

Der Baum der Kristalle (für Anfänger) - Gedankenreise

Begib dich nun in Gedanken in deine Phantasiewelt. Stell dir vor, du sitzt auf einer kleinen Düne am Meer. Du spürst den warmen Wind ganz leicht über deine Haut streichen — ganz sanft und weich. Du kannst die Meeresluft riechen — ein ganz leichter Salzgeruch steigt in deine Nase — von weitem hörst du die Möwen rufend über das Meer streichen — wenn du nach oben schaust, kannst du sie sehen wie sie vom Wind getragen werden — dein Gesäß formt den Sand zu einer bequemen Kuhle — gedankenverloren lässt du den Sand der Düne durch deine Finger rieseln — du schaust dabei ruhig und gelassen zu — spürst dabei den Sand und nimmst den Geruch deiner Umgebung wahr — die Sonne wärmt dich — du spürst ihre warmen Strahlen auf deiner Haut — dein Atem geht ruhig und entspannt — ein und aus.



Nun schau dir deine Umgebung etwas genauer an. In einiger Entfernung ist eine Bucht mit wunderbar weichem und feinem Sand zu sehen. Das ruhige Meer rauscht leise vor sich hin — kleine Wellen spülen das Wasser ganz sanft an den Strand — es ist ein stetiges hin und her — hin — und her — sieh dich nun um — am Eingang der Bucht kannst du einen Weg erkennen — um den Wegesrand kannst du kleine Bäume mit vielen Blüten erkennen — der Boden dieses Wegs ist saftig grün — ein Sonnenstrahl trifft den Eingang des Wegs — wenn du möchtest, gehe nun über den Strand zu diesem Weg.



Du läufst langsam und bedächtig zum Anfang der Bucht direkt zu dem Pfad — dabei spürst du den Sand unter deinen Füßen — er ist angenehm warm und weich — als du am Anfang des Wegs ankommst, siehst du, dass er von vielen kleinen blühenden Bäumen gesäumt wird — schau sie dir in Ruhe alle an — schau dir die unterschiedlichen Blüten an — nimm den Duft der Bäume wahr — die Geräusche um dich herum — nun gehe den weichen mit Gras und Moos bewachsenen Weg entlang und beobachte deine Umgebung genauer — die kleinen Vögel — die Blüten — die unterschiedlichen Gerüche — die verschiedenen Formen der Bäume — nimm wahr, wie wärmend die Sonne ist — du fühlst dich auf deinem Weg geborgen und wohl — der Weg windet sich in verschiedene Richtungen — mal geht es nach links — mal nach rechts — das Gelände links und rechts des Weges steigt langsam an, je weiter du kommst — es ist hell und warm und du gehst weiter vertrauensvoll deinen Weg.



Am Ende des Pfads gelangst du zum Eingang einer breiten und hellen Schlucht — auf der rechten und linken Seite sind hohe und helle Felsen — der Eingang der Schlucht ist groß und geräumig — die Sonnenstrahlen bescheinen die Felswände — du kannst viele unterschiedliche Farben in der Schlucht erkennen — nun gehst du durch den Eingang und schaust dich um — auf den Felswänden wachsen lauter Kristalle — du kannst lilafarbene Kristalle sehen — auch grünliche Kristalle — gelbe Kristalle und blaue Kristalle — schau dich weiter um — entdecke weitere Kristalle in den unterschiedlichsten Farben und Formen.



Ein leichter Wind streicht durch das Tal — der Wind bringt die Kristalle zum klingen — du hörst zartes Klirren — harmonisches Klingen und manchmal auch tiefes Dröhnen — die Wände spielen ein Lied — nur für dich — höre dem Klang zu — du kannst die Wellen des Klanges sogar spüren — sie umgeben dich sanft und weich — genieße jeden Ton und nimm in voll und ganz in dich auf — die Kristalle spielen nur für dich — setze dich auf einen kleinen Felsen und lausche — du hörst es klingen und klirren — hier ein Klingeln, dort ein Läuten und wieder etwas tief Dröhnen — es vermischt sich mit dem entfernten Rauschen des Meeres — und dem leichten Windgeräusch — es ist eine Sinfonie — eine Sinfonie die nur für dich spielt — du fühlst dich völlig ruhig und entspannt.



Nach einiger Zeit gehst du weiter — bis in die Mitte der Schlucht — dort steht ein großer mächtiger knorriger Baum — er ist schon sehr alt — seine Rinde ist wulstig und rau — die Sonne scheint durch seine starke mächtige Krone — er hat viele ausladende Äste — er strahlt Kraft und Stärke aus — seine Blätter sind dunkelgrün und saftig — bei näherem Hinsehen bemerkst du, dass an jedem Ast einige seiner Blätter ebenfalls aus Kristall bestehen — wenn der Wind durch die Äste streicht, stoßen die Kristallblätter leicht zusammen — ihr Klingen und Klirren verbindet sich harmonisch mit der kristallinen Sinfonie der Schlucht.



Du gehst zu diesem Baum und berührst seine Rinde — betaste die Rinde ruhig und bedächtig — fühle ihre Rauheit — lehne deine Stirn oder Wange dagegen — fühle den Baum — vielleicht möchtest du den Baum umarmen oder dich mit dem Rücken an ihn lehnen — fühle dich in den Baum hinein — fühle seine mächtigen starken Wurzeln — sie gehen ganz tief in die Erde hinein — spüre die weiten Verzweigungen der Wurzeln — spüre wie er eins ist mit dem Erdreich — nimm die Erde wahr, die die Wurzeln umgibt — nun gehe mit deinem Gefühl für diesen Baum in die Krone — spüre wie sich seine Krone in den Himmel streckt — fühle sein saftiges Grün der Blätter — die Stärke seiner Äste — du spürst den Wind der zwischen den Blättern hindurchströmt — du fühlst die Energie der Sonne, wie sie von den Blättern des Baumes aufgesogen wird — nimm dieses Gefühl des Verwurzeltheits, der Energie — und das Gefühl der Kraft und Stärke in dein Innerstes auf — nimm es mit auf deinen Weg wieder nach Hause.



Nun begib dich wieder auf den Weg zurück durch die Schlucht — schau dich nach dem Baum in der Schlucht nochmals um — du fühlst dich gestärkt — nimm die Farben der Schlucht wahr — die verschiedenen Kristalle — nimm die Farben und die Klänge nochmals tief in dich auf — lass die Eindrücke in dir nachklingen — gehe nun weiter zu deinem grünen Weg — die Sonne bescheint nach wie vor deinen Weg — nun geh zu deinem Platz auf der Düne zurück — sieh dir deine Umgebung nochmals an — fühle den Sand unter dir.



Fühle die Entspannung und die wohlige Wärme — kannst du deinen Atem hören?
Das ein und aus — ein und aus — der Atem fließt durch deinen ganzen Körper —
jede Zelle deines Körpers wird mit Sauerstoff versorgt — ein und aus — ein und aus
— spüre das Heben deines Brustkorbes — das Absenken deines Brustkorbes — ein
und aus — völlig entspannt — nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild —
verabschiede dich — spüre den Atem — ein und aus — das Heben und Senken
deines Brustkorbes — ein und aus.



<https://hierfindichwas.de/text/gedankenreise-der-baum-der-kristalle/>