

Vertrauen ins Dasein – die Baum-Meditation

Von Andrea Liebers ©

Setz dich im Schneidersitz auf ein Kissen,
lege die Hände auf die Oberschenkel
oder lege sie wie zwei Schalen im Schoß übereinander,
spüre wie schön gerade aufgerichtet dein Rücken ist,
halte die Schultern entspannt,
atme einmal tief durch,
und spüre beim Ausatmen, dass du hier an diesem Platz ankommst.

Die Augen kannst du geschlossen halten oder offen, wie es dir besser gefällt,
spüre, wie dein Po den Boden oder das Kissen berührt,
und lass die Gedanken an das, was du gerade erlebt hast, einfach auslaufen.
Denke nicht mehr an vorhin,
denke auch nicht an nachher,
sondern komme jetzt
hier
an,
jetzt spürst du deinen Atem,
wie er sanft und entspannt einströmt,
und wieder ausströmt,
einströmt und
wieder ausströmt,
deine Schultern sind entspannt, dein Rücken schön gerade,
Deine Arme und Beine entspannt,
dein Kopf ist gerade
und du spürst, dass du in einer richtig guten Haltung dasitzt.

Wenn der kleine Gong schlägt, dann erlaubst du der Welt um dich herum, sich aufzulösen,
sich zu verwandeln, und sich bereitzumachen für eine Welt, die du in deinem Kopf erschaffst.

Gong

Am besten du schließt jetzt die Augen,
Vor deinem inneren Auge,
in deinem Kopf, in deiner Fantasie,
entsteht eine Landschaft,
schön grün ist sie, du siehst einen Wald,
es ist Frühling, die Luft ist angenehm warm,
es weht ein leichter Wind,
und du riechst den Blütenduft, der in der Luft liegt.
Es riecht auch nach Wald, nach frischem Grün und feuchtem Gras.

Du schaust dich um
und da siehst du vor dir einen Baum,
einen großen Baum
mit einem starken dicken Stamm und weit ausladenden Ästen.
Er steht alleine da, mitten im Wald zwar,
in einer Lichtung,

um ihn herum ist viel Platz.

Gras wächst am Boden, kleine Sträucher, du entdeckst sogar ein paar blühende Blumen dort, wo seine Wurzeln im Boden verschwinden.

Und beim nächsten Gong bist du mit dem Baum verbunden, du bist selbst der Baum geworden.

Gong

Deine Wurzel reichen bis tief in den Waldboden hinab. Starke, dicke Wurzeln sind es, du spürst, wie sie sich in das Erdreich hinein verästeln. Erst sind sie kräftig, stark und mächtig, dann werden sie schmaler, feiner, überall im Erdreich finden sie Halt und Nahrung durch Millionen feinsten Würzelchen, die sich in die Erde hinein vortasten.

Dein Stamm ist dick und aufrecht steht er da. Er ragt majestätisch in die Höhe. Du bist so fest verwurzelt, dass du ohne Mühe 30 bis 40 Meter in die Höhe ragen kannst. Weit ausladend sind deine Äste, überall sind frische grüne Blätter gewachsen. Sie hängen an festen Stängeln an deinen Ästen. Und wenn der Wind dein bisschen heftiger bläst, dann bewegen sie sich und klatschen gegeneinander, so dass ein lustiges Geräusch entsteht.

Du spürst, wie in die Säfte in dir, in deinem Stamm und deinen Ästen, deinen Blättern und deiner Rinde, steigen und fallen.

Sie kommen von unten aus der kühlen Erde, und auch von oben, aus der Luft.

Deine Blätter sind zwar fest und glatt, doch sie haben in sich ganz viel Offenheit, mit der sie das Licht aufnehmen und in Kraft und lichtvolle Stärke verwandeln. Das Licht vereinigt sich mit der Energie, die deine Wurzeln aus der Erde bekommen, und du spürst, wie viel Kraft dabei entsteht, die dir hilft, stark zu sein und noch stärker zu werden.

Du kannst noch mehr in die Höhe wachsen, du kannst noch mehr Blätter sprießen lassen, du kannst auch noch mehr Wurzeln bilden.

Das fühlt sich gut an. So prickelnd und kraftvoll zugleich. So fühlt sich Grün an, Grünen und Wachsen, voller Vertrauen sein.

Du hast Kraft genug, um Blüten für den Baum vorzubereiten. Du weißt, dass viel Sonne auf deine Blätter und Blüten scheinen wird, dass die Wärme, der Regen und das Sonnenlicht aus diesen Blüten Düfte entstehen lassen, die die Schmetterlinge, Bienen und Hummeln anlocken werden. Aus den Blüten werden Früchte werden, und je nachdem, was für ein Baum du bist,

werden sie groß und saftig,
oder hart und fest sein.

Du stehst in deiner Wachstumskraft im Wind,
deine Blätter klatschen munter gegen einander,
du fühlst die Verwurzelung im Boden,
du genießt das Durchflutet-Werden von Lichtkraft
und du weißt,
dass alles gut ist.

In diesem Gefühl bleibst du eine kleine Weile
und du genießt, wie gut es sich anfühlt,
einfach nur zu sein.

Dann löst du dich von der Verbindung mit dem Baum,
und wenn der kleine Gong schlägt,
stehst du wieder auf der Wiese im Wald,

und wenn der Gong das nächste Mal schlägt,
sitzt du wieder in deinem Zimmer.

Gong

Gong

Du spürst, wie schön gerade aufgerichtet dein Rücken ist,
wie dein Kopf zwischen den beiden Schultern ist,
wie entspannt deine Arme auf den Oberschenkeln oder im Schoß liegen,
du spürst deinen Po auf der Unterlage, auf der du sitzt,
du fühlst deinen Atem kommen und gehen,

wie er einströmt
und ausströmt,

du spürst,
wie du das Licht, die Erdkraft und das starke Sein des Baumes in dir trägst,

und jetzt schlägst du deine Augen auf
und siehst dein Zimmer, in dem du sitzt.

Du bedankst dich bei dem Baum, der du selber warst,
für das, was er dir geschenkt hat,

und wünscht allen Menschen und Tieren dieser Welt,
dass sie an diesem Geschenk teilhaben.

*Damit beendest du deine Baum-Meditation und
Stehst von deinem Meditationsplatz auf,
um das zu tun, worauf du jetzt Lust hast oder was du vorhattest.*