

Stelle dich aufrecht und bequem hin, am besten Barfuß, sammle dich kurz und vergiss alles um dich herum. Stell dir vor ...

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

**Ich bitte meine Seele und meine Geistführer um Segen für diese Meditation. Danke.**

**Ich habe Wurzeln, und ich habe Flügel.**

**Ich bin wie ein kraftvoller Baum,  
mit dicken, dichten, langen Wurzeln,  
fest verbunden mit der heiligen Mutter Erde,  
mit Wurzeln, die tief, tief in diese hinunter wachsen  
durch alle seligen Erdschichten hindurch,  
tief hinunter bis ins heilige Feuer der Erde,  
die hineinwachsen ins Feuer ohne zu brennen,  
die sich nähren aus dem Herzen, der Glut und der Liebe von Lady  
Gaia, von Mutter Erde.**

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

**Ich bin wie dieser Baum,  
mit weit ausladenden Zweigen und Ästen,  
die bis in den hohen Himmel reichen,  
die hoch, hoch hinauf wachsen  
durch alle Atmosphärenschichten von Mutter Erde hindurch  
bis ans Licht der goldenen Sonne,  
die sich nähren aus dem heiligen Licht  
der Liebe des Universums.**

**Ich bin wie dieser Baum,  
verbunden mit Mutter Erde,  
mit dem fruchtbaren Boden,  
mit ihren Steinen, Hügeln und Bergen,  
mit ihren Pflanzen, Sträuchern und Blumen,  
mit ihren Wiesen und Wäldern,  
mit ihren Tieren der Erde, des Feuers, der Luft und des Wassers,  
mit ihren Meeren, Seen und Flüssen,**

**mit ihrem Regen, dem Wind und den Wolken,  
mit der Sonne der Liebe, mit dem Mond der Klarheit und mit den  
Sternen des hohen heiligen Himmels.**

**Ich bin wie der Baum,  
verbunden mit Lady Gaia und mit dem hohen Himmel.  
Ich bin wie der Baum,  
ich folge meiner Natur.  
Ich habe Wurzeln, und ich habe Flügel.**

**AMEN**

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 oder auch nach anstrengender Kopf- oder Gedankenarbeit.