

Meditation „Baum des Lebens“

Gestatte Dir, mit Deiner Aufmerksamkeit in Dein Inneres einzutauchen und in Deinem heiligen Zentrum anzukommen.

Lasse aus diesem Zentrum den **Baum des Lebens** vor Deinen inneren Augen aufsteigen. Gib ihm Zeit und Raum, sich zu zeigen und nimm einfach an, was kommt. Sei Beobachter, ohne irgendetwas ändern zu wollen oder zu bewerten. Vielleicht ist das ein Baum, den Du aus der materiellen Welt kennst. Vielleicht erscheint er Dir aber auch mehr wie ein Fantasiegebilde, mehr energetisch.

Nimm einfach an, was kommt und gestatte Dir, diesen Baum erst einmal von außen wahrzunehmen... Wie seine Gestalt ist: sein Stamm, seine Krone und auch seine Wurzeln...Achte auch auf die Landschaft, in der er sich befindet und auf das Wetter...

Nimm seine besondere Ausstrahlung wahr und wie er auf Dich wirkt...

Wenn Du möchtest, dann nimm Kontakt zu diesem Baum auf: Vielleicht möchtest Du seinen Stamm berühren und prüfen, wie die Rinde beschaffen ist und wie sie sich anfühlt... Welche Temperatur sie hat... Vielleicht kannst Du sogar die Beschaffenheit des Holzes unter der Rinde erahnen...

Vielleicht magst Du an seinem Stamm entlang auch einmal nach oben schauen, in die Krone hinein. So dass Du von hier unten seine Äste und Zweige gut sehen kannst; seine Blätter und vielleicht sogar Blüten oder Früchte... Wie sehen die Blätter aus und wie fühlen sie sich an? Vielleicht kannst Du auch einen besonderen Duft wahrnehmen... Wenn Du so nach oben schaust, kannst Du vielleicht auch erkennen oder spüren, ob ein Wind durch die Krone des Baumes weht. So kannst Du vielleicht auch den Himmel sehen.

Und dann erkunde auch die Wurzeln des Baumes... Vielleicht kannst Du sehen, wie sie aussehen... wie sie sich in der Erde verzweigen und wohin sie führen... wie sie dem Baum Halt geben...

Wenn Du möchtest, dann erlaube Dir, noch feiner in den Baum hinein zu spüren oder für einen Moment selber zu diesem Baum zu werden... ganz so, wie es Dir jetzt am angenehmsten ist...

Spüre die Wurzeln... wie sie im Erdboden und sogar im Gestein Halt finden... nimm diesen Untergrund wahr... Bemerke dabei auch, wie die Wurzeln wie mit feinsten Sinnen oder Antennen ausgestattet sind und die Nährstoffe im Boden erspüren und genau zu diesen Nährstoffen hinwachsen... Die Nährstoffe in sich aufsaugen, durch ihre Kanälchen und Adern nach oben leiten. Vielleicht kannst Du sogar wahrnehmen, wie sich das anfühlt, wenn dieser Lebenssaft nach oben fließt, durch den Stamm hindurch, in die Äste hinein, bis in die Spitzen der Zweige, hinein in die Blätter...

Und dann halte einen Moment inne und richte Deine Aufmerksamkeit auf die Zweige und Blätter. Kannst Du spüren, wie sie sich so wohl versorgt der Luft und dem Himmel entgegenstrecken? Wie sie sich öffnen und ausbreiten, wie

fühlende Hände. Und wie dann auf ihre Oberfläche zarteste Strahlen aus Luft und Licht und Wärme treffen: Himmelsstrahlen! Nimm Dir Zeit, genau wahrzunehmen, wie sich das anfühlt und was dabei geschieht.

Spüre diese Himmelsstrahlen auf den Blättern. Nimm wahr, wie die Blätter die Himmelsstrahlen aufsaugen und durch sich hindurch zu den Zweigen und den Ästen leiten. Und von dort durch den Stamm hinunter in die Wurzeln. Aus den Wurzeln heraus tief in die Erde hinein, die die Himmelsstrahlen begierig aufnimmt.

Und so strömt es im Baum des Lebens hinauf und hinunter. Voller Lebenssaft und Himmelsstrahlen... Erlaube Dir, dieses wundervolle, nährnde Strömen wahrzunehmen... Erlaube Dir, Dich von Erde und Himmel nähren zu lassen...

Spüre, wie Du versorgt bist und Halt findest... Spüre, wie es sich anfühlt, sich immer weiter auszubreiten, zu entwickeln und zu wachsen... Wenn Du möchtest, dann lasse dieses Gefühl auch in Deine Körperzellen fließen, bis Du Dich voll und ganz genährt fühlst.

Und dann löse Dich wieder von Deinem Baum des Lebens und werde wieder Du, so dass Du nun wieder vor ihm stehst. Mache Dich bereit, für heute von Deinem Baum Abschied zu nehmen, in dem Wissen, dass Du jederzeit zu ihm zurückkehren kannst. Und in dem Wissen, dass Du mit allem genährt wirst, was Du zum Leben brauchst...

Fragen zur Reflektion

- Wie würdest Du Deinen Baum des Lebens mit 3 Begriffen beschreiben?
- Gibt es einen Bereich, der stärker/schwächer ausgeprägt ist, als der andere: Wurzeln oder Krone, rechts oder links, hinten oder vorn?
- Wie fühlt sich Dein Baum an seinem Standort?
- Was braucht Dein Baum, um weiterhin gut zu wachsen und zu gedeihen?
- Was kannst Du für ihn tun?
- Welche Botschaft hat Dein Baum für Dich?

Wirkung

- um Abstand von Alltagsthemen zu gewinnen
- bei Stress und Burnout
- zur Stärkung, Erquickung, als imaginatives Lebenselixier
- zur Bewusstwerdung der eigenen Kraft und Stärke bzw. des Status quo