



2022:

## Heiliger Baum & Asana – Ausgleich & Harmonie

Das Jahr 2022 als Zusammenfassung

Die Mutter der Astrologie hat ihren Ursprung in Indien. Im Gegensatz zur heutigen westlichen Sonnen-Astrologie, richtet sie sich nach dem Mond. So wie das auch hier zur früheren Zeiten der Fall war. Das Jahr beginnt am ersten Neumond im Frühling.

Darin wird eine Konjunktion, also eine Verbindung von Planeten, Yoga genannt. Yoga bedeutet ja: Einheit schaffen, zusammen fügen, verbinden.

Gerade befinden wir uns in einem Yuga-Yoga.

Ein Yuga ist ein Zeitalter, wobei sein Alter unterschiedlich angegeben wird. Doch wenn wir von den rund 5000 Jahren aus gehen, macht dies mit der uns bekannten Geschichts-Schreibung Sinn. Es wird auch Kala-Sarpa-Yoga genannt. Kala ist (simpel ausgedrückt) die Zeit – und Sarpa bedeutet Schlange.

Symbolisiert durch die Schlange, welche sich in den eigenen Schwanz beißt – und somit als 'die Schlange der Ewigkeit' gilt.

Und diese kommt bereits bei den alten Ägyptern als eben dieses Sinnbild vor...!

Allgemein wird dieses Yoga als sehr selten auftretend beschrieben; jedoch war es schon kürzlich, 2020, bereits vorhanden.

Konkret bedeutet das, dass alle Planeten in nur zwei Zeichen sind; im Haus vom Steinbock und Wassermann – und die könnten, in jeder Beziehung, unterschiedlicher nicht sein: wie z.B. ihre Elemente Erde und Luft.

Ohne jetzt weiter auf die einzelnen Planeten einzugehen, herrscht da, gelinde ausgedrückt, ein totaler Krieg... Und das findet in erster Linie in den Herzen der Menschen statt.

Auch wenn sich das nicht so angenehm anfühlt, ist diese Erschütterung wesentlich. Einerseits werden alte Wunden geöffnet, welche so die Gelegenheit zur Heilung bekommen.



Wie später aufgeführt, geht vieles dieses Jahr um Ausgleich. Einer der Wichtigsten ist vielleicht die Vergebung, welche schlussendlich immer sich selbst gegenüber stattfindet. Einer Vergebung geht immer eine Anklage, Urteil und (Ab-)Wertung voraus. Solange der Mensch wie bisher im Aussen identifiziert war, ist das gar nicht anders möglich, als dass er durch diese Wahrnehmung immer wieder neues Leid erfährt.

Die Konstellationen dieses Monats, besonders um das Mysterium der Ostern herum, begünstigt etwas ganz besonders: ein Akt der Gnade und des Lichts vom Wieder-Erkennen vom wahren Selbst: der göttlichen Essenz im Menschen.

Um dann just Ende des Monats zum nächsten Neumond kommt die Venus zu dieser aussergewöhnlichen Konstellation dazu, welche so selten ist, dass keine Vergleiche möglich sind.

Diese Welt ist eine 2-er Welt: Dualität und Polarität machen diese Schöpfung aus. Und jetzt sind eben drei Mal die Zwei, was eine Vollendung darin anzeigt.

Und somit hat dieses Jahr eine Eigendynamik, welche am besten durch den Begriff von Karma ausgedrückt werden kann: Die aktive, und somit unaufhaltsame Wirkung einer Ursache.

Diese Ursache kann jetzt nicht (mehr) geändert werden – alleine den Umgang damit, kann beeinflusst werden.

\*

Dass die Bäume direkt (!) mit dem Klima und somit Ausgleich verbunden sind, weiss heute jedes Kind. Und schon wird in der Energie-Szene sichtbar: Holz ist das neue Gold!

Wie alle Ebenen wirksam sind, zeigt sich gerade am offensichtlichsten bei der Luft und somit bei der Atmung, welche ganz konkret mit den Bäumen verbunden ist. Und sie sind tatsächlich die Lungen dieser Schöpfung!

Auch wenn die Grösse der Atmung, und was dies für den Menschen bedeutet, nicht einmal ansatzweise bewusst ist, hat doch die ganze Corona-Krise vieles deutlich gemacht.

Zudem hat auch der Baum eine Krone, was ja auf Latein eben Corona heisst; und COR ist das Herz.

Eine schöne Definition von Zufall: 'GOTT hat mitgeholfen'.

Vielleicht sollten wir wirklich hinterfragen, ob es gerade jetzt angebracht ist, allen Jahrtausend alten Schriften von Ost und West den Stinkefinger zu zeigen?

Auf Technisierung setzen, wenn längst die Ressourcen, nett ausgedrückt: ausgeschöpft sind...?

\*

Doch Klima ist nicht nur das Wetter, sondern hat jeder auch ein sozusagen 'Gemüts-Klima' in sich; wie natürlich mit seinen Mitmenschen.

Da eben bei den Planeten ein grosses Ungleichgewicht im Himmel stattfindet, bedarf es den Ausgleich.



Dass ist so, als wenn man 'geschupst' wird, und man eben schauen muss, das Gleichgewicht zu halten, ohne zu fallen; und wenn doch, einfach wieder aufzustehen.

Ausgleich ist auf allen Ebenen und Aspekten möglich – und eben nun absolut notwendig.

Darin zeigt sich auch, dass ein 'künstlicher Ausgleich' sozusagen ein 'bescheissen wollen' ist – und dies wird im Spiel des Lebens, der ewigen Gesetze, nicht geduldet.

Beispielsweise ist das Geld eine künstlich geschaffene Energie-Form, was ihre zunehmende ungerechte Verteilung aufzeigt. Doch die Gier schafft noch mehr Gier...

Und wie gesagt, findet das immer auf verschiedenen Ebenen statt – und da gibt es noch sehr viel mehr an 'Mein' und 'Dein' – was natürlich der wahrhaftigen Liebe nie entsprechen kann! Auch nicht Ignoranz unter dem Motto: 'dem Frieden zuliebe'...

\*

Auch das grosse Werk der Bhagavad Gita, eine Einweihung in 18 Kapiteln von Yoga, findet sie tatsächlich (auch) auf einem Kriegsschauplatz statt.

Und so wie auch der 'Heilige Krieg' des Islam, findet dies eben alles im Innern, im eigenen Herzen statt!

Egal auf was gezeigt wird: drei Finger schauen immer zu sich selbst!

Und nur dort kann sich etwas verändern – nur das liegt in unserer, jedem einzeln seiner eigenen Macht!

Wenn für den Frieden gegangen werden will, dann kann sich dieser nur im Aussen manifestieren, indem er der wortwörtliche Ausdruck des Innern ist.

Wenn etwas für den Frieden gemacht werden will, dann hat sich jeder 'selbst an der Nase zu nehmen', 'vor seiner eigenen Türe zu kehren' und sich um seinen eigenen, wortwörtlichen Unrat zu kümmern – damit wird jeder genug zu tun haben...

Begonnen bei der Selbst-Erkenntnis bis hin zur höchsten Form, die Meditation genannt wird. Und Yoga ist Selbst-Erkenntnis und Meditation.

Schon in den 70-er Jahren wurde in Amerika nachweislich festgehalten, dass in Städten mit entsprechenden Gruppen, ein massiver Gewaltrückgang die Folge war!

Sie standen unter der Anleitung von Maharishi, auch dem Guru der Beatles (welche bis heute die ganze Musik geprägt hat), wo keiner je mehr Menschen zur Meditation bewegt hat, wie er.

Die abschliessenden Worte überlasse ich gerne Mahatma Gandhi:

'Sei selbst die Veränderung, die du dir in der Welt wünschst.'

\*\*\*



## Die Baum-Haltung - Vriksh-Asana

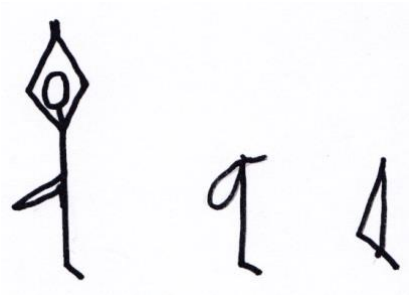
(ausgesprochen: Friksh-Asana)

Hilfreiche Vorbereitungen:

- ∞ 3x Augen in liegender Acht bewegen, von innen nach oben - so gross und rund als möglich (s. auch bei 'Ausgleich')
  - ∞ Stilles Wasser trinken
- Weitere Vorbereitungen siehe 'Ausgleich'

\*

- ∞ Rechtes Bein wird an Innenseite (ideal beim Damm) vom Linken angesetzt; oder auf Liste gelegt (wie im (halben) Lotos-Sitz); oder bei Fuss-Knöchel unten, um allenfalls mit grossen Zehen auf Boden 'zu retten'
- ∞ Die beiden Handflächen werden ca. 10-20cm über dem Scheitelpunkt zusammen geführt



\*

Allgemein hilfreich:

- ∞ Punkt am Boden, ca. 1-3m entfernt, fixieren
- ∞ OM still als Mantra, wiederholen
- ∞ IDEAL: Inneren Punkt wählen: Herz - 3. Auge - Bauch, indem Augen geschlossen werden

Anmerkung: über 80% der Lebens-Energie fliesst über die Augen nach aussen

Varianten:

- ∞ (anschliessend) Handflächen vor Herz-Mitte
- ∞ Oberkörper nach unten führen: indem Standbein leicht angezogen wird (=Rückenschonend); Punkt so lange fixiert halten, bis Boden mit Händen erreichbar, dann Kopf ganz loslassen = umgekehrter, mystischer Baum

\*\*\*



## Ausgleich durch Gleichgewicht

Es gibt unzählige Dinge im Menschen, und natürlich im ganzen Kosmos, die immer wieder neu ausgeglichen, ins Gleichgewicht und somit in ein harmonisches Zusammenspiel geführt werden müssen; da ja natürlich alles in Bewegung ist.

Sei es die beiden Gehirnhälften, der Elektro-Magnetische-Kreislauf, die beiden Nervensysteme, Säure-Basen und vieles mehr.

Alle Hatha-Yoga-Übungen wirken in alles reinigend, stärkend und eben auch harmonisierend.

HA steht für solar, männlich, aktiv; THA für lunar, weiblich passiv; Yoga ist Einigung.

Letzteres trifft besonders bei allen Gleichgewichts-Stellungen zu; allem voran für den symbolkräftigen Baum.

Die Yoga-Gleichgewichts-Stellungen führen zu einem Ausgleich, welcher sich, wie eben alle HY-Übungen, auf alle Ebenen, Systeme und Aspekte des Menschen auswirken.

Alle Yoga-Übungen sind grundsätzlich auf das Energie-System der Chakren mit ihren Bahnen, Nadis / Meridiane, ausgerichtet. Somit nähren sie Prana, Lebens-Energie, auf alle (sieben) Ebenen; gleichsam auf Körper, Geist und Herz, und das jeweils mit all seinen (fünf) Aspekten, Hüllen.

\*

Grundsätzlich gilt: umso herausfordernder es ist, das Gleichgewicht zu halten, umso besser, dass es geübt wird. Denn es wird mit dem Alter nicht einfach besser - im Gegenteil...

Gleichgewicht ist in erster Linie eine Übungs-Sache!

So wie ein Kleinkind zuerst einmal das Sitzen, dann Stehen und Gehen zu üben hat, was eben ein alles ein 'neues' Gleichgewicht bedingt, ist es auch auf nur einem Bein zu stehen.

Dies kann auch einfach und kreativ im Alltag geübt werden.

Die Gedanken und Gefühle, also das Gemüt, welches ebenfalls wie alles andere im Universum, im stetigen Ausgleichen ist, wird in Gleichgewichtsstellungen besonders bemerkbar.

Und erinnert gerade in der heutigen Zeit dringlich, wie sehr der Geist und seine Ausrichtung auch im Hatha-Yoga die Grundlage und Mutter aller Dinge ist!

### Tanzen

Zusammen mit der Magie der Klänge sich zu bewegen, ist eine freudvolle Weise, das Gleichgewicht zu üben.

Idealerweise drückt man sich intuitiv und in Bezug mit den inneren Impulsen frei aus.



SHIVA ist der GOTT der Yogis und der Künste, insbesondere auch des Tanzes, welches in Indien eine besondere Tradition genießt und ursprünglich ausschliesslich in Tempeln praktiziert wurde.

Shiva (= den Gnädige) hat 108 Namen und deren Aspekte. Der zur Zeit aktivste, ist Nataraja, der kosmische Tänzer.

Anmerkung: der weltweit Grösste steht mitten in der C.E.R.N. in Genf.

Auch gibt es ein gleichnamiges, klassisches Asana, was der Pirouette entspricht; und wiederum dem entsprechend viele (vorbereitende) Varianten.

Tandava

Eine der wesentlichsten Übungen im klassischen Trika, Kashmir Shivaismus, ist der 'Schnecken-Tanz' Tandava.

Dabei macht man so langsame und harmonische Bewegungen wie möglich.

Anmerkung: Natürlich kann auch dies in den Alltag integriert werden und ist DER Entschleuniger, Achtsamkeits-Förderer und Stress-Bewältiger!

\*

Die Liegende Acht

Nur schon sie anzuschauen gleicht aus!

Noch mehr, wenn die sensiblen Augen seinem Lauf folgen: in der Mitte nach oben wirkt nicht nur für die Augen selbst kräftigend, sondern berühren sozusagen alle Bereich des Gehirns. (Deshalb die Bewegungen nicht zu schnell)

Auch mit dem ganzen Kopf, also so, als wenn man mit dem Nasenspitz an eine Wand malt.

Sehr effektiv auch mit der Hand, sprich aufzeichnen und das viele Male wiederholen.

Dabei kann man in die zwei Seiten auch etwas rein schreiben, das man harmonisch geeint haben möchte; klassisch ist es das Plus+ und Minus-.

Das Alphabet in den Fluss der fließenden Acht hineinzuschreiben hilft sich auszudrücken.

Ebenfalls sehr hilfreich ist es, sich eine Lichtkugel\* zu visualisieren, die sich in einer Acht um einen anderen Menschen oder Sache bewegt: das löst alles Disharmonische damit auf, ohne die grundsätzliche und natürlich gegebene Beziehung zu beeinflussen.

\*Die Farbe der Lichtkugel kann frei gewählt werden, jedoch hat natürlich jede Farbe eine Schwingung. Ideal ist immer Weiss, das alle Farben beinhaltet; natürlich Gold, als die höchste Frequenz; Türkis hilft zur Kommunikation, rosarot führt Liebevollnes hinzu etc.

Übrigens ist die liegende Acht die Unendlichkeit und die Stehende die Ewigkeit.

Siehe mehr im Text 'Heilige Acht'.

\*\*\*



# BAUM



## ‘Bäume sind Heiligtümer’

Hermann Hesse

Der Baum ist ein starkes Symbol für das Leben selbst.  
Heilig ist das, was in Ewigkeit, ausserhalb von Raum und Zeit existiert.  
Etwas durch und durch Vollkommenes, Reines und Unantastbares.  
Heil, heilend und Heilig.

1\*1 Heil geschieht nur über das Heile

All das geht immer Hand in Hand mit Ästhetik, Schönheit, Harmonie und dem goldenen Schnitt.

Von Beginn an der Schöpfung mit Menschen, spielen Bäume eine ganz wesentliche Rolle.  
Sei es, dass der Mensch früher nicht nur in den Wäldern lebte, sondern auch von ihm und seinen  
Schätzen sich ernährte und Schutz fand.

Auch lebt der Mensch in einer Co-Existenz mit den Bäumen und ihrem von Prana, Lebens-  
Energie angereicherten Sauerstoff und vielem mehr, was der einseitigen Wissenschaft von heute  
noch unbekannt ist.



Doch wie wichtig die Wälder für das Welt-Klima und somit das Überleben der Menschheit bedeutet, ist inzwischen allseits bekannt.

Und deshalb wird es auch bereits jetzt als das 'neue Gold' gehandelt.

### Paradies-Bäume, Weltenbaum & Baum-Kreise

Doch zurück zu den Anfängen, wie sie im Buch mit der Genesis stehen, wo in 2,9 nicht nur von der Schönheit der Bäume geredet wird, sondern natürlich auch von den beiden (!) schicksalhaften Bäumen in der Mitte des Garten Edens.

Der Baum des Lebens mit den ewigen Lichtern ~ und der Baum der Erkenntnis von Gut und Böse mit seinen verbotenen Früchten.

Anmerkung: Darauf näher einzugehen, würde hier den Rahmen sprengen. Aber soviel sei gesagt: der Atmungs-Vorgang ist eine Fotosynthese!!!

Der Weihnachts-Baum ist übrigens das Symbol der (Wieder-) Vereinigung dieser beiden Bäume.

Und die Schlange ist ALLEINE dort ein 'Bösewicht' ~ in allen (!) anderen Kulturen ist sie von Anfang an etwas gaaanz anderes...

In unzählige Kulturen der Geschichte hat der Baum eine wesentliche Rolle gespielt. So auch bei unseren Vorfahren, den Kelten, die den Heiligen Baum-Kreis als Horoskop anerkannten; also etwas, das mit den Sternen und noch mehr in direkter Verbindung stand.

In der Edda, einer Sammlung uralter Geschichten und Lieder, kommt der Weltenbaum vor; der erste und prächtigste Baum, welcher alle neuen Welten und Himmel umfasst.

Er steht im Zentrum der Welt und verbindet alle Welten miteinander, und stützt den Himmel.

Er wird auch den Mass-, Opfer- und Wissens-Baum, genannt, welche als Sinnbild des Lebens und wiederum für die Unsterblichkeit steht.

1\*1 Das Leben ist ewig

Neben anderen Lebewesen sind dort auch die drei Schicksal-Nomen, welche die Fäden des Lebens weben; Götter unter seinen Zweigen Gericht halten und der Urdbrunnen als Ursprung aller Gewässer, entspringt.

Stirbt dieser Baum, Yggdrasil genannt, stirbt die Welt.

Auch Buddha hatte seine Erleuchtung unter deinem Baum, sowie es in der ganzen indischen Kultur etwas äusserst Wunscherfüllendes darstellt.

### Der Lebens-Baum

In vielen Formen drückt sich diese Weisheit ganz direkt aus.

Angefangen beim Stamm-Baum ~ den Wurzeln des physischen (!) Lebens hier auf Erden.





Wo allgemein sehr viel davon gehalten wird, finden wir jedoch davon wenig bis gar nichts bei den grossen Lehren dieser Welt; ausser dem exakten ausschliesslich männlichen Nachkommen von Adam und seinem Sohn Kain in der Bibel.

Auch der Mai-Baum hat eine lange Tradition, wo es um die Fruchtbarkeit grundsätzlich ging

Es gibt auch die grosse Symbolik des mystischen Baumes, welcher die Wurzeln im Himmel und bei den Sternen hat.

Vielleicht, weil in Wahrheit alles umgekehrt ist...?

Der Baum besitzt auch eine Krone!

Das Symbol vom Potential, der Samen im Herzen des Menschen, sich zur Krönung der Schöpfung zu entwickeln und evolutionieren.

Und es grenzt wirklich an das, was wir als Zauberei mit der Schwerkraft bezeichnen, dass die Wassertropfen bei einem Baum den Weg nach oben in die Krone finden, oder?

Ein Buch-Tipp:

Wundervoll erklärt und so vieles fachkundig wie sensibel aufgeführt, bebildert und beschrieben im grossen Werk von Peter Wohlleben: 'Das geheime Leben der Bäume'.

Dass der Untertitel lautet: 'Was sie fühlen, wie sie kommunizieren' mag für so manche gar eine Offenbarung sein...

Noch ein Geheim-Tipp: Sam Hess, der auf 'Waldmystik.ch' zu finden ist, hat gleich mehrere Bücher davon beschrieben. Als ein Leben als Förster in Engelberg, OW, zusammen mit seiner Hellsichtigkeit von Kindheit an, weiss viel darüber zu berichten und in seinen Seminaren erfahrbar machen.

Und 'alle guten Dinge sind drei': 'Der Baum des Yoga' vom grossen Iyengar als die 'Kunst des Yoga zu erlernen'.

Der Baum und die Wälder haben noch so viele Geheimnisse des Lebens zu offenbaren, die heute von der modernen Wissenschaft zwar immer mehr erforscht werden, auch den direkten Zusammenhang von grösserer Lebensqualität grundsätzlich, und dennoch die fatalen Rodungen und Missachtung bisher noch nicht aufgehoben haben.

Möge sich das Bewusstsein erheben und erkennen:

## Bäume sind magisch!

\*\*\*



## Die Schönheit der Harmonie

...es klingt schon so schön: Harmonie! *Niscintata* heisst es auf Sanskrit.

Und wir lieben es auf allen Ebenen, wenn es harmonisch ist: riecht, schmeckt, anfühlt, aussieht und klingt.

Denn Harmonie ist Schönheit, welcher der Ästhetik zu Grunde liegt und ihrem natürlichen Wesen entspricht.

Die Natur ist immer und ausnahmslos pure Schönheit!

Sie ist vollkommen unabhängig vom individuell, eingefärbten und subjektiven Geschmack. Wie eine Rose, offenbart sie sich einfach reine Ästhetik und Harmonie.

Denn:

1\*1 Ästhetik, Schönheit, Natur & Harmonie  
entspricht dem goldenen Schnitt

Es ist die goldene Mitte – und all dies repräsentiert in einer Welt voller Wandel die heile und heilige Ewigkeit.

Und nicht nur im Energie-System des Menschen, den sieben Chakren, ist das Herz die goldene Mitte von Himmel und Erde.

Denn natürlich ist dies auch der Sitz der Liebe, vom Selbst und von der göttlichen Essenz des Menschen: vollkommen & unberührt von all den vorübergehenden Einflüssen.

1\*1 Heil geschieht nur über das Heile

Im Yoga des Trika oder Kashmir Shivaismus ist die Ästhetik genau deshalb ein unablässiges und wesentliches Glied.

Wie alle ihre Aspekte durchdringt sie sämtliche Bereiche und Ebenen des Lebens; doch besonders in den Künsten, wie der Wortspiele bis ins Prosa, des Tanzes, aber auch der Architektur uvm., ist sie allgegenwärtig.

Ganz dem Yoga entsprechend, ist diese Harmonie mit dem eigenen Selbst 'die Mutter aller Dinge' – und alle Geschichten beginnen mit der Mutter ☺



Genauso findet sich die Harmonie und der Ausgleich als oberstes Gesetz der Systematik, wie es sich besonders in äusseren Beziehungen zeigt.

Und ebenfalls ist eines der sieben hermetischen Gesetze der Naturwissenschaft, inklusive der Alchemie.

Wie alles in dieser Welt, ist die Harmonie nichts Starres, sondern stets in Bewegung, Und bedarf entsprechend eines stetigen Ausgleichs.

1\*1 Das Leben ist lebendig

Somit bietet sie eine wesentliche Orientierung in Zeiten der grossen, ja wahrscheinlich sogar grundlegenden Veränderungen der Natur selbst – natürlich dem entsprechend auch des Menschen und seines Lebensraums.

So vieles ist in Bewegung, wo es immer wieder ein neues Gleichgewicht, eine neue Harmonie und eine neue Mitte zu finden gilt.



1\*1 aus ALLESYOGA: