

## Buitenritueel voor Boom Healing

Als je niet naar IJmuiden kunt, kun je deze oefening ook in je eigen omgeving doen.

Ga naar de boom of het groepje bomen dat je graag wilt helpen. Heb je geen speciale boom of groepje bomen, ga dan naar een park of bos in de buurt. Alle bomen kunnen onze liefde gebruiken. Kun je niet bij jouw speciale boom komen, misschien omdat het daar erg druk is of omdat de boom op een afgesloten stuk grond staat, ga dan naar een plek met bomen waar je wel terechtkunt. Deze bomen zijn verbonden met jouw speciale boom.

### Stap 1: Voorbereiding

- **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 of staan 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** – Adem in en strek 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: Oefeningen om de boom te helpen

- **Boom Knuffelen**  
Voel of de boom je verwelkomt. Als het goed voelt, ga dicht tegen de boom staan met je gezicht naar de stam en sla je armen zo ver als je kunt om de boom heen. Leg je handen tegen de stam en stuur liefdevolle, helende energie vanuit je hart naar de boom. Fluister woorden van liefde, leg je voorhoofd tegen de boom, of geef zelfs een zachte kus.

- **Boomreiki**

Voor mensen met ervaring in reiki. Ga vlak bij de boom staan, met je gezicht naar de stam zonder deze aan te raken. Plaats je handen tegen de stam.

- Reiki Sturen – Laat je energie of liefde vanuit je hart door je handen naar de boom stromen. Teken met beide wijsvingers driemaal het Cho-Ku-Rei-symbool op de stam om de energie te versterken.



**Het Cho-Ku-Rei symbool**

### **3. Boom in Gouden Licht Zetten**

Voor deze oefening hoef je de boom niet aan te raken. Het is een mooie manier om in een drukke straat of park toch heling aan een boom te geven.

- Gouden Licht Visualiseren – Stel je voor dat er een gouden licht in je hart straalt, afkomstig uit jezelf, het levensweb en het universum.
- Boom Omhullen – Breng je handen omhoog, visualiseer dat het gouden licht naar je handen stroomt, en maak een halve cirkel om de boom. Plaats een koepel van licht over de boom, die hem in helende energie baadt.

#### **Fluister**

"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."

Als het goed en genoeg voelt, sluit af door de koepel in omgekeerde richting weer op te rollen.

#### **Afronden**

Breng je handen terug naar je hart. Laat de overtollige energie rustig terugstromen in de aarde, eventueel door even op de grond te stampen. Bedank de Spirits die je geholpen hebben bij dit ritueel. Neem nu afscheid van de boom of het groepje bomen en bedank ook de Boom Spirits.

Het kan zijn dat je je na afloop wat wiebelig of licht voelt, of juist onrustig. Zorg dat je iets eet en drinkt om weer helemaal in het hier en nu terug te komen.

*Bij Eik, Den en Hulst – Het Bos Leeft*

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