

## Binnenritueel voor Boom Healing

Dit ritueel kun je binnenshuis uitvoeren, bijvoorbeeld op de begane grond. Woon je op een hogere verdieping, houd er dan rekening mee dat je mogelijk wat meer tijd nodig hebt om energetisch contact te maken met de aarde en het ondergrondse levensweb.

### Stap 1: Voorbereiding

- **Denk aan de Boom** – Visualiseer een boom of een groep bomen die je wilt helpen. Heb je geen specifieke boom in gedachten, denk dan aan bomen in je buurt, bijvoorbeeld in een parkje of straat. Alle bomen kunnen onze liefde gebruiken.
- **Nodig de Spirits uit** – Voor je begint, kun je de Spirits van de vier windrichtingen uitnodigen om je te begeleiden. Doe dit op een manier die voor jou goed voelt.

### Stap 2: Aarden en ontspannen

- **Ontspan** – Ga zitten, staan, of liggen op een comfortabele manier. Sluit je ogen en adem rustig in en uit. Adem drie keer diep in, adem uit, en voel hoe je langzaam tot rust komt.
- **Maak verbinding met je lichaam** – Adem diep in en laat de lucht door je hele lichaam stromen: naar je voeten, hoofd en armen en vingers... Adem uit...
- Besef dat je op dit moment verbonden bent met anderen die dit ritueel doen.

### Stap 3: Wortels groeien naar de aarde

- **Wortels Visualiseren** – Adem in en stel je voor dat er wortels uit je voetzolen groeien, diep de grond in, en laat je adem door deze wortels stromen.
- **Verbinding met de Sterren** – Streck je handen omhoog en visualiseer dat je energie vanuit je kruin en vingertoppen het heelal in stroomt. Laat energie vanuit de sterren weer bij jou naar binnen stromen. Voel hoe deze energie zich via je lichaam naar je voeten verspreidt en door je wortels de aarde in stroomt.

### Stap 4: Het Levensweb

- **Verbind met het Web** – Wanneer je wortels de aarde diep genoeg hebben bereikt, stel je dan een fijn web van kleurrijke draden voor, het levensweb van wortels en zwamvlokken. Vlecht jouw wortels door dit web en voel de energie uit het levensweb naar je toe stromen.
- **Keer Terug naar je Lichaam** – Laat de energie via je wortels terugvloeien naar je lichaam en voel de verbinding met de hemel en de aarde in je hart.

### Stap 5: Creëer een energie bal

- **Visualiseer een Energie Bal** – Plaats je handen een stukje uit elkaar alsof je een bal vasthoudt. Vul de bal met energie vanuit je hart, een samensmelting van de

energie uit de hemel, aarde, en je eigen energie. Voel de energie door je handen stromen en de bal opwarmen.

- **Laad de Bal op** – Rol de bal rond en wrijf erover, zodat hij zich vult met liefdevolle, helende energie. Zodra je voelt dat de bal sterk genoeg is, stop dan met opladen.

#### **Stap 6: Stuur de Energie naar de Boom**

- **Visualiseer de Boom** – Stel de boom of bomen die je wilt helen weer voor. Laat de energiebal met jouw gedachte naar de boom drijven.
- **Omhul de Boom in Licht** – Wanneer de bal de boom bereikt, stroomt de energie uit en omhult de boom in een liefdevol, stralend licht. Spreek een wens uit voor de boom:

Bomen, ik geef je mijn liefde en mijn kracht, mijn warmte en mijn vriendschap. Gedij bij dag en bij nacht, blijf behouden in dit landschap. Voor het welzijn van alles en allen, zo zal het zijn."\*

#### **Stap 7: Afronding en Terugtrekken**

- **Afscheid Nemen** – Neem rustig afscheid van de boom en trek je energie voorzichtig terug.
- **Trek je Wortels Terug** – Laat je wortels langzaam terugtrekken uit de aarde en sluit jezelf weer volledig af. Wiebel wat met je handen en voeten, klop zachtjes op je lichaam en open rustig je ogen.
- **Bedank de Spirits** – Steek je handen uit naar de lucht en vervolgens naar de grond. Breng ze daarna naar je hart en bedank de Spirits die je hebben bijgestaan.

**Bij Eik, Den en Hulst, het bos leeft.**

**Marijke Roza-Scholten – Hoedsters van het bos**