



## Der Lebensbaum\*)

### Atem-Meditation

\*) Die Basis dieser Meditation stammt aus dem Buch „A Call to Power: die Botschaft der Großmütter“ von Sharon McErlane. Die Großmütter sind eine Gruppe geistiger Wesen, die uns einlädt, bei der Wiederherstellung des Gleichgewichts und der Harmonie auf der Erde mitzumachen. Sie betonen ausdrücklich, dass diese Harmonie stattfinden wird. Wir müssen nichts dazu tun, doch wir können zu unserer eigenen Freude daran teilnehmen. Die Zitate in der Meditation sind Botschaften der Großmütter an dich.

***„Über diesen Baum seid ihr verbunden.“***

*„Die Lebensbaum-Übung ist für alle – Männer und Frauen. Lasst euch den Frieden dieses Baumes erfahren.“*

Du kannst diese Meditation im Sitzen, im Stehen oder im Liegen ausführen –  
auch im Freien in der Verbindung mit einem Baum, wenn du möchtest.

*„Du musst erkennen, dass der Baum eine Einheit darstellt.  
Oben wie unten, die Wurzeln und Äste sind eins.“*

Der erste Teil der Atem-Meditation mit dem Lebensbaum gleicht Yin und Yang aus. Weibliche und männliche Energie werden harmonisiert. Du kannst die innere Harmonie in dir herstellen.

Das Symbol des Baumes dient einem bestimmten Zweck. Seine Wurzeln unterstützen alles in der Welt, während seine Äste die Erde bedecken. Alles Wesen sind durch diesen Baum miteinander verbunden.



Sobald du dich entspannt hast, rufe den Baum an und beobachte, wie er dir erscheint, und sei dir dabei insbesondere seiner **Krone** und seiner **Wurzeln** bewusst.

Wenn dir das Visualisieren nicht so leicht fällt, rufe einfach den Baum an.

Denke an den Baum, stelle ihn dir vor, oder spüre, **wie du gegen seinen Stamm lehnst** und dabei **tief durch seine Wurzeln einatmest**.

Sei dir des ganzen Baums bewusst und spüre deine Verbindung zu ihm.



**Ziehe beim Einatmen die Energie der Erde herauf in deinen Körper mit deinem Atem und tue dies drei Mal.**

Empfange, was immer du brauchst von der Mutter Erde mit diesen drei Atemzügen.

Sicherheit, Beständigkeit und Trost, das sind die besonderen Eigenschaften und Geschenke der Großen Mutter.

Beobachte, wie diese Geschenke in deinen Körper und deinen Geist hineinfließen.

Gib dir Zeit um sie anzunehmen und dich aufzunehmen.

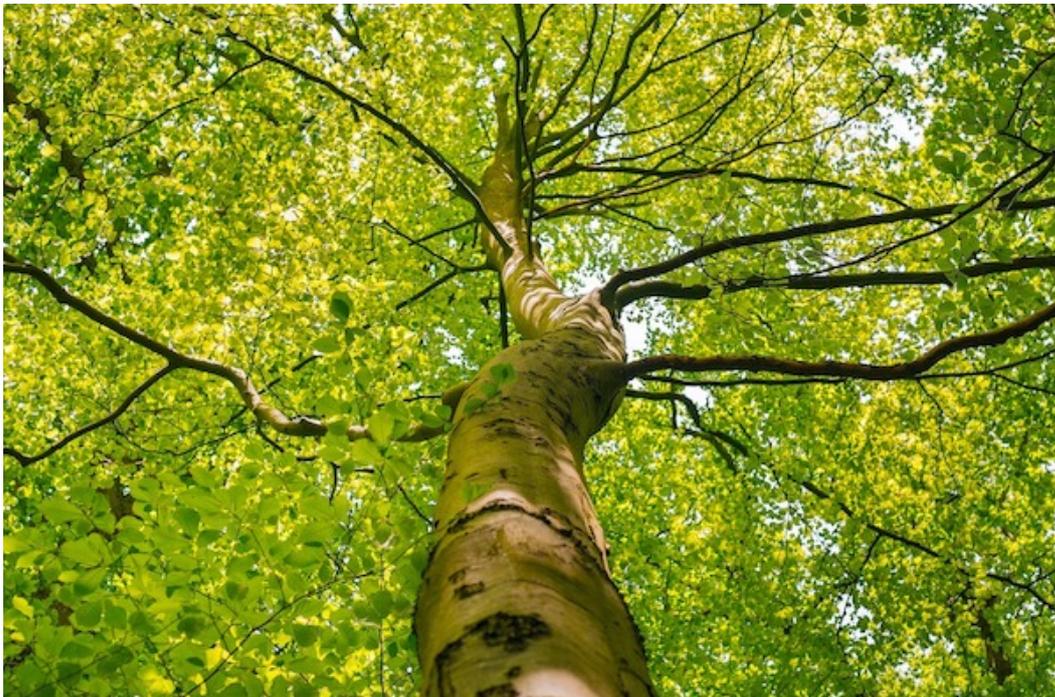


Edith Lettner 

**Nun atme mit den Blättern und Ästen des Baumes und ziehe die Energie des Himmels mit jedem Atemzug zu dir herab.**

Mach auch das drei Mal.

Nimm auf, was immer du von diesem männlichen Aspekt der Energie brauchst – Stärke, Schutz und Klarheit.





Es ist nicht nötig, unser Ausatmen in irgendeine besondere Richtung zu lenken. „Dein Ausatmen wird dahin gehen, wo es gebraucht wird. Das Einatmen trägt ein Geschenk für dich in sich und dein Ausatmen trägt ein Geschenk für die Welt. Diese Geschenke gehen dahin wo sie gebraucht werden.“

„Wenn ihr auf diese Weise atmet, werden sich Himmel und Erde in der großen Umarmung begegnen - Himmel und Erde, Vater und Mutter, das Männliche und das Weibliche, Yin und Yang.  
Viel Gutes wird aus der Arbeit mit dem Baum des Lebens entstehen.“

Am Ende der Meditation nimm wahr, wie du dich fühlst.

Zum Abschluss bedanke dich beim Baum und bei den Großmüttern.

Genieße die Energie des Lebensbaums in dir!

Wenn du Fragen zu dieser Meditation hast  
oder mir deine Erfahrungen berichten möchtest,  
schreib mir:  
[edith@edithlettner.com](mailto:edith@edithlettner.com)