

Naturgeister beobachten und mit Bäumen singen

Erklärungen zur Beobachtungsübung:

Bevor du mit dem Beobachten beginnst, verbinde dich an einem ruhigen Ort zuerst über die Fußsohlen und dann mit dem Herzen mit der Erde. Öffne dich mit einem tiefen Ausatmen und lasse alle Erwartungen los.

Schaue dich um und suche dir nun mit offenem Herzen und offenem Geist einen Ort, der dich anspricht. Schaue diesen Ort genau an und suche einen ‚Übergang‘, wo ein vertikales Objekt die horizontale Ebene berührt.

Das ist z. B. ein Stein auf der Erde, ein Blatt auf dem Wasser, ein Schilfhalm, der aus dem Wasser ragt, etc.

Beginne deine Beobachtung genau an dieser Ecke, auf dieser Linie und fahre deine feinen Antennen aus. Nimm wahr. Dort wohnen die Naturgeister und die Devas.

Bleibe stehen, atme und beobachte. Vielleicht nimmst du eine Windböe, eine Welle, einen Sonnenstrahl oder einen Schatten wahr, der vorbeizieht. Vielleicht entsteht ein Gefühl. Achte darauf, wo du es in deinem Körper spürst. Welche Empfindung löst es in dir aus? Siehst du Farben oder Bilder? Was zuerst kommt, ist das, was in diesem Moment für dich richtig ist und die Stelle an der es in deinen Körper eindringt, möchte dir vielleicht etwas sagen. Naturwesen sprechen immer in Bildern oder Empfindungen zu uns, die wir verstehen und die uns aus unserer eigenen persönlichen Welt bekannt sind.

Dann kannst du deine Aufmerksamkeit auf einen anderen Punkt richten. Nimm dir Zeit, entspanne dich und öffne dich wieder für die Welt der Naturgeister und Wesen der anderen Dimension, um noch mehr wahrnehmen und beobachten zu können.

Wenn es dir schwerfällt, wieder in diesen Modus zu kommen – lege deine Hände in einer Gebets-/Namaste-Position vor der Brust zusammen, atme tief ein und öffne deine Hände beim Ausatmen mit einer Bewegung weit nach außen, als würdest du einen Schleier wegziehen. Dies hilft dir, wieder tiefer wahrnehmen zu können. (Diese Handbewegung gibt deinem Gehirn etwas zu tun und ermöglicht es dir, wieder in den Wahrnehmungsmodus zu kommen.)

Was geschieht an dem Ort, den du dir zum Beobachten ausgesucht hast?

Zu den Bäumen singen und deren Energiefluss spüren

Schritt 1:

Bevor du zu einem Baum singst, nimm zunächst Kontakt mit ihm auf, bitte ihn um Erlaubnis und beobachte, wie die Energie fließt. Fließt sie vom Boden aus entlang des Stammes zur Krone hinauf oder fließt sie in die entgegengesetzte Richtung, nach unten?

Die Energie fließt rund um den Stamm herum zu den Seitenästen und der Krone, in Kreisen nach oben oder unten.

Die Haselnuss und die Birke sind weiblich, leicht, fröhlich und ihre Energie fließt von unten nach oben und wieder zurück in Kreisen (Mond, weiblich).

Die Energie einer Eiche fließt von der Krone hinunter in die Erde und wieder nach oben; sie ist erdend (Sonne, männlich).

Schritt 2:

Richte deine Aufmerksamkeit wieder nach innen, öffne dein Herz und lasse dich vom Baum leiten. Während dem Singen, wird der Baum mit einigen Vokalen aus Schritt 3 mehr in Resonanz treten als mit anderen. Dies gilt auch für verschiedene Töne und Melodien.

Wenn wir uns die Zeit nehmen, werden wir sehen, dass jeder dies tun kann!

Es macht auch Spaß und ist anregend, einander zuzuhören, zu singen, damit zu spielen; was aus dem Herzen kommt, ist immer gut!

Schritt 3:

Praktisch: Bilde mit beiden Händen eine Art Trichter vor deinem Mund.

Stelle dich dicht an einen Baumstamm oder Ast und lege deine Hände in der oben beschriebenen Trichterposition an den Stamm.

Beginne dann, die Vokale A, E, I, O, U gegen die Rinde zu singen.

Wiederhole dies in verschiedenen Tonlagen.

Achte nun darauf, welche Vokale der Baum absorbiert und welche er abweist.

Fahre mit den Vokalen fort, die der Baum absorbiert hat und singe auch zu den Wurzeln, segne die Baumkrone.

Singe verschiedene Melodien, summe, singe ein kurzes Lied - was auch immer dir in den Sinn kommt.

Alles ist richtig und es wird den Baum und die gesamte Natur um ihn herum erheben und segnen!