

Baum-Meditation

Setze oder lege dich bequem hin und atme ein paar mal tief ein und aus ...

Schließe nun deine Augen und beginne, deinen Atem zu beobachten ...

Es gibt sonst nichts zu tun ... und du kannst einfach nur einmal zusehen, wie dein Atem kommt und geht ... ohne etwas zu verändern ...

Atme ruhig, ganz in deinem eigenen Rhythmus ...

und bei jedem Atemzug kannst du nun einmal RUHE denken ...

bei jedem Ausatmen lässt du mehr und mehr los, kannst tiefer und tiefer sinken ...

denke beim Einatmen ... RU... und beim Ausatmen HE ...

Einatmen RU ... Ausatmen HE ... Loslassen ... gehen lassen ...

Und während du nun immer ruhiger und offener wirst, kannst du in Gedanken eine Reise machen und findest dich augenblicklich in einer wunderschönen Landschaft wieder ...

Sieh dich nun dort einmal um ...

Es ist hell, die Sonne scheint und verbreitet ein wunderschönes Licht und eine für dich angenehme Wärme ...

Du kannst jetzt langsam über die Wiese laufen, du fühlst den Boden angenehm weich unter deinen Füßen und gehst ganz allmählich und mit leichten Schritten ganz in deine Sinne versunken ein Stück deines Weges ... schau jetzt einmal, ob und welche Blumen du dort entdecken kannst ... Welche Farben beherrschen deine Landschaft? ... Sind es kleine oder große Blumen? ... Sieh sie dir eine Weile genauer an und nimm ihre Farbe und Schwingung ganz leicht in dich auf ... Kannst du vielleicht einen Duft wahrnehmen? ... Sehst du die Schmetterlinge flattern? ... Kannst du vielleicht auch die Vögel im Hintergrund zwitschern hören? ... Lasse dieses Bild und die Ruhe, die sich in dir jetzt ausbreitet jetzt ein paar Minuten auf dich wirken ...

Lass dir Zeit ... Vielleicht kannst du hier und da eine Elfe entdecken? ... oder ein anderes Naturwesen, das sich dir zeigen möchte? ...

Nimm nun wahr, wie du so versunken in deine Gedanken über deine Wiese gegangen bist, bis zu einem Baum gelaufen bist ...

Du kannst deinen Baum vielleicht sehen oder fühlen ... vielleicht kannst du deinen Baum erahnen ... lass dir Zeit ...

Wenn du magst, kannst du deinen Baum jetzt einmal begrüßen ...

Schau dir deinen Baum nun einmal in Ruhe an ... Wie sieht er aus? ... Betrachte eine Weile seinen Stamm, seine Rinde ... Ist sie rau oder glatt? ... Kannst du die

Wurzelläufe erkennen? ... Und wie sieht die Baumkrone aus? ... Lasse dies alles einmal auf dich wirken ...

Wie sieht der Boden, der deinen Baum hält und ernährt aus? ... Wachsen dort vielleicht noch andere Pflanzen oder Moos? ...

Vielleicht kannst du auch fühlen, wie sich der Boden unter deinen Füßen anfühlt ...

Suche dir einen Platz unter deinem Baum und mach es dir jetzt bequem ...

Magst du einen Baum vielleicht anfassen oder umarmen? ...

Lasse dich ruhig einmal darauf ein und schau, ob du vielleicht etwas fühlen kannst ...

Vielleicht kannst du auch einen angenehmen Geruch wahrnehmen ... Kannst du etwas hören? ... Vielleicht die Vögel, die in deinem Baum singen? ... den Wind, der mit den

Blättern spielt ... Was kannst du sonst noch wahrnehmen? ... Lass dir Zeit ...

Wie fühlst du dich?

Welche Gefühle, Bilder, Gedanken oder Wahrnehmungen kommen jetzt in dein Bewusstsein?

Jetzt kannst du spüren oder dir vorstellen, dass aus deinen Füßen energetische Wurzeln in die Erde wachsen ... ganz leicht und tief bis hin zum Erdkristall, sich dort verankern und dir Stabilität geben ...

Wenn du magst, kannst du dich an deinen Baum lehnen ... vielleicht kannst du eine Grenze zwischen euch wahrnehmen? ... verweile ein wenig an deinen Baum gelehnt ... nun kannst du vielleicht auch wahrnehmen, wie die Grenze sich aufzulösen beginnt ... vielleicht kannst du die Energie des Baumes fühlen oder wahrnehmen? ...

Lass dich einfach ein paar Minuten jetzt darauf ein und genieße das Gefühl der Verbundenheit ... vielleicht spendet der Baum dir Kraft ... oder Trost ... ?

Nimm einfach wahr, was in dir jetzt geschieht ...

Alles ist in Ordnung ... alles ist richtig ... lass dich einfach treiben ...

Jetzt hast du langsam das Gefühl, dass du vollkommen ausgeglichen und ruhig geworden bist ... und entschießt dich, wieder in den Alltag zu kommen ... Bedanke dich auf deine eigene Weise jetzt bei deinem Baum ... nimm ihn noch einmal mit allen Sinnen wahr und gehe dann wieder langsam über deine Wiese zurück Du nimmst jetzt wieder deinen Körper wahr, der entspannt auf der Unterlage ruht.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge ... bewege jetzt einmal deine Hände und Füße ... strecke und recke dich ... dein Puls und Blutdruck pendeln sich jetzt wieder ein auf für dich normale Werte ... strecke dich noch ein bisschen mehr ... und atme bewusst ein und aus ... und wenn du magst, kannst du jetzt wieder deine Augen öffnen ... und bist wieder vollkommen entspannt und erfrischt zurück in deinem Hier und Jetzt.