



# Begegnung der Mitte

Mit mir  
Mit dir  
Mit dem Leben  
Mit der Natur

© Birgit Matz Edition 2023 Medizin für die Seele

# Inhalt

<b>Zuvor zu dir</b>	<b>5</b>
<b>Begegnungen mit mir</b>	<b>7</b>
Berührende Begegnungen	8
In der Begegnung der Mitte	10
Der Kern	12
Begreifen und Verstehen	13
Verbundenheit	15
Wahrheit	16
Der heilende Kreislauf der Liebe	17
An die Grenze gelangen	18
Das Meer voll Tränen	20
Schmerz	21
<b>Begegnungen mit dir</b>	<b>23</b>
Mein Engel	24
Die Kraft der Liebe	26
Was ist Liebe?	27
Halt(en)	30
Eintauchen in die Tiefe	31
In der Fülle deiner Liebe	33
Sehnsucht	34
Von Herz zu Herz	35
Geborgen sein	37

**Begegnungen mit dem Leben** **38**

Lebensspiel	40
Stille	41
Im Rhythmus des Lebens	43
Mut zu neuen Wegen	45
Zuversicht	47
Dankbarkeit	48
Kopf hoch	49
Was ist Glück?	51
Der Wind der Veränderung	53

**Begegnungen mit der Natur** **54**

Baum	55
Einfach natürlich	57
Sonnenaufgänge	59
Die Farben des Wassers	61
Zum Greifen nahe	62
Wasser ist vollkommen	64
Mondaufgänge	65

**Danke** **66**





## **Zuvor zu dir**

Das Leben ist nicht nur eine unausweichliche Begegnung mit Menschen und Erfahrungen – es ist immer auch eine Begegnung mit dir selbst.

Jede Begegnung prägt, formt, verändert, hinterlässt Spuren und manchmal auch Narben. Es dient der Selbstentwicklung und Transformation. Es dient auch dazu, in der Tiefe deiner Seins schließlich „berührt“ zu sein.

*Berührende Begegnungen* machen das Leben aus. Manchmal in Form von Schicksalsschlägen, Krankheiten, Lebenskrisen – Tiefpunkte, die uns in besonderem und nie dagewesenem Maße berühren, weil sich dadurch etwas in uns „rührt“ und wir am Ende eines solchen Prozesses gereifter sind. Aber auch Glück, Freude und Erfolg – so genannte Höhepunkte im Leben – lassen in uns tiefe und bedeutungsvolle Gefühle entstehen, die jedoch alle zusammen eine einzige Gemeinsamkeit aufweisen:

## **DAS HERZ FÜHLT MIT UND IST UNENDLICH BERÜHRT.**

Das Herz ist unsere Mitte und genau da findet „wirkliches“ (spirituelles) Leben sowie Lebendigkeit und Wahrheit statt. In der Begegnung der Mitte dieser Lebenserfahrungen erfolgt schließlich auch Heilung. Heilung - damit meine ich das Gefühl von Verbundenheit, Harmonie, Glückseligkeit, Segnung und pulsierende Freude. Ja – auch Heiligkeit ganz im Sinne des Wortes.

Begegnest du dir in deiner Mitte, können wir den Lebenssinn erfassen und unseren Seelenweg gehen.

*Berührende Begegnungen* spiegeln vielfältige Begegnungsarten und somit das Leben mit allen Facetten wider: Das Verzweifeln und Trauern, die Freude und Dankbarkeit, das tiefe Empfinden von Liebe und Nähe, das Hoffen und Vertrauen auf ein schönes Leben und letztlich auch auf eine bessere Welt - eine sich wandelnde Welt mit einem hohen Bewusstsein.

Achtsam und liebevoll begleitet werden *Berührende Begegnungen* von eindrucksvollen Naturaufnahmen, die während Energie spendenden Spaziergängen oder Urlaubstagen entstanden sind und die voller Respekt die Ausdrucksformen der Schöpfung berühren.

Lass dich nun selbst berühren – und viel Freude beim Lesen oder Verschenken der Inspirationen wünscht von Herzen

Birgit

# Begegnungen mit mir

**Ich  
bin  
meine  
Mitte**

*Begegnungen mit mir*

# 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.

*rende Begegnungen*





# *In der Begegnung der Mitte*

## In der Begegnung der Mitte

Was ist im Leben schon normal? Was ist verrückt, 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 aus der Mitte verrückt sein.

Die Polarität sagt:

Kopf und Bauch.

Licht und Schatten.

Himmel und Erde.

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.



# 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 das 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 befreit 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

## Begreifen und Verstehen

# und Verstehen

Ich möchte es begreifen.

Damit ich es begreifen kann,  
muss ich es doch 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: Das Leben in sich spüren.  
Vom Leben berührt werden.



# *Verbundenheit*



# Verbundenheit

Ich begegne mir.  
Suche mich, meine Mitte.

Sehe Schwäche.  
Spüre Angst.  
Entdecke Verzweiflung.

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. Verbundheit.

Für immer.

# Wahrheit

## 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,  
dich selbst und andere nicht mehr zu belügen.

Wahrheit bedingt inneres Wahr-Nehmen.

Es lässt dich erkennen,  
wie du wirklich bist und  
wie du wahrhaftig 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.

# 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.  
Allumfassende 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

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 Grenzen lassen uns gleichermaßen die Gefahr  
*und* die Chance erkennen.  
Geöffnete Grenzen ermöglichen erst die Begegnung mit deiner  
Freiheit. Mit deinem Mut!





# Das Meer voll Tränen

Tränen wie sanfte Wellen –  
Sie 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 endlich zu Hause.

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

*Das Meer  
voll Tränen*

# Schmerz

Wenn der Schmerz  
sich wie eine tosende Woge  
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 dich befreien.

Schmerz



# Begegnungen

Begegnungen mit dir

*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 wohlige 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 aufgefangen..

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*

# 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*

## In der Fülle deiner Liebe

*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.

# 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 dich mir anvertraust.

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

# 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 sein*  
*Geborgen*

# 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 dann *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“.

Hört das Spielen dann auf?

Es muss nicht immer leicht sein – das Leben.  
Sonst nimmt es uns nicht ernst.  
Es fordert Achtsamkeit und Geduld.

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

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

# Lebensspiel



## 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.

# Stille



# Im Rhythmus des Lebens

## Im Rhythmus des Lebens

Schon zu Anbeginn unseres Werdens leben wir  
im Rhythmus zweier Herzschläge.  
Dem eigenen und dem steten Herzschlag der Mutter.

Im gleichmäßigen Rhythmus der Geburtswehen  
erblicken wir die Welt und finden von da an  
zum eigenen Rhythmus des Lebens, unseres Seins.

Unser ganzer Körper ist ein einziger Rhythmus –  
das Einatmen und Ausatmen,  
das fließende Blut durch unsere Adern, Muskeln und Nerven,  
all das funktioniert rhythmisch.  
So hat jede einzelne kleine Zelle  
auf wunderbare Weise ihren eigenen schwingenden Rhythmus.

Kein Wunder, dass der Mensch krank wird,  
wenn wir aus dem Rhythmus kommen und den Schwung  
verlieren.  
Unsere Zellen geraten in Unordnung und beklagen sich  
lautstark nach Wiederherstellung der Ordnung.

Das ganze Universum lebt im Rhythmus.  
Sonne, Mond und die Sterne. Das Meer sowieso.  
Tag und Nacht, kalt und warm, hell und dunkel,  
ein immerwährendes rhythmisches Wechseln.

Die Natur und seine Elemente  
lassen sich sowieso nicht aus dem Rhythmus bringen.

Wir alle spielen mit in diesem fantastischen Orchester –  
und jeder Mensch hat auf seine Weise Platz darin.

Sind wir mit einem Menschen im Rhythmus,  
spüren wir Vollkommenheit.

Ein Geben und Nehmen im himmlischen Rhythmus.

Im Rhythmus des Lebens.



# Mut zu neuen Wegen

Neue Wege zu beschreiten erfordert Mut.  
Es ist ein bloßes Ahnen, kein Wissen und kein Kennen.  
Nichts Vertrautes. Unsichtbare Spuren, die noch nie zuvor  
gegangen sind.

Der erste zaghafte Schritt fordert am meisten.

Viel mehr als „nur“ Mut.  
Es ist das Vertrauen.

Somit das Loslassen aller Ängste und Zweifel und  
Beschränkungen.

Dann erst spüren wir die Verbundenheit  
mit der Quelle unseres Lebens.  
Von dort erhalten wir einen unendlichen Reichtum  
an Mut geschenkt.  
Einfach so.

Einfach so können wir die Spuren des Mutes gehen.  
Sie wandeln sich zu Spuren der Kraft und Stärke  
für die Wegstrecke des Lebens.  
Sichtbare Spuren.

Nach einem guten Stück des neuen Weges  
blickt man zurück und erkennt die Verwandlung, die ist.  
Die immer sein wird.  
Unent-weg-t. Wege eben.

Vertrauen ist der neue Weg und  
der Teil in uns,  
der immer ist.





# Zuversicht

Zuversicht  
angesichts  
Hoffnungslosigkeit.

Fast unmöglich, wenn man zusehen muss,  
dass es immer schlimmer wird.  
Wenn man auch mit verschlossenen Augen  
immerzu Angst und Sorge spürt.

Zusehends besser wird es erst,  
wenn man den kleinen Funken von Hoffnung und Freude  
irgendwo erblicken kann, sei er auch noch so winzig klein.

Dieser Funke entzündet in uns Kräfte,  
um zuversichtlich den nächsten Schritt zu gehen.

Zuversicht sehen ist also  
die Vorstellung von Glück und Erfüllung in seinem inneren  
Auge.

Zuversicht geht Hand in Hand mit der Fähigkeit,  
niemals die Hoffnung aufzugeben.  
Diesen starken Partner brauchen wir auch in unserem Leben,  
wo doch so oft das Zusehen traurig und müde macht.

Der Funke ist stets in uns vorhanden.  
Wir müssen nur den Mut haben,  
ihn zu entfachen -  
zu einem hellen, klaren Licht,  
das uns den Weg zuversichtlich zeigt.

*Zuversicht*

# Dankbarkeit

# Dankbarkeit

Dankbarkeit braucht einen Partner.  
Es ist die Bitte.

Wir haben verlernt, richtig zu bitten.  
Es fällt uns manchmal auch schwer, einfach nur „Danke“ zu sagen.

Danke für ein Lächeln.  
Danke für ein liebes Wort.  
Danke für eine Geste.

Bitten um Gesundheit.  
Bitten um Frieden.  
Bitten um Glück und Erfolg.

Selbstverständlich ist uns das Leben geworden.  
Das Essen, das Wasser, die Sonne und die Luft – das  
Miteinander. Wären wir immer dankbar dafür, hätten wir  
Respekt. Dann würde nicht nur das Bitten,  
sondern auch das Danken leichter fallen.

Respekt vor den Menschen und ihrer Arbeit, ihr tägliches  
Mühen. Respekt vor der Natur und ihrer Leistung.

Wir achten uns selbst mehr,  
wenn wir den Dank zum Ausdruck bringen,  
froh zu sein, zu leben, zu atmen, gesund zu sein,  
zu lieben - und auch ab und zu eine himmlische Bitte  
auszusprechen.

Dank und Bitte geben sich die Hand.



# Kopf hoch

Wie soll man den Kopf hoch halten,  
wenn die Last auf den Schultern unermesslich schwer wird?  
Man droht jeden Moment zusammen zu brechen,  
in jeder Sekunde wieder ein Stückchen tiefer.

Wenn wir die Augen nach unten gerichtet haben,  
können wir dem Leben nicht mehr ins Gesicht schauen.  
Es hat uns aber etwas zu sagen – das Leben.

Mit dem Blick nach unten verlieren wir die Verbindung  
zum Himmel und auch zu uns selbst.

In der Begegnung und  
in den Augen eines Menschen  
können wir Kraft und Halt finden.

Dafür müssen wir uns aber bewegen,  
nicht nur den Kopf und die Augen,  
sondern auch das Herz.

Dann können wir spüren,  
wie wir leicht werden und all die Sorgen und Ängste  
mitgetragen werden, fast wie von alleine.

Wir gehen aufrecht und aufrichtig dem Leben entgegen,  
fest verbunden mit Himmel und Erde und dem Leben geöffnet.

Schöne Augen-Blicke sollen es werden.  
Blicke in die Seele.  
Blicke in uns selbst.

Mit erhobenem Kopf.



# Was ist Glück?

Kann man Glück überhaupt beschreiben oder erklären?  
Oder kann man Glück nur fühlen?

Glück ist ein Zustand.  
Somit ist Glück eine momentane,  
auf den Augenblick begrenzte Situation.  
Etwas, was nur in der Einzigartigkeit entsteht  
und schnell wieder vorbei sein kann.

Ist Glück ein Gefühl?  
Gefühle ändern sich.  
Dann ist das Gefühl des Glückes auch nur wieder  
ein vorübergehender Zustand.

Vielleicht macht ja gerade das Vorübergehende das Glück aus.  
Ein Gastspiel und kein Dauerzustand.

Glückliche Momente genießt man oft nur dann sehr intensiv,  
wenn man zuvor zutiefst un-glücklich war.

Aber wir streben doch alle nach Glück!  
Das hält uns am Leben.  
Und gleichzeitig kann es tiefe Krisen in uns auslösen,  
wenn wir für lange Zeit das ersehnte Glück nicht mehr spüren.

Akzeptieren, dass die meiste Zeit seines Lebens  
eher ein unglückliches Dasein ist?

# Was ist Glück?

Da gibt es noch einen Zustand zwischen Glück und Unglück.  
Das ist das Atmen. Das Lieben.  
Das Empfangen. Das Geben.  
Das (ist) Leben.

Glücksgefühle im Kopf, im Bauch oder mitten im Herzen.

Sei jederzeit darauf gefasst, Glück zu empfangen.  
Sag DANKE und verschenke es.

Zum Glück gibt es so was wie Glück!



# Der Wind der Veränderung

## Der Wind der Veränderung

Der Hauch des Atems im Ein und Aus,  
im Loslassen und Empfangen  
verändert in Sekunden jede Zelle des Körpers.

Der Wind der Veränderung weht in jedem Augenblick.

Der sich formende Gedanke blitzschnell und nach-denk-lich  
mit Zweifel oder voll Freude und Zuversicht.

Der Wind der Veränderung weht in jedem Augenblick.

Der Wind kommt von alleine. Ungefragt.  
Wir entscheiden, ob er uns sanft um die Nase weht  
oder stürmisch die Luft zum Atmen nimmt.

So wie sich der Wind niemals einfangen oder aufhalten lässt,  
so wie wir niemals die Wind-Richtung selbst bestimmen können  
- genau so ist unser Leben.

Ein einziger Wind der Veränderung.  
Ein laues Lüftchen der Gelassenheit.  
Eine Sturmböe der Wut.  
Ein Orkan der Verzweiflung.  
Ein herrlicher, erfrischender Windstoß des Mutes,  
ein zarter Windhauch des Friedens und der Freude  
direkt zu unserem Herzen.

Wenn wir es zulassen,  
nimmt er unsere Ängste und Sorgen mit –  
der Wind der Veränderung.

Der Wind  
der Veränderung

# Begegnungen mit der Natur

**Ich  
Bin  
vollkommene  
Harmonie**

*Begegnungen  
mit der Natur*

Baum

*Baum*

Wandlung vollzieht sich im Wachstum.  
Wachstum bedingt seine Wandlung.

Geduld ist seine Stärke –  
Liebe seine Nahrung.

Der achtsame Blick beim Vorbeigehen.  
Die zärtliche Umarmung seines Stammes.  
Das Ernten seiner Früchte.  
Das Atmen seiner klaren Luft.  
Das Empfangen reiner Schöpfungsenergie.

Ein Geschenk.

*Baum*







# Einfach natürlich

Natürlich brauchen wir die Natur.  
Natürlich Natur belassen.  
Selbstverständlich brauchen wir die Natur.

Allein die Farben der Natur.  
Solch ein Feuerwerk der Freude.  
Der Natur wird es niemals langweilig.  
Im Wechsel seiner Jahreszeiten  
bekommen wir eine Vielfalt umsonst geschenkt.

Weder Himmel noch Meer sind einfach nur blau.  
Es ist mehr als blau.  
Weder Bäume und Wiesen sind einfach nur grün.  
Es ist mehr als grün.  
Unsere fruchtbare Erde ist mehr als einfach nur braun.  
Die Blüten sind so farbenfroh, als ob sie selbst glücklich darüber  
sind und uns diese Freude schenken wollen.

Allein die Kraft der Natur.  
Jedes Jahr von neuem zu erwachen und den Menschen zu  
nähren,  
Luft zum Atmen zu schenken.

Die Natur ist in sich vollkommen.  
Sie ist dazu da, ihren Verbündeten diese Ganzheit weiter zu  
geben.

Aber fühlen wir uns mit ihr verbunden?  
Sind wir eins mit ihr?  
Sind wir dankbar für die Farben, die Kraft und die Energie,  
die sie uns schenkt?

Diese Verbundenheit ist wie eine Nabelschnur.  
Wir werden durch sie gut ernährt  
und mit allem Lebenswichtigen versorgt.

Haben wir nicht schon einen großen Teil  
der Energieleitung zerschnitten?

Natur ist doch so einfach.  
Sie ist da für uns.  
Sie verdient es, dass wir sie liebevoll  
mit Würde und Respekt behandeln.

Die Natur braucht u n s nicht.

Dann werden auch wir wieder natürlich -  
natürlich gesund und heil.  
Und strahlen wie die Blüten vor lauter Glück.

Einfach so.  
Einfach natürlich.

*Einfach  
natürlich*

# Sonnenaufgänge

## Sonnenaufgänge

Mit jedem Aufgang unserer Lebens spendenden Energiekugel geht auch wieder ein neuer Tag in uns auf.

Ein Tag mit einer Mischung aus Orange, Honigmelonengelb, Aprikosenrot und Himbeerrosa. Ein einziges strahlendes Leuchten, das uns erfüllt.

Fröhliche Sonnentage.

Manchmal gibt es Tage,  
als ob die Sonne vergessen hätte, für uns und in uns aufzugehen.  
Der Himmel holt aus seinem Farbkasten  
Grau-Blau-Schwarz und weint dicke Tränen aus seinen Wolken.

Traurige Regentage.

Wenn Regentropfen und Sonnenstrahlen  
aufeinander treffen,  
erblicken wir die sieben Farben des Lebens.  
Einen Regenbogen,  
der ein Lachen auf jedes Gesicht zaubert.

Die Sonne geht unaufhörlich und unermüdlich  
Tag für Tag auf - für uns.  
Damit wir auch an den dunklen Tagen  
das satte Orange-Gelb-Rot-Rosa  
als energiereiche Schwingung in uns spüren.

Damit wir die Hoffnung niemals verlieren.

# Sonnenaufgänge



# Farben des Wassers

## Die Farben des Wassers

Durchsichtig

Wie ein Tautropfen, wie eine kullernde Träne

Weiß

Funkelnd wie neuer Schnee am frühen Morgen.

Braun

In der fruchtbaren Erde

Türkisblaulila

Wie das wilde Meer

Grün

Wie ein tiefer, stiller See nach einem Gewitter

Graublau

Wie eine Regenpfütze am Straßenrand

Rot

Wie das pulsierende Blut in uns Menschen

Schwarz

Wie eine bedrohliche Regengewitterwolke

Regenbogenfarben

Wie die Früchte der Natur, die uns nähren

Alles in allem

Aber immer sind die Farben des Wassers

sichtbar. Unsichtbar sichtbar

Wasser ist immer da.

Es ändert sich.

Nur für dich.

# Zum Greifen nahe..

## Zum Greifen nahe...

*Hast du heute schon den Mond gesehen?*

Ein rundes Gesicht, das zur Vollendung strebt.  
Ein Staunen, wie er plötzlich am Nachthimmel steht.  
Wie prächtig er in der Dunkelheit  
sein gelbes Kleid mit Stolz uns zeigt.

*Hast du heute schon die vielen Sterne gesehen?*

Sie sind unermüdlich und fest am Himmelsmeer,  
leuchten und funkeln völlig unbeschwert,  
damit wir in der Gewissheit sind,  
zu hoffen und zu wagen wie ein kleines Kind.

*Hast du heute schon die Wolken gesehen?*

Sie bringen uns den fruchtbaren Regen  
und zeigen auch die Schattenseiten des Lebens.  
Wie wichtig sie für uns manchmal werden,  
um auch das Licht wieder deutlicher zu sehen.

*Hast du heute schon die Sonne gesehen?*

Am Morgen Aprikosenrot schön,  
am Abend in Himbeerkirschrot getönt.  
Ein Farbenspiel in ausgelassener Fröhlichkeit,  
um sie zu spüren – die Verbundenheit.

Du musst sie einfach nur sehen.  
Sie sind in dir und mit dir verwoben.  
Sie sind zum Greifen nahe.  
Begreife es.







# Wasser ist vollkommen

## Wasser ist vollkommen

Wasser ist vollkommen – anders.  
Vollkommen einfach.

In sich perfekt und doch für den Verstand undurchschaubar.  
In der klaren und sich spiegelnden Oberfläche  
erkennen und entdecken wir uns wieder.  
Im Wasser spiegelt sich Wahrheit.

Wie gerne wären wir wie Wasser.

Im steten Fluss und unaufhaltsam. Sprudelnd und erfrischend.  
Dahin plätschernd und sich im Kreise drehend  
wie ein unbeschwertes Kinderlachen.  
Ein rhythmischer Herzschlag mit den Wellen eines Ozeans.  
Ein Regenschauer mit seiner reinen Luft.

Wasser sprengt alle Grenzen, damit es fließen kann.  
Wasser fragt nicht, warum die Erde rund ist und die Sonne  
scheint. Wasser ist tolerant und großzügig.

Wasser sucht sich einfach seinen Weg – so oder so.  
Wird es eingeengt oder eingesperrt,  
wird es verändert oder misshandelt,  
dann wehrt es sich auf seine Weise  
und zeigt uns den Weg.

Wasser überwindet das dunkle Erdreich  
und fließt dem Licht entgegen.

Werden wir Wasser, denn wir sind Wasser.  
In gutem Fluss und - vollkommen.

# Mondaufgänge

## Mondaufgänge

Der Mond ist schon ein wenig zu sehen,  
bevor die Sonne endgültig hinterm Horizont verschwindet.

Die Farben des Sonnenuntergangs zeigen an,  
wie sich der nächste Tag kleiden wird.

Endlich ist es so weit, die Nacht zu empfangen.  
Für einen kurzen Moment fühlt es sich an,  
als ob wir ohne Halt wären –  
die Sonne so weit und der Mond noch zögerlich.

In diesem kurzen Atemzug keimt die Hoffnung  
auf einen Neubeginn.

Erst wenn es dunkel genug ist,  
kann der Mond seinen Schein  
für den Weg in die Nacht sichtbar machen.

Sein sanftes, warmes Licht gibt uns die Gewissheit,  
dass wir auch in der Finsternis und  
in unseren Träumen nicht alleine sind.

Erst im Untergang entsteht ein Beginnen.  
Erst im Abschied nimmt Neues Formen an.

So verbringen wir in der Geborgenheit des Mondes  
eine Nacht voller Zuversicht  
auf die Sonnenaufgänge unseres Lebens.

Mondaufgänge

# Danke

Hinter jeder Begegnung in meinem Leben geschieht immer auch eine Begegnung mit mir selbst. Dafür sage ich DANKE.

Hinter jeder Begegnung stecken Menschenseelenkinder, die mich mit ihrem Herzen berührt haben. Dafür sage ich DANKE.

Hinter jeder Begegnung stecken Wegbegleiter, die mich auch auf noch so holprigen Wegstrecken mit mir zusammen waren – und sind! Dafür sage ich DANKE.

Hinter jeder fotografischen Begegnung stecken Freunde, die mich zu Reisen und Abenteuern mitgenommen haben. Dafür sage ich DANKE.

Hinter jedem Wort und Impuls steckt Liebe, die in meinen Körperzellen schwingt und dich jetzt berührt.

Berührende Liebe. Berührende Begegnung.  
Danke.

Copyright Texte & Fotos: Birgit Matz  
[www.dasgesundmagazin.de](http://www.dasgesundmagazin.de)

Das Kleingedruckte: Bitte das Urheberrecht beachten!