

## Berührende Begegnungen

Regentropfen spielen mit dem Wind.  
Sonnenstrahlen streicheln sanft die Haut.

Herbstlaub küsst die nasse Erde.  
Tautropfen tanzen auf dem Grashalm.

Tränen auf der Wange.  
Lachen in den Augen.

Hände eng verschlungen.  
Worte zur rechten Zeit.  
Gefühle pulsieren durch das Herz.

Berührungen.  
Begegnungen.

In jeder Berührung ist Leben.  
Das Leben  
ist  
berührende Begegnung.

*berührende Begegnungen*

# In der Begegnung der Mitte

Was ist im Leben schon normal?  
Was ist ver-rückt, vielleicht nicht an seinem gewohnten Platz?  
Sind wir alle normale Verrückte oder verrückte Normale?

Das Leben ist manchmal ziemlich normal  
und es kann eben auch ziemlich verrückt sein.  
Es hält sich prinzipiell nicht an Spielregeln.  
Es lebt einfach - mit uns. Auf den Standpunkt kommt es an.  
Sind wir auf der Sonnenseite des Lebens oder in seinem Schatten.

Die Frage ist, was wir sehen.  
Glück, Erfolg und Gesundheit oder Elend, Sorgen und Krankheit?  
All das ist normal und all das kann auch ver-rückt sein.  
Denn wir haben immer von allem etwas.  
Wie wir es betrachten, macht den Unterschied.

Denn es gibt immer zwei Seiten:  
Kopf und Bauch. Nachdenken und Meditieren.  
Sonne und Mond. Licht und Schatten.  
Ebbe und Flut. Himmel und Erde.  
Mars und Venus. Yin und Yang.  
Linke und rechte Gehirnhälfte. Strukturiert und kreativ.  
Lärm und Stille. Angst und Mut.  
Loslassen und Empfangen. Gesundheit und Krankheit.  
Mikrokosmos und Makrokosmos. Wissenschaft und Spiritualität.  
Normal und verrückt.  
Erst durch das Gegenstück erfahren wir  
die Verbundenheit und den Sinn.

Aber in der Begegnung der Mitte  
findet das Leben, findet Heilung statt.

*In der Begegnung der Mitte*

# Der Kern

## Der Kern

Endlich angekommen.  
Angekommen bei mir.  
Angekommen in mir,  
in meiner Wahrheit.  
in meiner Essenz.

Alle Hüllen und Begrenzungen fallen ab.  
Das Wirkliche und Wesentliche treten hervor.  
Eben der wahre Kern.

Nur scheinbar ist er schutzlos.  
Ohne die schützenden Schichten und Mauern von  
Stolz und Neid,  
Ängsten und Zweifel,  
Trauer und Mutlosigkeit  
bleibt – der wahre Kern.

Der wahre Kern ist be-freit und leicht.  
In der Freiheit erfährt er seine Stärke.

Der wahre Kern ist die Essenz.  
Und die Essenz ist die Kraft,  
aus der wir leben.

Die Essenz ist das Kostbarste.

Das Göttliche in mir.

# Begreifen und Verstehen

Ich möchte es be-greifen.

Damit ich es begreifen kann,  
möchte ich es am liebsten anfassen –  
das Unbegreifliche.

Mit meinen eigenen Händen fassen und spüren,  
wie es sich anfühlt, wie es zu mir spricht.  
Was es mir zu sagen hat.

Unser Verstand will es verstehen.  
Doch es ist ein Prozess, der im tiefsten Innersten stattfindet.  
Dazu brauchen wir unser Herz.

Erst wenn wir das Un-Begreifliche fühlen,  
kann das „un“ verschwinden.

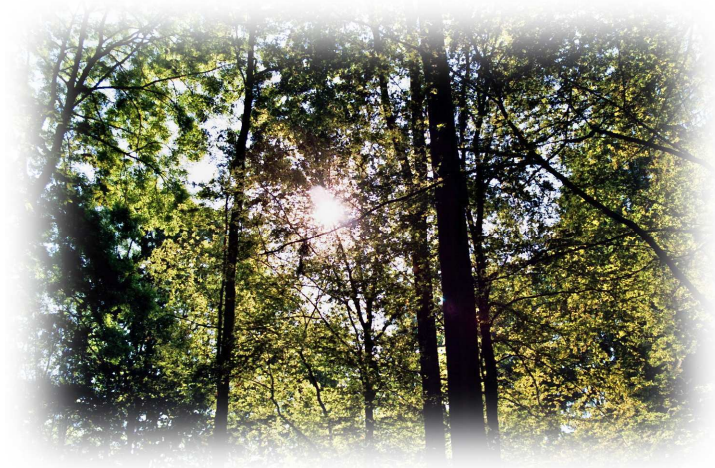
Dann werden Geist und Seele berührt.  
Lautlos und still und doch spürbar.

Hat ver-stehen etwas mit stehen zu tun?  
Hat es damit zu tun, dass wir aufrecht stehen sollen,  
verankert in der Erde und den Kopf aufrecht gen Himmel gerichtet?

Wenn wir es verstanden haben, können wir aufrichtig sein.  
Wenn wir es begriffen haben, werden wir selbst berührt.

Das Leben begreifen heisst das Leben in sich spüren.

Vom Leben berührt werden.



# *Begreifen und Verstehen*

Copyright Birgit Matz  
[www.begegnungdermitte.de](http://www.begegnungdermitte.de)

# Verbundenheit

Ich begegne mir.  
Suche mich, meine Mitte.

Sehe Schwäche.  
Spüre Angst.  
Entdecke Verzweiflung.

*Verbundenheit*

Ich verbinde mich mit mir.  
Finde mich, meine Mitte.

Sehe meine Wahrheit.  
Spüre meine Kraft.  
Entdecke meine Zuversicht.

Da bin ich zu Hause.

Verbinde  
Alles Sichtbare, Spürbare  
meines Selbst  
mit der Vollkommenheit des Allumfassenden.

Ich begegne mir.  
Verbinde mich mit meiner Mitte.

In mir ist  
Verbundensein.

Für immer.

# Wahrheit

Wahrheit ist nicht einfach.  
Wahrheit ist nicht einfach das Gegenteil von Lüge.

Viel zu oft wird Lüge als Wahrheit verkauft.  
Wahrheit will niemand wirklich hören,  
wie paradox...

Wahrheit findet nur in dir statt.  
Genau dort liegt der Schlüssel,  
sich selbst und andere nicht mehr zu belügen.

Wahrheit bedingt inneres Wahr-Nehmen.  
Es lässt dich erkennen,  
wie du wirklich bist und  
wie du wahr-haftig leben willst.

Diese Wahrheit lässt jede (Selbst)- Lüge überflüssig werden.

Wahrheit ist also ganz einfach.  
In Wahrheit gibt nur ein einziges echtes Wahr-Sein.  
Dein SEIN.  
Du selbst.

Wage den Schritt in die Wahrheit.

*Wahrheit*

## Der heilende Kreislauf der Liebe

Mit Liebe fängt es an.

Liebe bedingt den Glauben,  
den Glauben an sich selbst.

Hat man Glauben gefunden,  
ist auch die Hoffnung nicht weit.

Hoffnung zu haben, macht Mut,  
unglaublich viel Mut.

Mut zu haben, schenkt Vertrauen.

Vertrauen in sich selbst und in das Geschehen -  
egal was passiert.

So viel Vertrauen gibt Kraft.

Mit dieser Kraft  
kann wieder Liebe fließen.  
Liebe zu sich selbst.  
Bedingungslose Liebe,  
die heilt.

Mit Liebe hört es nicht auf,  
sondern fängt es an.

*Der heilende  
Kreislauf der Liebe*

# An die Grenze

## An die Grenze gelangen

Grenzen sind auch unsichtbar spürbar.

Auf die eine oder andere Art sind sie undurchdringbar, unüberwindbar, einengend, erdrückend.

Gefangen!

Grenzen geben aber auch Geborgenheit und Sicherheit in einem geschützten Raum.

Grenzen sagen, hier geht es nicht weiter.  
Dreh um und ändere Deine Richtung, Dein Denken, Dein Handeln!

Grenzen sagen, hier darfst Du nicht rein.  
Bleib draußen und misch Dich nicht ein!

Doch individuell und wandelbar sollten Grenzen sein.

Grenzen werden von Menschenhand gezogen.  
Aus Angst, Neid und Unsicherheit.

Grenzen dürfen offen sein.  
Überwindbar. Durchdringbar.

Eine winzige Möglichkeit  
der Befreiung wird dann spürbar.

Offene Grenz lassen uns gleichermaßen die Gefahr  
und die Chance erkennen.

Geöffnete Grenzen ermöglichen erst die Begegnung  
mit deiner Freiheit.

# Das Meer voll Tränen

Tränen wie sanfte Wellen –  
kommen und gehen in ihrem eigenen Rhythmus.

Tränen wie stürmische Wogen.  
Man kann gegen sie nicht standhalten.  
Angst, darin unterzugehen.

Tränen wie ein Fluss.  
Sie strömen unaufhaltsam und stetig heraus  
und bahnen sich ihren leisen Weg durch die Seele.

Tränen wie ein Bächlein plätschernd  
sind fröhliche Boten des Glücks und der Freude.

Tränen wie ein tosender Wasserfall.  
Aus heiterem Himmel brechen sie hervor.  
Gewaltig und niemals endend.

Tränen wie ein See. Klar, tief und ruhig.  
Stille Zeichen der Erleichterung und des Dankes.

Am Ende fließen alle Tränen wieder zurück ins Meer.

So befreien und heilen Tränen, lösen Wut und Schmerz auf,  
bringen Zuversicht und Freude.

Im Meer angekommen, wird endlich alles gut.  
Sind sie doch zu Hause.

Laden wir sie ein – die Tränen,  
damit sie uns und die Welt heilen.



*Das Meer  
voll Tränen*

Copyright Birgit Matz  
[www.begegnungdermitte.de](http://www.begegnungdermitte.de)

# Schmerz

Wenn der Schmerz  
sich wie eine tosende Woge bricht,  
fällt jeder Atemzug unendlich schwer.

Gut zu wissen,  
dass auch die stürmischsten Wellen  
wieder vom Meer verschluckt werden.

Doch die Woge hat den Schmerz an den Strand gespült -  
zur Erinnerung dagelassen.

Zugedeckt in unserem Innersten  
ist der Schmerz warm eingepackt  
und fühlt sich sicher in seiner Höhle geborgen.

Aber wehe, die schützende Hülle zerfällt und  
legt den Schmerz erbarmungslos frei.

Gerade in dieser Schutzlosigkeit  
darf sich das schmerzende Gefühl verabschieden.

Vom Wind des Meeres wird er befreit.

Nur ein kleines Andenken bleibt zurück in uns.  
Ein kleiner Abdruck im Sand des endlosen Strandes.

Den Schmerz annehmen und wieder loslassen.  
Keine Angst vor den Wellen und dem Sturm,  
die befreien.

Schmerz

Begegnungen mit dir

*Begegnungen*

*mit dir*

Ich  
suche  
dich  
in  
mir

Ich  
suche  
mich  
In  
dir

*Begegnungen*

*mit dir*

# Mein Engel

## Mein Engel

*Wo bist du?*

Bist du der sanfte Windhauch  
deines leisen Flügelschlags in meinem Haar?

Bist du das freundliche Lächeln  
meines Gegenübers, welches mein Herz erwärmt?

Bist du die zarte Berührung  
mit deinem seidigen Gewand wie eine streichelnde Hand?

*Wer bist du?*

Du bist die Stimme,  
die mir liebevoll antwortet.

Du bist das tiefe Vertrauen,  
das in mir wachsen kann.

Du bist die Stille  
und schenkst mir Frieden.

Du bist die allumfassende Liebe,  
die in mich einströmt  
und mich unendlich erfüllt.

Da bist du, mein Engel.  
Lass mich dich spüren.  
Komm und beschütze mich.

Engelsgleich.

## Die Kraft der Liebe

Die Kraft der Liebe trägt uns  
über unüberwindbare Berge  
und unbegehbare Wege hinweg.

Die Kraft der Liebe beschützt uns  
wie ein seidiger Mantel,  
ein Bett voll duftender Rosenblüten.

Die Kraft der Liebe führt uns,  
unseren eigenen Weg zu sehen,  
die innere Stimme zu hören,  
den richtigen Zeitpunkt zu spüren.

Die Kraft der Liebe entfacht  
ein wärmendes Feuer,  
ein wohliges Glücksgefühl,  
ein Ankommen und zu Hause sein.

Die Kraft der Liebe schenkt  
tiefes Vertrauen.

Die Kraft der Liebe traut sich.  
Die Kraft vertraut der Liebe.

Trau dich.  
Trau dir.  
Liebe.

*Die Kraft der Liebe*

## Was ist Liebe?

Jeden Morgen in den Spiegel schauen, sich anlächeln  
und vollkommen zufrieden mit sich sein.

Sich an einem Sonnenaufgang erfreuen und dieses Gefühl  
bis zum Sonnenuntergang in sich tragen.

Einem fremden Menschen ein Lächeln schenken  
und ihn an der Hand halten – einfach so.

Eine Umarmung schenken,  
die auf beiden Seiten Energie strömen lässt.

An einem scheinbar und erstmal hoffnungslosen Tag einen Funken  
des Glücks erhaschen und diesen gleich weiter verschenken.

Die Seele eines Menschen berühren.  
Von der Seele eines Menschen berührt werden.

Offene Ohren haben.  
Zuhören. Richtig zuhören.  
Offene Ohren geschenkt bekommen.

Eine starke Hand im Rücken verspüren.  
Unsichtbar, aber da. Kraftvoll da.

*Was ist Liebe?*

# Was ist Liebe?

Musik ist Liebe.  
In jedem Ton steckt Liebe, die verbindet.  
Liebe ist wie Musik.

Glück ist Liebe. Liebe ist Glück.

Natur ist Liebe.  
Jede Blüte, jeder Halm, jedes Blatt  
ist Ausdruck vollkommener Liebe.

Jeder Flügelschlag eines Schmetterlings ist Liebe.

Gutes, lebendiges und Natur belassenes Essen ist Liebe.

Liebe ist...

Zuwendung  
Zuneigung  
Berührung  
Fürsorge  
Mitgefühl  
Schönheit  
Sanftmut  
Freude  
Lebenslust  
Hoffnung  
Kraft  
Energie

Liebe ist einfach.  
Liebe ist einfach da.  
Bedingungslos.

## Halt(en)

Halt(en), damit man nicht umfallen kann.

Halt(en), als ob man eine zarte Blume beschützen muss,  
damit sie nicht zertreten wird.

Halt(en), das den müden Rücken stärkt.

Aufgefangen werden erfordert Mut - auf beiden Seiten.  
Mut, sich fallen zu lassen -  
Mut, aufzufangen.

Aber nicht ge-fangen.  
Wieder los-gelassen.

Sich einfach so anlehnen können –  
wie an einem alten Baum und  
eine unendlich vertraute Kraft spüren.

Mit seinen tiefen Wurzeln in der Erde verankert,  
seinen zarten Ästen fast den Himmel berührend.  
Er hält selbst-verständlich.

Festgehalten, aufgefangen und verankert zu sein  
schenkt Vertrauen - in uns selbst und im Gegenüber.

Halt(en).

*Halten*



Copyright Birgit Matz  
[www.begegnungdermitte.de](http://www.begegnungdermitte.de)

## Eintauchen in die Tiefe

In deine Augen tauche ich ein.  
Deine Sicht kommt zum Vorschein  
und öffnet sich mir wie eine Blüte.

In deinen Mund tauche ich ein.  
All deine Gedanken strömen hervor,  
die fest in dir verborgen sind.

In deine Haut tauche ich ein.  
Deine Gefühle werden von meinen Händen berührt  
und sind ehrlich und wahrhaftig.

In deine Seele tauche ich ein.  
Dein Wesen breitet sich aus,  
verletzlich und zerbrechlich, zart und leise.

In der Tiefe deines Mensch-Seins tauche ich ein.  
Deine Liebe empfängt und durchdringt mich,  
kostbar und schützend.

In der Tiefe liegt unsere Wahrheit.  
In der Tiefe gibt es keine Zweifel.  
In der Tiefe sind die Wurzeln sichtbar.  
In der Tiefe spüre ich den Himmel und die Erde zwischen uns.

Lass uns eintauchen in die Tiefe unserer Liebe.

*Eintauchen  
in die Tiefe*

## In der Fülle deiner Liebe

In der Fülle deiner Liebe  
kann ich mich satt essen.

In der Fülle deiner Liebe  
lasse ich mich sorglos treiben.

In der Fülle deiner Liebe  
kann ich niemals ertrinken.

Die Fülle deiner Liebe  
schenkt mir Luft zum Atmen,  
spendet klares Licht,  
nährt meine Seele,  
berührt mein Herz.

Die Fülle deiner Liebe  
hüllt mich ein wie eine  
weiche, sanfte Wolke,  
schwebend und unbeschwert.

Die Fülle deiner Liebe  
macht mich stark  
Und gibt mir Kraft.

In der Fülle deiner Liebe  
bin ich lebendig.  
In der Fülle deiner Liebe  
spüre ich mich und komme an.

In der Fülle.  
In Liebe.

*In der Fülle  
deiner Liebe*

## Sehnsucht

*Sehnsucht*

Suche dich -  
diesen Teil von mir,  
der bei dir ist.  
Wo ich mich erkenne und wieder finde.

Suche mich -  
diesen Teil von dir,  
der bei mir ist.  
Wo ich dich erkenne und wieder finde.

Suche uns.  
Zwei Menschen, die sich sehnen  
nach der Seele im anderen,  
um sich selbst wahrzunehmen und zu fühlen.

Sehnsucht sucht immer uns selbst.  
Sehnsucht verbindet uns  
mit dem Lieben in uns.  
Sehnsucht macht lebendig.

Ich lasse sie zu - diese Sehnsucht,  
denn sie lässt mich  
den Sinn und die Wahrheit finden.

Das JA.  
Das DU und das ICH.  
Das WIR.

*Sehnsucht*

## Von Herz zu Herz

Erzähle deinem Herzen,  
dass ich dich abends in den Schlaf streicheln möchte.

Erzähle deinem Herzen,  
dass ich diesen Weg mit dir beschreiten möchte.

Erzähle deinem Herzen,  
dass ich es mag, wenn du mich so liebevoll ansiehst.

Erzähle deinem Herzen,  
dass ich zuhöre, wenn du für mich singst.

Erzähle deinem Herzen,  
dass ich spüre, was dich bedrückt.

Erzähle deinem Herzen,  
dass ich dich unendlich liebe.

Erzähle meinem Herzen,  
was dein Herz dir ins Ohr flüstert...

*Von Herz zu Herz*

## Geborgen sein

In der Natur will ich geborgen sein -  
Kraft schenkt mir ein alter, weiser Baum -  
eine Wiese voller Blüten und Schmetterlinge drauf.

Im Schoß der Erde will ich geborgen sein -  
ihren Herzschlag hören und  
mich mit ihrer Fruchtbarkeit verbinden.

In deinem Lachen will ich geborgen sein -  
deine pure Freude und Lebenslust aufsaugen  
und mich darin federleicht betten.

In deinen Worten will ich geborgen sein -  
die Sprache deines Herzens füllt mein Innerstes  
und lässt mich tiefe Liebe spüren.

In deinem Schoß will ich geborgen sein.  
Mit dir zusammen will ich geborgen sein -  
zwischen Himmel und Erde  
und unendlich beschützt.

*Geborgen*

# *Geborgen sein*



*Begegnungen  
mit dem Leben*

# Begegnungen mit dem Leben

Leben  
sucht  
mich.

Ich  
bin  
Leben.

*Begegnungen  
mit dem Leben*

# *Lebensspiel*

# Lebensspiel

Das Leben ist ein Spiel.  
Denn wir möchten immer die Gewinner sein –  
nur selten die Verlierer.

Doch wir machen nicht unbedingt die Spielregeln.  
All zu gerne entgleitet uns das Leben aus der Hand.  
Entscheidungen drängen uns *Ja* oder *Nein* zu sagen.

Mit  
Vielleicht, na ja, mal sehen...  
lässt es sich zwar leichter leben,  
aber wenn man mit ganzem Herzen lebt,  
gibt es kein  
eventuell, möglicherweise, vermutlich, wahrscheinlich  
oder unter Umständen.

Dann hört das Spielen auf.

Es muss nicht immer leicht sein – das Leben.  
Sonst nimmt es uns nicht ernst.  
Es zwingt uns zur (Bed)Achtsamkeit und Geduld.

Entscheidungen sind immer von Tragweite,  
sie tragen uns in die Ferne, in unsere Zukunft.  
Manchmal spielerisch, manchmal nachdenklich.

Leben-dig sind wir dabei immer –  
wenn wir das Leben nach den Spielregeln  
unseres Herzens leben.

*Lebensspiel*

## Stille

# Stille

So still  
löst sich das Herbstblatt vom Ast.  
Einen Sommer lang hat er es getragen,  
damit es nun die Erde nährt.

So still  
fällt der Regentropfen aus seiner Wolke.  
Im Fallen freut er sich  
auf den fruchtbaren Boden.

So still  
ist der Blick zwischen Liebenden.  
Augenblicke voller Energie,  
die die Herzen berührt.

So still  
ist die schützende Hand der Mutter.  
Zum Trost für ihr weinendes Kind,  
damit es Zuversicht findet.

So ist Stille.

Das Bedeutsame im Leben geschieht –  
in Stille.

Aus der Stille bewegt sich das Leben.