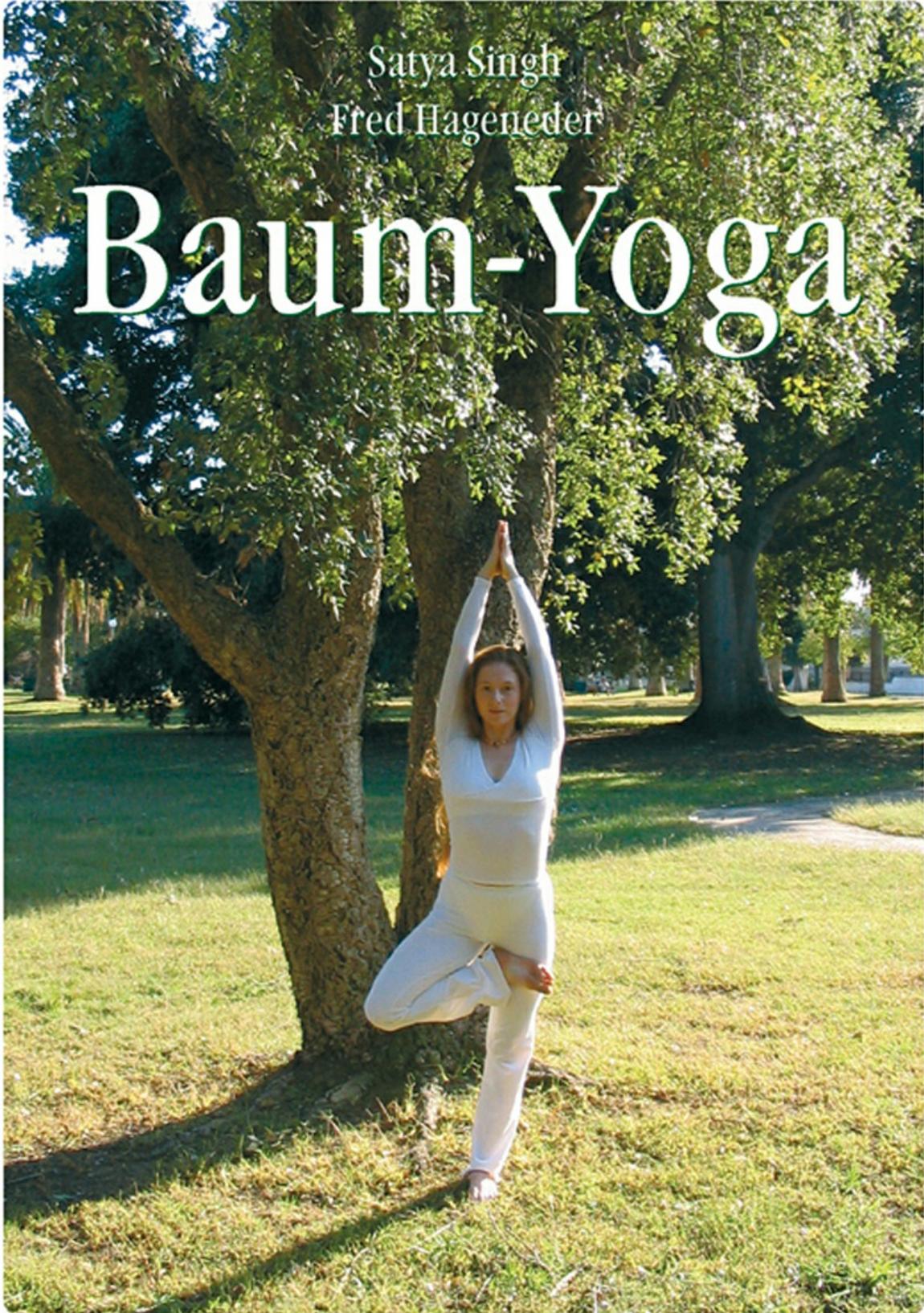


Satya Singh  
Fred Hageneder

# Baum-Yoga



Neue Erde

das Gefühlsleben der Pflanzen. Die Einsicht von Dr. Edward Bach, auf der die für therapeutische Zwecke eingesetzten Bach-Blüten beruhen, ist die, daß jede Pflanze, und damit auch jeder Baum, ein bestimmtes Gefühl besonders stark verkörpert. Nach der von ihm benutzten »Signaturenlehre« symbolisieren die zitternden Blätter der Espe große Sensibilität und Vorahnungen, das dichte, dunkle Blätterdach der Kastanien schützende aber auch etwas erdrückende Liebe usw. Die vielen positiven Effekte, die durch die Anwendung der entsprechenden Pflanzenessenzen bei emotionalen Problemen erreicht wurden, gaben und geben ihm recht und sprechen für den starken Gefühlsbezug der Pflanzen.

Den Gefühlsbezug des Pflanzenreiches können wir als Menschen natürlich auch direkt erleben. Die bloße Anwesenheit einer Pflanze oder eines Baumes kann in uns tiefe Gefühle auslösen oder solche verstärken, derer wir uns sonst vielleicht nicht gewahrwerden würden.

Vor allem Bäume können uns helfen, mit den tiefsten Schichten unseres Selbst in Kontakt zu kommen und unsere Bewußtheit vollständig zu entfalten – was seit jeher das spezifische Anliegen des Yoga ist.

\* Eine gute Einführung hierzu geben Peter Tompkins & Christopher Bird, *Das geheime Leben der Pflanzen*, Fischer, Frankfurt 1997.



## **Yogi Bhajan**

Hoch oben in den Ästen eines großen Pipal-Baums sitzt der junge Yogi. Seit drei Tagen harrt er bereits aus. Wenn er Hunger bekommt, ißt er ein paar Blattsprossen. Morgens leckt er den Tau von den glänzenden Blättern. Nachts schläft er auf einem dicken Ast. Selbst seine Notdurft verrichtet er irgendwo in den weitausladenden Zweigen.

Am Abend des dritten Tags kommt sein Meister gemächlich wieder heran. Schnell holt der Yogi seine guten Schuhe aus der Astgabel, wo er sie, damit sie nicht schmutzig werden, abgestellt hat, und klettert hinunter. Ohne ein Wort über diese extreme Prüfung seiner Entschlossenheit zu verlieren, schließt er sich dem Mann mit dem noblen, strengen Gesicht an. Zusammen gehen sie zurück zum Dorf.

Der junge Yogi war Harbhajan Singh, später bekannt als Yogi Bhajan, selbst für etwa 60

Jahre Meister des Kundalini-Yoga. Oft hat er erzählt, wie sein Meister Sant Hazara Singh ihm damals bei einem Spaziergang plötzlich auftrug, in einen Baum zu klettern und dort auszuharren, bis er zurückkäme – als eine der vielen Aufgaben und Prüfungen seines spirituellen Bildungsprozesses.

Yogi Bhajan wurde 1929 in Kot Harkarn, im jetzigen Pakistan geboren. Bereits im Alter von 16 Jahren wurde er zum Meister im Kundalini-Yoga erklärt, reiste häufig im Himalaya und studierte auch in vielen Hatha Yoga-Ashrams. 1968 wurde er nach Kanada eingeladen, um an der Universität von Toronto Yoga zu unterrichten. Danach führte sein Weg nach Los Angeles, von wo aus Kundalini-Yoga sich über die ganze Welt verbreitete.

Mehr als nur eine Herausforderung auf dem Weg, trugen die drei Tage im Baum bestimmt dazu bei, daß er selbst seine Schüler immer wieder zu Bäumen schickte. Es ging ihm dabei nicht so sehr um ihre Heiligkeit im religiösen Sinn, entsprechend der traditionellen Verehrung des Pipal im Hinduismus oder des Ber-Baumes im Sikh Dharma, sondern sein Interesse war eher praktischer Natur, wie die folgenden Zitate belegen:

»Der beste Weg, um deine Kommunikation zu verbessern, ist, zu einem aufrechten Baum zu gehen und Persönliches auszutauschen. Suche einen stehenden Baum an einem abgelegenen Ort. Erst erzähle dem Baum von dir und lausche dann der Antwort des Baumes.«

»Ist der Mammutbaum (*Sequoia*) nicht lebendig? Wächst er nicht in seinem eigenen Tempo? Hat er nicht seine eigene Identität, seine eigene Form? Kannst du mit dem Ozean sprechen? Kannst du mit dem Wind sprechen? Du denkst vielleicht, daß das verrückt ist. Nein! Wir sind verrückt, weil wir nicht gelernt haben, mit der ganzen Welt, die Gott um uns herum geschaffen hat, zu sprechen.« (17. Nov. 1989)

# Kommunikation mit Bäumen

Bei Seminaren zum Thema Yoga und Kommunikation, wie sie auch ein Teil der Ausbildung zum/r Kundalini-Yoga LehrerIn bilden, stellen wir immer wieder erfreut fest, daß manche TeilnehmerInnen bereits regelmäßig mit Bäumen kommunizieren. Offensichtlich finden viele Leute spontan den Weg dorthin.

Diese Kommunikation kann auf vielen Ebenen stattfinden. Einige Leute scheinen sich tatsächlich mit den *Devas* (Seelenwesen) der Bäume austauschen zu können. Bei anderen handelt es sich lediglich um Projektionen von Wunschvorstellungen, um intuitive Impulse aus dem eigenen Unterbewußtsein oder um Botschaften ihres höheren Selbst – aber immerhin löst der Kontakt mit dem Baum diese Wahrnehmung aus, die sonst nicht stattgefunden und damit der Selbsterkenntnis nicht zur Verfügung gestanden hätte. Schließlich erzählt auch die Formensprache des Wuchses und der Struktur eines Baumes so einiges, und jede/r BaumkennerIn kann viel daraus lesen: Ist der Baum klein oder groß, mehrstämmig, einstämmig, hochgeschossen oder langsam gewachsen, hat er Wunden und wie sind sie verheilt? Ist er von Parasiten befallen, ist er voller Insekten und von Vögeln und anderen Tieren besucht? Steht er allein oder in Gemeinschaft mit anderen Bäumen? Jede dieser Herangehensweisen hat ihren Sinn und schließt die andere nicht aus.

Hilfreiche Schritte für die Kommunikation mit Bäumen sind:

- Öffne dich für dein höchstes Bewußtsein mit ein paar tiefen Atemzügen, einem Mantra oder einer Affirmation.
- Lausche tief in dich selbst hinein. Was möchtest du in dieser Kommunikation erfahren? Was brauchst du?
- Stimme dich auf den Baum ein. Ist er wach? Möchte er mit dir sprechen? Was braucht er?
- Verbringe einfach einige Zeit in Stille und genieße euer Zusammensein. Dann verabschiede dich und bedanke dich bei dem Baum. Mache ihm vielleicht ein Geschenk, eine schöne Feder, Blumen oder ein Mantra.

Wenn du den Baum um einen Rat fragen möchtest, dann

- beschreibe so neutral wie möglich, ohne irgend jemanden zu verurteilen, die Situation, die du mit dem Baum teilen möchtest und zu der du einen Rat brauchst.

- Beschreibe deine gegenwärtigen Gefühle und Bedürfnisse.
- Bleibe in aufmerksamer Stille, öffne dich mit dem Baum zusammen für alles, was ist, und nimm deine Gefühle in Dankbarkeit an. Gefühle wollen gefühlt werden, damit du erkennst, was es wirklich ist, was du brauchst. Sobald du das erkennst, wirst du Erleichterung spüren, und der Weg zu einer Lösung beginnt sich abzuzeichnen.
- Zum Schluß bedanke dich bei dem Baum, nimm wiederum einige tiefe Atemzüge oder sprich ein Mantra oder einen Segen und hinterlasse eine liebevolle Energie, wenn du dich verabschiedest.