

Praat eens met een boom

De zomer staat voor de deur, het groen dat aan de bomen en struiken verschijnt is op dit moment prachtig gekleurd. Een dag in de natuur is een geweldige, heilzame manier om weer meer in de realiteit komen. In het jachtige bestaan van alledag raak je deze ervaring van geborgenheid van het bestaan ook weer vlug kwijt. Wanneer je merkt dat je in een beetje negatieve stemming terugzakt, doe je juist nu er goed aan die geborgenheid van de natuur op te zoeken. Je kunt dan weer in contact komen met je positieve gevoelens. Aanvullend kun je daarbij ook een meditatie uitvoeren.

Als je een tijdje in de natuur hebt rondgedwaald en ervaart, dat dagelijkse dingen steeds meer achter je komen te liggen, krijg je weer contact met de innerlijke rust die er in je is. Op het moment dat je voelt dat je daar contact mee hebt, leg je je handen op je lichaam: de ene hand op je borstgebied en de andere hand op je buikgebied. Zo adem je een tijdje goed door. Realiseer tegelijkertijd de stilte die je om je heen ervaart. Hoe prettig die is en hoe fijn het zou zijn om deze stilte vaker in je leven mee te maken, ook in je leven van alledag.

Een boom kiezen

Je loopt rustig verder en zet elke stap met je volledige aandacht. Inmiddels heb je daarbij verschillende bomen gepasseerd. Richt nu je aandacht op de bomen waar je nog gaat langskomen. Kies vervolgens een boom uit, die op de een of andere manier je aandacht trekt. Dat is voor deze dag jouw boom. Je loopt naar deze boom toe en laat vol aandacht en liefde je ogen over de boom glijden. Ieder detail van deze boom is voor jou het bekijken waard. En je vertelt aan de boom wat je allemaal zo mooi aan hem vindt, dat je van alle bomen waar je langs bent gelopen, uiteindelijk hem hebt uitgekozen om contact mee te maken.

Vervolgens leg je je handen liefkozend tegen de bast van de boom. Voel heel bewust wat je allemaal waarneemt. De bast van een boom kan glad zijn, maar er kunnen ook ruwe plekjes of knobbels op de buitenkant van de boom aanwezig zijn. Dit alles neem je waar met je handen, zonder er een oordeel over uit te spreken. Je voelt elk detail vanuit een basis van volledige acceptatie. Dit is hoe de boom is, hoe die zich aan jou voordoet en precies zoals hij op dit moment is. De boom heeft je aandacht getrokken en je bent naar hem toegelopen.

Je openstellen voor de boom

Nadat je vanuit je waarneming met je ogen de boom hebt uitgekozen, stel je nu ook je hart open voor de boom. Je ademhaling is volledig en intens en je laat je gevoel uitgaan naar de boom. Deze boom is hier voor jou om vriendschap mee te sluiten. Omarm de boom, laat je liefde voluit stromen en ervaar dat je op dit moment een vriend hebt gevonden. En je kunt ook je hoofd tegen de boom leggen. Je leunt tegen de boom aan in een gevoel van overgave. Wanneer je je hart opent en je vriendschap geeft aan de boom, waarbij je de boom volledig accepteert zoals hij daar in de natuur staat, zul je ook zelf open worden. De stilte die je om je heen ervaart, draagt daaraan bij. Je bent dieper in jezelf gekomen en je ervaringen zijn zuiverder geworden.

Van alle levende wezens gaat energie uit, ook al ervaren we dat niet altijd zo. Of er nu iemand in de omgeving van de boom is of niet, de boom staat waar hij staat. Het is een wezen van energie en straalt dat uit. Het is afhankelijk van de openheid van de omgeving of die energie wel of niet wordt opgepikt. In de openheid die er ontstaan is tussen jou en de boom, kun je dus ook vriendschap van de boom terug ervaren. Jij kunt energie uit laten gaan naar de boom, maar deze kan ook met zijn energie bij jou binnenkomen, als jij je hiervoor openstelt.

Weet u wie de oorspronkelijke uitgever van dit bestand is, laat het me aub weten en ik vermeld de naam en/of website op deze plaats in het document.