper under kilden,
renser energien ren.
Skyller vores krop fri af andres energi,
og henter vor's hjertemagi.

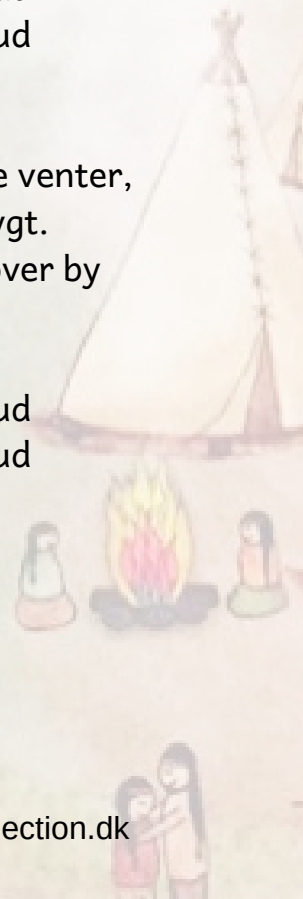
Træk vejret ind og pust ud
Træk vejret ind og pust ud

5. På engen vi lægger os på sengen,
mærker moder jord så rar.
Hun giver os fred, og vi mærker en ro.
I mulden kan hjerterne gro.

Træk vejret ind og pust ud
Træk vejret ind og pust ud

6. I luften de milde vinde venter,
på Rakis ryg vi sidder trygt.
Vi flyver højt over land over by
og lærer om livet på ny.

Træk vejret ind og pust ud
Træk vejret ind og pust ud





Ankomst til Hjerternes Dal

Mødet med Ørnefjer









