



Diese kleine Übung bringt dir die Erdung und die Verbindung mit dir selbst zurück, wenn du das Gefühl hast, nicht genügend Boden unter den Füßen zu haben, wenn du dich "abgehoben" fühlst oder in höhere Dimensionen geflogen bist - z.B. bei spiritueller Arbeit, einer Reiki-Sitzung, oder auch nach anstrengender Kopf- oder Gedankenarbeit.

Dauer: 10-15 Minuten.

Stelle dich aufrecht und bequem hin, sammle dich kurz und vergiss alles um dich herum.

Stell dir vor ...

... du bist ein Baum, während du die folgenden Sätze sprichst.

Ich habe Wurzeln, und ich habe Flügel.

Ich bin wie der Baum,
mit dicken, dichten, langen Wurzeln,
fest verbunden mit der Erde,
mit Wurzeln, die tief, tief hinunterwachsen
durch alle Erdschichten hindurch,
tief hinunter bis ans Feuer der Erde,
die sich festhalten am letzten festen Gestein,
die sich nähren aus dem Herzen und der Liebe der Erde.

Ich bin wie der Baum
mit starken Wurzeln, die übergehen
in einen starken dicken Stamm,
aufrecht und geradlinig.

Ich bin wie der Baum,
mit weit ausladenden Zweigen und Ästen,
die bis in den Himmel reichen,
die hoch, hoch hinaufwachsen
durch alle Atmosphärenschichten hindurch
bis ans Licht der Sonne,
die sich nähren aus dem goldenen Licht
der Liebe des Universums.

Ich bin wie dieser Baum,
verbunden mit der Erde,
mit dem fruchtbaren Boden,
mit den Steinen, mit den Hügeln und den Bergen,
mit den Pflanzen, den Sträuchern und den Blumen,
mit den Wiesen und den Wäldern,
mit den Tieren der Erde, des Feuers, der Luft und des Wassers,
mit den Meeren, mit den Seen und mit den Flüssen,
mit dem Regen, mit dem Wind, mit den Wolken,
mit der Sonne, mit dem Mond und mit den Sternen.

Ich bin wie der Baum,
verbunden mit der Erde und mit dem Himmel.
Ich bin wie der Baum,
ich folge meiner Natur.

Ich habe Wurzeln, und ich habe Flügel.

Sprich die Sätze langsam und folge dabei dem Bild des Baums. Wiederhole die Sätze, bis du das Gefühl hast, wieder ganz auf dem Boden der Wirklichkeit zu stehen.

Welchen Baum du dir dabei vorstellst, ist nicht so wichtig - vielleicht deinen Lieblingsbaum.