

## Stark wie ein Baum

Für die Meditation finde einen bequemen Sitz,  
lege die Hände auf deine Oberschenkel  
spüre wie schön gerade aufgerichtet dein Rücken ist,  
halte die Schultern entspannt, wenn du magst kreise sie gerne noch einmal.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zu deinem Atem.  
Nimm wahr, wie er sanft und entspannt einströmt,  
und wieder ausströmt,  
einströmt und  
wieder ausströmt,  
deine Schultern sind entspannt, dein Rücken gerade, deine Arme und Beine entspannt,  
dein Kopf gerade.  
Und du spürst, wie dich diese Haltung im Außen auch im Innen aufrichtet.

Und falls du deine Augen noch nicht geschlossen hast, dann schließen sie nun und mache deine äußere  
Wahrnehmung zu einer inneren.

Lass nun vor deinem innerem Auge eine Landschaft entstehen.

Schau dich um, nimm das Grün wahr, spür das Gras unter deinen Füßen.  
Es riecht nach Wald, nach Natur, nach frischem Grün.

Du lässt deinen Blick schweifen und da siehst du vor dir einen Baum, einen Baum von dem du dich magisch  
angezogen fühlst und du gehst hin zu diesem Baum, der dich so magisch anzieht. Du umarmst diesen  
Baum und wie du so mit diesem Baum verbunden bist, bist du selbst der Baum geworden.

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.

Du fühlst dich verwurzelt.

Du fühlst dich geerdet.

Du fühlst dich getragen.

Du fühlst dich verbunden mit der Mutter Erde.

Nimm hier einen tiefen Atemzug und lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Stamm.

Dein Stamm ist dick und aufrecht steht er da.  
Du bist so fest verwurzelt, dass du ohne Mühe weit in die Höhe ragen kannst.

Du stehst stark und aufrecht im Leben.

Du bist stark.

Du hältst all den Stürmen des Lebens stand.

Deine Äste weit ausladend, in alle Richtungen zeigend.

Du gehst deinen Weg.

Du darfst dich in alle Richtungen ausdehnen.

Du bist vieles.

Und überall sind frische grüne Blätter gewachsen.

Sie hängen an festen Stängeln an deinen Ästen. Und deine Blätter strahlen in verschiedenen Grüntönen.

Ganz kraftvoll. Sie nehmen das Licht auf und verwandeln es in lichtvolle Kraft.

Das Licht vereinigt sich mit der Energie, die deine Wurzeln aus der Erde bekommen, und du spürst, wie viel Kraft dabei entsteht

Kraft, die dir hilft, stark zu sein und noch stärker zu werden. Du hast Kraft genug, um Blüten für den Baum vorzubereiten.

Aus den Blüten werden Früchte werden.

Du darfst blühen.

Deine Ideen dürfen Früchte tragen.

Du darfst Leben in die Welt bringen.

Und dann sieh dich in all deiner Kraft, sieh diesen wundervollen Baum. Genieß dieses Gefühl, das der Baum in dir auslöst.

Dann löse dich von der Verbindung mit dem Baum, stell dir vor, wie du wieder vor deinem Baum stehst und schau ihn dir nochmal an. Vielleicht musst du einen Schritt zurücktreten um seine wahre Größe zu erkennen.

Bedanke dich bei deinem Baum, der du selber warst, für das, was er dir geschenkt hat und wisse, dass du dich jederzeit mit ihm verbinden und Kraft tanken kannst.

Nimm nun deinen Körper wieder wahr, den Raum und wenn du soweit bist öffne deine Augen und starte in deinen Malprozess.