



## 31 Ich bin ein Baum

<b>Absicht</b>	Sich auf den Boden bringen und Schutz gegen unliebsame Schwingungen
<b>Quelle</b>	Der Runenbrieflehrgang
<b>Stichworte</b>	Persönliches Ritual, Erdung
<b>Anzahl Personen</b>	1
<b>Ort</b>	drinnen oder draussen
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	<p>Schliesse die Augen und stell dir einen grossen Laubbaum vor. deine Fusssohlen berühren komplett die Erde, du stehst breitbeinig und sicher und unter dir spürst du, wie sich von deinen Fusssohlen bis hin zum Steissbein langsam und beständig Wurzeln bilden. Diese Wurzeln werden dich halten und nichts wird dich umwerfen, auch ein starker Sturm nicht, denn dein Oberkörper bleibt beweglich, locker und entspannt. du spürst, wie sich unter dir das Wurzelwerk ausbreitet und du fühlst dich schwer, mit deinem ganzen Gewicht auf beiden Beinen stehend. Verkrämpfe dich nicht, halte den Oberkörper beweglich. Spüre wie die Kraft aus der Erde in deinen Körper fliesst und wie sich deine Kraft durch die Wurzeln in der Erde ausbreitet. Achte auf den Austausch der Kräfte. Das gleiche Wurzelwerk, welches sich nun unter der Erde befindet, bildet sich nun an deinem Oberkörper als Astwerk. Lasse beides gleichmässig wachsen, denn du hast so viele Wurzeln, wie du Äste hast. Lass sich die Äste verzweigen. An den Ästen wiegen sich die Blätter im Wind und bilden eine schöne und gleichmässige Krone. Der dich umgebende Wind spielt mit deinen Blättern und wiegt dich sanft hin und her. Lass deinen Oberkörper entspannt sich im Wind wiegen, atme ruhig und „gleichmässig“ tief ein und langsam wieder aus: stell dir vor wie du über die Blätter Luft zu dir nimmst. du bist mit allem was dich umgibt verbunden. Das Blattwerk reicht bis zu deinem Becken und schützt dich vor unliebsamen Einflüssen. Mit dem Blattwerk nimmst du die Kräfte des Himmels und deiner Umgebung auf, wobei nur das zu deinem Inneren vordringt was dir dienlich und hilfreich ist und durch deine Wurzeln nimmst du die Kräfte der Erde auf. Durch die Wurzeln leitest du auch all das ab, was dir zu viel und hinderlich ist. du stehst nun so, wie ein Baum im Wald, in deinem Leben, ruhig, gelassen und beweglich. Ist einmal keine Zeit für diese zehn Minuten da, oder musst du dich einmal schnell erden, dann suche dir ein Stückchen Erdboden, egal ob im Garten oder wo auch immer, ziehe die Schuhe aus, spüre das Gras und die Erde unter deinen Fusssohlen, knie nieder und berühre die Erde auch mit deinen Händen. Lass die Kräfte sich einfach normalisieren. du brauchst weder an etwas zu denken, noch etwas anderes zu tun, als einfach so in der Hocke dazusitzen. Der Rest passiert ganz von alleine. Wenn es reicht, wirst du es merken.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr



<b>Absicht</b>	Sich auf den Boden bringen und Schutz gegen unliebsame Schwingungen
<b>Datum</b>	05.03.16