



BAUMMEDITATION FÜR ENERGIE, STÄRKE UND VERTRAUEN

Vorbereitung der Baummeditation

1.
Komm unter deinem Baum an. Wenn du nicht in der Natur bist, kannst du dich auch an eine Wand anlehnen und dir einen Baum vorsellen.
2.
Nimm zwei tiefe Atemzüge und lehne dich an. Schließe jetzt deine Augen.
3.
Atme ein und mit dem Ausatmen lasse los. Gebe jetzt noch etwas mehr Gewicht an den Baum ab und spüre, dass der Stamm dich hält.
4.
Lass deinen Atem nun in seinem eigenen Rhythmus fließen.

Durchführen der Baummeditation

1.
Nimm jetzt die Geräusche um dich herum wahr. Öffne dich für den Klang der Natur. Was kannst du jetzt, in diesem Moment hören?
2.
Versuche die Geräusche, egal wie sie klingen, nicht zu bewerten oder zu analysieren. Genieße es, in der Melodie der Natur zu baden.
3.
Spüre jetzt deinen Körper. Nimm wahr, wie du hier sitzt und wie dein Rücken den Baum berührt. Lehne dich entspannt an den Stamm und lass dich halten.
4.
Kannst du die Rinde des Baumes spüren? Wie fühlt sich das an? Wie erlebst du diese Verbindung, du und der Baum?

5.
Lehne dich mit jedem Atemzug noch etwas mehr an und gebe mit dem Ausatmen noch etwas mehr Gewicht ab. Lass dich halten. Lass dich tragen und atme.

6.
Lenke deine Aufmerksamkeit jetzt dorthin, wo dein Körper den Boden berührt. Kannst du die Verbindung zum Boden spüren? Kannst du die Erde unter dir wahrnehmen? Wie fühlt sie sich an? Warm oder eher kühl?

7.
Kannst du die Wurzeln spüren, die der Baum unter der Erde ausbreitet? Spüre hin und nimm wahr, wie du verbunden bist.

8.
Lass deinen Atem entspannt fließen – ein und aus. In deinem Tempo. Wie fühlt sich die Verbundenheit mit dem Baum an? Mit der Natur um dich herum?

9.
Löse deine Aufmerksamkeit von deinem Atem und höre noch einmal in die Natur hinein. Was kannst du hören? Genieße den Klang der Natur noch eine kleine Weile.

10.
Vertiefe jetzt wieder deinen Atem und stell dich darauf ein, die Meditation zu beenden.

11.
Öffne nun langsam wieder deine Augen.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Üben von Achtsamkeit!