

## Baum–Meditation

„Pflanzen dienen als Antennen zum Universum. Große Bäume leiten die Energien. Sie sind stets bereit, die Kräfte des Universums, die uns und unseren Planeten umgeben, zu kanalisieren. Die großen Bäume sind die Bewahrer besonders mächtiger Schwingungen, die Wächter über kosmische Energien. Den Indianern war zu allen Zeiten bewußt, daß diese großen alten Bäume das Gedächtnis der Natur verkörpern. Alte Kulturen wußten um den spirituellen Wert der großen alten Bäume. Jeder sollte mit großen alten Bäumen meditieren.

Dabei soll man sich mit dem Rücken gegen verschiedene Baumstämme lehnen,

um die unterschiedlichen Energien der Bäume kennen zu lernen. Die Energie der Bäume fließt sehr direkt im Stamm auf und ab. Selbstverständlich wirkt sie auf den Menschen. Gerade nach einem stressigen Tag hilft der Baum uns, wieder die eigene Mitte zu finden.

Dabei soll man auch den Baumstamm umarmen,

das eigene Gefühl sagt einem, was man braucht, die Energie des Baumes mehr von vorne oder auf den Rücken einwirken zu lassen. Meistens braucht man beides.

Die Baum- Meditation hilft auch zu lernen, sich wieder als Teil der Natur zu begreifen und zu ihr zurückzufinden.

Fruchttragende Bäume sind für diese Meditation weniger geeignet, weil sie einen sehr großen Teil ihrer Energien in die Früchte stecken. Zu einem großen alten Baum gehen wir hin, wenn wir etwas wissen wollen. Er ist so alt und hat so vieles gesehen und erfahren. Wir bitten um seine Hilfe, wir bekommen Antworten. Dies ist der beste Ort zum Gebet und zur Meditation.“

(Aus dem Buch "Der Ruf der Rose" von D. u. I. Kerner - Kiepenhauer & Witsch- Verlag; S. 117 - 167).

Bismarck litt häufig unter Schwermut. Wenn sie ihn wieder überfiel, suchte er Kontakt zu einer großen Birke und ließ sich durch die Kraft des Lichtes, der Helligkeit, der gespeicherten Heiterkeit, die diesem Baum innewohnt, durchfluten und seine Schwermut so vertreiben. Dies ist ein einfaches und schönes historisches Beispiel für die Anwendung einer Entsprechung.

Jeder Baum zum Beispiel stellt einen Ausschnitt aus der Charaktervielfalt der Menschen dar. Jemand verkörpert eher die Kraft der Eiche, ein anderer Mensch wiederum erscheint uns eher wie eine Zitterpappel, dann gibt es licht wirkende, einer Birke gleiche Personen, und andere wiederum erscheinen uns als Trauerweide.

Jede Baumart spiegelt eine besondere Wesensart der Menschen wieder und gleichzeitig überträgt sie ihre spezifische Eigenschaften auf den Menschen, der sich hilfeschend an den Baum wendet: die Eiche zieht gestaute, auch krankhafte Energie und Schmerzen ab und gibt positive Kraft zurück, die Buche gibt das Moment der Ordnung zurück und richtet eines irritierten Menschen innere Ordnung wieder aus, die Birke verschafft Helligkeit und Leichtigkeit, die Linde gibt Sammlung, Ruhe und Frieden. Der Ahorn kühlt ab, dämpft Entzündungen, und macht den Kopf wieder frei.

Im „Baumheilkunde“-Buch von René A. Strassmann (ISBN 3-85502-485-5) ist der für die Baum-Meditation nutzbare therapeutische Effekt aller einheimischen Bäume gut beschrieben.

Die Baum-Meditation ist eine von vielen Selbstbehandlungstechniken, die in der „Merkblattmappe“ (Autor: Dr. Braun-von Gladiß) zusammengefasst sind und die medizinischen Behandlungen unterstützen, abkürzen und zum Teil erübrigen.

Die obige Darstellung möge vielen Menschen eine einfache Hilfe und ein guter Einstieg in die einfache Selbstbehandlungstechnik der Baum-Meditation sein. Man braucht sich nicht weiter zu belesen, sondern kann nach dieser hier gegebenen Anleitung sofort beginnen, diesen hilfreichen Kontakt zur Natur aufzunehmen.

Dr. med. Karl Braun-von Gladiß

Die „Merkblattmappe“ dient der Information von Patienten und Therapeuten zu ganzheitsmedizinischen Untersuchungen und Behandlungen und zum theoretischen Hintergrund.

7. erheblich überarbeitete und erweiterte Auflage, 2006. 137 S., DinA4, Spiralbindung (19,70 €)

Bezug:

Privat-Institut für ganzheitliche Medizin und Gesundheitsförderung; Auf dem Vievacker 16; 21407 Deutsch Evern; Tel. 04131-854 40 83; Fax 04131-855 490; [institut@gladiss.de](mailto:institut@gladiss.de)