

## Baum-Meditation

- Vor deinem inneren Auge entsteht ein Tor, das du mühelos durchschreitest. Hinter dem Tor findest du eine wundervolle Landschaft, einen kunstvoll angelegten, gepflegten Park oder eine natürlich gewachsene Umgebung, so, wie es heute für dich richtig ist. Du gehst spazieren und genießt die Ruhe und den Frieden in dieser Landschaft, vor allem aber die ungestörte Zeit, die du nur mit dir verbringst.
- Auf einmal siehst du in einiger Entfernung einen sehr machtvollen Baum, er steht einzeln und wirkt auf dich wie ein Wächter. Vielleicht kennst du diese Baumart, vielleicht auch nicht. Es ist, als nähme der Baum Kontakt mit dir auf, und du weißt auf einmal, dass Bäume „das stehende Volk“ genannt werden und dass die Hüter der Erde sind. Der Boden unter deinen Füßen vibriert ein wenig, du spürst den Baum so, als wärst du mit seinen Wurzeln verbunden.
- „Alle Bäume der Welt sind miteinander verbunden“, hörst du plötzlich die Stimme des Baums in dir, „wir bilden ein Netzwerk und beschützen euch“. Du trittst näher an den Baum heran und spürst seine unermesslich friedliche, tröstliche und stabile Kraft. Du lehnst dich an den Baum, und es ist, als lehntest du dich an den besten Vater, den du überhaupt nur haben könntest, und an die beste Mutter zugleich. Der Stamm, so knorrig er auch aussieht, ist beschützend weich, und du kannst dich ganz und gar an ihn anlehnen.
- Du atmest auf und schmiegst dich noch fester an den Baum. Mehr brauchst du gar nicht, spürst du. Manchmal reicht es, sich einfach nur anzulehnen, für einen kleinen Moment Halt bei einem anderen Lebewesen zu finden.
- „Wir sind immer für euch da und geben euch Kraft und Halt“, spürst du den Baum in dir sagen. Während du dich anlehnt, entspannt sich etwas tief in dir und kommt zur Ruhe. Vielleicht findest du durch die Entspannung sogar eine Antwort, eine Lösung, die dir hilft, dein Leben noch besser zu meistern. Doch manchmal genügt es auch, nur ein wenig auszuruhen.
- Du dankst dem Baum, verabschiedest dich von ihm und gehst durch ein Tor zurück, kommst wieder in den Raum an, in dem du dich befindest.