

## Begegnung mit Bäumen

---

www.newerla.de: Newsletter 16, März 2010



### Chêne à Guillotin

Sie ist eine riesige alte Eiche am nördlichen Rand des mystischen Waldes von Brocéliande in der Bretagne. Innen ist sie völlig hohl, so dass man darin stehen und sitzen kann. Mich zog es sofort hinein. Von Innen sah man durch die schon etwas schütterere Krone den Himmel. Ich setzte mich und ging in die Stille. Dort kam ich sehr schnell in Kontakt mit der Wesenheit des Baumes.

Was sie mir mitteilte, oder für was sie mein Bewusstsein öffnete, war eigentlich jenseits von Worten und berührte mich tief. Ich versuche es hier, so gut es geht in Worte zu fassen.

Sie war sich bewusst, dass ihre Existenz in dieser Form sich langsam dem Ende näherte. Aber für sie hatte der Tod nicht dieselbe Bedeutung, wie für uns, eigentlich hatte er gar keine Bedeutung. Hier im Herzen dieses Baums, habe ich die größte Lektion über den Tod erhalten, die ich je bekommen habe. Denn nur das begrenzte „Ich“, das Bewusstsein einer vom Ganzen getrennten Existenz kann sterben. Für diese Eiche gab es keinen Tod. Das Konzept, das sie mir vermittelte war viel eher, das der Verbundenheit allen Lebens durch das der körperliche Tod seine Bedeutung verliert.

Vielleicht konnte auch sie durch den Kontakt mit mir in diesem Moment wahrnehmen, wie schwer sich unser, im Vergleich zur Pflanzen und Tierwelt, individualisiertes, menschliche Bewusstsein damit tut, die Vergänglichkeit der Form zu akzeptieren. Die Entwicklung eines individuellen Selbst hat ihren Preis – die Angst dieses am Ende des Lebens wieder zu verlieren. Das ist die wahre Vertreibung aus dem Paradies.

Und so ließ sie mich teilhaben an ihrem Erleben:

*„Ich bin doch ein Teil allen Lebens, das mich hier umgibt, daher bedeutet der Tod dieser Form nichts. Mein Bewusstsein umfasst mehr als diese Form, ich bin Teil des Landschaftsraums und allen pflanzlichen Lebens hier. Die Form kommt und geht, das ist der Lauf der Dinge und weder gut noch schlecht. Das Leben bleibt, es ist ewig.“*

Eine Binsenweisheit? Alle, die wir uns mit esoterischen Themen beschäftigen hören das immer wieder in Seminaren, lesen es in den Büchern. Aber verstehen wir es wirklich? Erleben wir es als Wahrheit mit unserem gesamten Sein? Wahrscheinlich meistens nicht.

Meist sind es nur ganz besondere Momente, so wie hier im Herzen dieses Baums, in denen man diese Wahrheit nicht nur mit dem Kopf, sondern mit seinem ganzen Wesen begreift. Oder vielleicht auch, wo sie einen ergreift, durch und durch.

In diesem Moment wurde mir auch schmerzlich bewusst, wie sehr ich manchmal immer noch an diesem getrennten, begrenzten Ich hänge, danach greife, versuche es festzuhalten.

© FreiRaum, Barbara Newerla, Hegelstraße 38, 72108 Rottenburg, [www.newerla.de](http://www.newerla.de)

Wie die Konzepte von diesem Ich sich selbst erhalten und verhindern voll und ganz in dieses Leben einzutauchen und Teil davon zu sein – einfach da zu sein. Ich spürte auch diese Sehnsucht, die mich immer schon auf die Suche führte. Die Sehnsucht nach diesem Zustand, nach einem Bewusstsein jenseits der Begrenztheit der Form, der hier so ganz selbstverständlich einfach da war in diesem Baum.

Die Tränen flossen, es war wie eine Katharsis, eine Reinigung. Dabei war ich glücklich, aufgehoben, befreit. Es war wunderschön. Dann dankte ich für diese Erfahrung und kletterte durch den engen Spalt wieder nach Draußen.

*(Geomantische Reise in die Bretagne, August 2008)*

### *Baummeditation*

Pflanzen nehmen CO<sub>2</sub> auf und geben Sauerstoff ab, sie brauchen das, was wir ausscheiden zum Leben und umgekehrt. Bäume haben ihre Wurzeln in der Erde und ihre Krone im Himmel, Menschen haben ihre Wurzeln im Himmel und ihre Krone auf der Erde. Das heißt Mensch und Pflanze, Mensch und Baum sind komplementär zueinander und ergänzen sich. Insofern sind Bäume ideale Partner um sich zu reinigen und zu stärken.

Suche dir einen Baum aus, der dir besonders gut gefällt oder der dich einfach anzieht. Stelle oder setze dich mit dem Rücken an seinen Stamm, schließe die Augen und entspanne dich.

Du kannst zum Beispiel einige tiefe Atemzüge nehmen und mit deinem Bewusstsein durch den Körper wandern und die einzelnen Körperteile entspannen und loslassen. Wenn du möchtest kannst du dich nun auf eine Reise durch den Baum begeben. Gehe mit deinem Bewusstsein in deine Wirbelsäule und zwar, indem du sie dir sichtbar vorstellst, als ob du von vorne durch dich hindurchsehen könntest. Konzentriere dich völlig auf deine Wirbelsäule. Vielleicht kannst du dort eine angenehme Wärme spüren. Nach einer Weile spüre durch deine Wirbelsäule hindurch zum Baumstamm hin. Immer weiter gehst du in deiner Vorstellung in den Baum hinein. Erlebe, dass du selbst zum Baumstamm wirst. Du fühlst sein pulsierendes Leben. Lass nun dein Bewusstsein zu den Wurzeln wandern. Spüre, wie sie sich im dunklen Erdreich verzweigen, wie sie Wasser und Nährstoffe aus dem Boden aufnehmen und dem Baum Halt und Stabilität geben. Spüre, wie in den feinen Haarwurzeln die Energie der Erde angesaugt wird, wie sie in den Hauptwurzeln gebündelt wird und dann in den vielen Kapillarkanälen des Stammes noch oben gezogen wird. Begleite den Strom der Energie mit deinem Bewusstsein hinauf durch den Stamm in die Äste, bis in die kleinen Zweige und Blätter. Dort oben, in der Krone, spürst du das Sonnenlicht und die Freiheit und Weite des Himmels. Genieße es, solange du möchtest. Bei dieser Reise wirst du merken, dass der Baum lebt und ein eigenes Wesen ist. Dann komm langsam wieder zurück in deinen eigenen Körper. Spüre, wie der Baum dir Ruhe, Stabilität und Kraft geschenkt hat und bedanke dich bei ihm.