

Mai-Bäume



*Bäume sind Heiligtümer.
Wer mit ihnen zu sprechen,
wer ihnen zuzuhören weiß,
der erfährt die Wahrheit.
Sie predigen nicht Lehren und Rezepte,
sie predigen, um das einzelne unbekümmert,
das Urgesetz des Lebens.*

Hermann Hesse

Heute lade ich dich ein, hinaus zu gehen, in die Natur – ganz egal, ob Land oder Stadt oder auch in deiner Imagination – und begeben dich auf die Suche nach einem Baum, mit dem du für eine Zeit in Kontakt treten magst.

Ich hab dir (ganz unten) ein paar Aspekte zusammen getragen, die dir vielleicht Inspiration geben, nochmal anders hinzuschauen, hinzuspüren, hinzuhören.

Es ist Frühling und wir können der ungebändigten Wachstumskraft der Bäume, dem ergrünenden Wunder nach dem Winter täglich zuschauen. Tatsächlich blühen die Kastanien schon, der ein oder andere Flieder fliedert schon, die Linden in ihrem zarten lindgrün verzaubern das Herz....

Lass dich ein auf das berührt-Werden durch die Bäume, atme hinein in das satte Grün, lehne dich an den starken Stamm, spüre das Pulsieren zwischen Erde und Himmel.

Ein Baum kann dir den Halt geben, der im Leben manchmal so schwer zu finden ist. Ein Baum macht dich ruhig, macht dich weit, schenkt neue Zuversicht.

Bäume schenken uns Heilung.

Baum-Meditation

Geh auf deine Weise mit dem Baum in Kontakt und lass deine inneren Bilder wach werden. Spüre deine Verwurzelung mit der Erde, deine Aufrichtung zum Himmel – und die Stabilität des Baumes in deinem Rücken.

Bleibe in der Verbindung, so lange du möchtest.

Bedanke dich am Ende der Meditation bei deinem Baum – und wenn du magst, verabrede dich neu!

Für alle, die nicht nach draußen gehen können, hier eine Baum-Meditation für Zuhause:

Vertrauen ins Dasein – die Baum-Meditation

von *Andrea Liebers* ©

Setz dich im Schneidersitz auf ein Kissen,
lege die Hände auf die Oberschenkel
oder lege sie wie zwei Schalen im Schoß übereinander,
spüre wie schön gerade aufgerichtet dein Rücken ist,
halte die Schultern entspannt,
atme einmal tief durch,
und spüre beim Ausatmen,
dass du hier an diesem Platz ankommst.
Die Augen kannst du geschlossen halten oder offen,
wie es dir besser gefällt,
spüre, wie dein Po den Boden oder das Kissen berührt,
und lass die Gedanken an das, was du gerade erlebt hast, einfach auslaufen.
Denke nicht mehr an vorhin,
denke auch nicht an nachher,
sondern komme jetzt hier an,
jetzt spürst du deinen Atem,
wie er sanft und entspannt einströmt,
und wieder ausströmt,
einströmt und wieder ausströmt,
deine Schultern sind entspannt, dein Rücken schön gerade,
Deine Arme und Beine entspannt,
dein Kopf ist gerade
und du spürst, dass du in einer richtig guten Haltung dasitzt.
Wenn der kleine Gong schlägt, dann erlaubst du der Welt um dich herum, sich aufzulösen,
sich zu verwandeln, und sich bereitzumachen für eine Welt, die du in deinem Kopf erschaffst.



Am besten du schließt jetzt die Augen,
Vor deinem inneren Auge,
in deinem Kopf, in deiner Fantasie,
entsteht eine Landschaft,
schön grün ist sie, du siehst einen Wald,
es ist Frühling, die Luft ist angenehm warm,
es weht ein leichter Wind,
und du riechst den Blütenduft, der in der Luft liegt.
Es riecht auch nach Wald, nach frischem Grün und feuchtem Gras.
Du schaust dich um
und da siehst du vor dir einen Baum,
einen großen Baum
mit einem starken dicken Stamm und weit ausladenden Ästen.
Er steht alleine da, mitten im Wald zwar,
in einer Lichtung,
um ihn herum ist viel Platz.

Gras wächst am Boden, kleine Sträucher, du entdeckst sogar ein paar blühende Blumen dort, wo seine Wurzeln im Boden verschwinden.
Und beim nächsten Gong bist du mit dem Baum verbunden, du bist selbst der Baum geworden.

Deine Wurzel reichen bis tief in den Waldboden hinab. Starke, dicke Wurzeln sind es, du spürst, wie sie sich in das Erdreich hinein verästeln.
Erst sind sie kräftig, stark und mächtig, dann werden sie schmaler, feiner, überall im Erdreich finden sie Halt und Nahrung durch Millionen feinsten Würzelchen, die sich in die Erde hinein vortasten.
Dein Stamm ist dick und aufrecht steht er da. Er ragt majestätisch in die Höhe.
Du bist so fest verwurzelt, dass du ohne Mühe 30 bis 40 Meter in die Höhe ragen kannst. Weit ausladend sind deine Äste, überall sind frische grüne Blätter gewachsen.
Sie hängen an festen Stängeln an deinen Ästen. Und wenn der Wind dein bisschen heftiger bläst, dann bewegen sie sich und klatschen gegeneinander, so dass ein lustiges Geräusch entsteht.
Du spürst, wie in die Säfte in dir, in deinem Stamm und deinen Ästen, deinen Blättern und deiner Rinde, steigen und fallen.
Sie kommen von unten aus der kühlen Erde, und auch von oben, aus der Luft.
Deine Blätter sind zwar fest und glatt, doch sie haben in sich ganz viel Offenheit, mit der sie das Licht aufnehmen und in Kraft und lichtvolle Stärke verwandeln.
Das Licht vereinigt sich mit der Energie, die deine Wurzeln aus der Erde bekommen, und du spürst, wie viel Kraft dabei entsteht, die dir hilft, stark zu sein und noch stärker zu werden.
Du kannst noch mehr in die Höhe wachsen, du kannst noch mehr Blätter sprießen lassen, du kannst auch noch mehr Wurzeln bilden.
Das fühlt sich gut an. So prickelnd und kraftvoll zugleich.
So fühlt sich Grün an, Grünen und Wachsen, voller Vertrauen sein.
Du hast Kraft genug, um Blüten für den Baum vorzubereiten.
Du weißt, dass viel Sonne auf deine Blätter und Blüten scheinen wird, dass die Wärme, der Regen und das Sonnenlicht aus diesen Blüten Düfte entstehen lassen, die die Schmetterlinge, Bienen und Hummeln anlocken werden.
Aus den Blüten werden Früchte werden, und je nachdem, was für ein Baum du bist, werden sie groß und saftig, oder hart und fest sein.
Du stehst in deiner Wachstumskraft im Wind, deine Blätter klatschen munter gegen einander, du fühlst die Verwurzelung im Boden, du genießt das Durchflutet-Werden von Lichtkraft und du weißt, dass alles gut ist.
In diesem Gefühl bleibst du eine kleine Weile und du genießt, wie gut es sich anfühlt, einfach nur zu sein.
Dann löst du dich allmählich von der Verbindung mit dem Baum, und sitzt wieder in deinem Zimmer.



Du spürst, wie schön gerade aufgerichtet dein Rücken ist,
wie dein Kopf zwischen den beiden Schultern ist,
wie entspannt deine Arme auf den Oberschenkeln oder im Schoß liegen,
du spürst deinen Po auf der Unterlage, auf der du sitzt,
du fühlst deinen Atem kommen und gehen,
wie er einströmt
und ausströmt,
du spürst,
wie du das Licht, die Erdkraft und das starke Sein des Baumes in dir trägst,
und jetzt schlägst du deine Augen auf
und siehst dein Zimmer, in dem du sitzt.
Du bedankst dich bei dem Baum, der du selber warst,
für das, was er dir geschenkt hat,
und wünscht allen Menschen und Tieren dieser Welt,
dass sie an diesem Geschenk teilhaben.
Damit beendest du deine Baum-Meditation und
Stehst von deinem Meditationsplatz auf,
um das zu tun, worauf du jetzt Lust hast oder was du vorhattest.

Lied:

Fest verwurzelt in der Erde, offen für die Schätze des Himmels.

Wie ein Baum im Gleichgewicht, spür ich meine Mitte

Text und Musik: Wolfgang & Katharina Bossinger (Werbung überspringen!)

https://www.youtube.com/watch?v=xyl_Z1Qbi-Y



Zellnahrung

Wenn du eine Linde findest, kannst du ihre jungen, weichen Blätter pur essen und sie auch im Salat verwenden. Sie sind sehr mild und reich an Proteinen, Mineralien und Chlorophyll. Auch die Blüten können direkt gegessen werden und Speisen dekorieren. – tu das in Achtsamkeit und Dankbarkeit, im Kontakt mit dem Pflanzenwesen und dem Wissen um deine Selbstheilungskräfte.

Mögest du ruhig und innen weit, ganz im Vertrauen sein

Herzliche Grüße, Gudrun

ps.

Und hier noch eine Geschichte zum Maibaum, der in vielen Regionen noch Tradition hat – so hab ich am Wochenende auch hier in Nürnberg zwei gesichtet: In Großreuth eine geschmückte Birke und einen verzierten Holunder im Burggarten....

Von der Brauchtumsgruppe JungAlpenland
(Salzburg) verfasst:



Der 1. Mai ist wahrlich ein einzigartiger Tag, folgt doch dem Schrecken (!) des geheimnis-vollen Hexenzaubers der Walpurgisnacht (= die Nacht vom 30. April auf den 1. Mai) am grauenden Morgen der betörende Zauber des wiedererwachenden Lebens. Dieser Zauber zeigt sich schon in der besonderen Eigenschaft des Tages im Kalender, fällt doch der 1. Mai auf denselben Wochentag wie der Neujahrstag des folgenden Jahres und beginnt doch darüber hinaus kein anderer Monat des laufenden Jahres mit demselben Wochentag wie eben der Mai.

Nun aber gleich hin zum wohl bekanntesten Maibrauch zum Aufstellen des MAIBAUM, nach keltisch heidnischem Ritus ein Mondfest, wobei wir uns einstimmend sogleich mit dem Baum selbst beschäftigen wollen.

Zunächst sollten wir uns dabei vergegenwärtigen, dass der Baum an sich den Menschen seit Urzeiten von der Geburt (Wiege) über das Hochzeitsbett, Tisch und Kästen, Truhen und sein Haus bis an sein Ende (Sarg, Totenbrett) begleitet. Nicht vergessen dürfen wir dabei auch seine uns wärmende Eigenschaft, die bis hin zur Speisenzubereitung reicht. Heute in der Moderne schreiben (Papier) wir auf Bäumen, ja wir kleiden (Viskose) uns sogar in Bäume. Der Baum steht, wie der Mensch aufrecht, ist einzigartig wie dieser und er wächst und vergeht auch wie der Mensch. Daher ist der Baum an sich und somit auch der Maibaum insbesondere ein Symbol für das Werden und Vergehen, im Besonderen aber das Reifen (heranreifende Jugend). Der Baum scheint den Himmel zu berühren und somit Bindeglied zwischen Himmel und Erde und über seine Wurzeln wohl auch zur Unterwelt zu sein. Sein Holz kann betören, verzaubern - Zaubерflöte (der Sage nach in der Urzeit aus der tiefsten Wurzel einer tausendjährigen Eiche geschnitzt), das süße Hölzl (Klarinette) etc. So verwundert es auch nicht, daß die mythenumwittelte geheimnisvolle Weltenecke (war möglicherweise eher eine Eibe = immergrün) Yggdrassil die kosmische Ordnung darstellt. Sie gilt als Symbol der räumlichen, zeitlichen und inhaltlichen Schöpfung alle Welten und ist selbst unsterblich (daher IMMERGRÜN). Der Baum galt in vielen Urkulturen am ganzen Erdball als Sitz der Götter, weshalb er auch in der Mythologie zum Lebensbaum schlechthin wurde. Aus den Märchen wissen wir, daß er der Sitz von Elfen und vielen Feenwesen ist. Man denke auch an den Zauber der den Walser Birnbaum umgibt! Um diesen soll nämlich einst die allerletzte Schlacht, die endgültige zwischen Gut und Böse stattfinden, angeführt vom „Kaiser Karl im Untersberg“. Vor diesem Hintergrund ist es sehr leicht verstehbar, ja fast selbstverständlich, daß der Baum (z.B. Mai, Weihnachten), das Holz (in Gegenständen, Schnitzwerk und Masken), Gehölz (in [Segens-] Zweigen [Palm- Barbara- Ruten u.dgl.] etc.) auch im brauchtümlchen Jahreskreis eine sehr bedeutende Rolle spielt! Auch ist dieser Hintergrund nicht uninteressant wenn wir den MAIBAUM, der meist ein immergrüner Nadelbaum, eine besonders schlanke Fichte oder auch Tanne ist, in seiner ganzen mystischen Bedeutung betrachten und erahnen wollen. Nicht umsonst ist auch so ein Nadelbaum zum Christbaum (Symbolik; Geburt - Leben, Wachstum...) geworden! Es gibt auch Berichte denen zufolge auch der Walser Birnbaum einst eine mächtige Tanne gewesen sein könnte.

Unkommentiert zitiert aus: <https://www.jungalpenland.at/index.php/jahresbrauchtum/maibaum>