

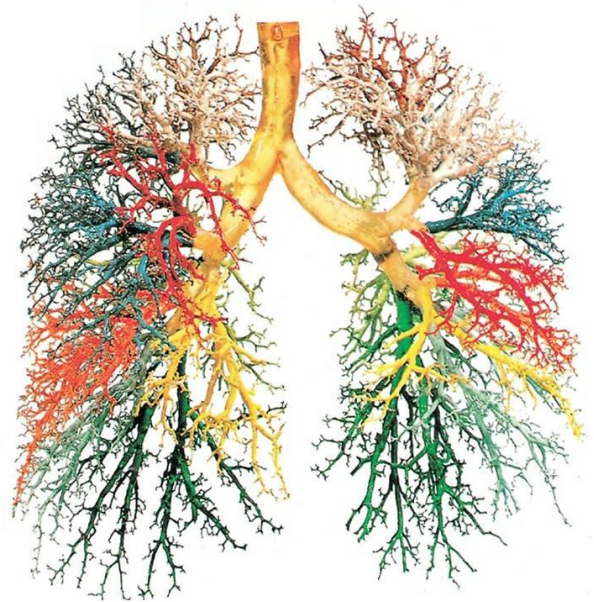
## Eine Übung zu den Bäumen zu singen

Diese fünfstufige Übung kann überall und jederzeit durchgeführt werden. Sie kann an deine Bedürfnisse und Vorlieben angepasst werden. Wir danken Beautiful Painted Arrow für die Vision, die uns verbunden hat und dass er den Tiwa-Klang der Pueblo Indianer für die Bäume mit uns teilt.

**Ehrung:** Beginne die Übung mit einem Blick auf einen einzelnen Baum oder eine Baumgruppe. Bedanke dich beim Baum für alles, was du sehen kannst - Schönheit, Schatten, Obst, Nüsse, Heimat für die Vögel. Bedanke dich für alles, was Bäume und Wälder uns geben, was wir nicht sehen können, insbesondere für Sauerstoff, der für das Leben unerlässlich ist. Verbeuge dich vor dem Baum als göttliche Manifestation des Geistes oder Gottes oder was auch immer du als das Ultimative verstehst.

**Zum Baum singen / Das Lied des Baumes singen:** Öffne dein Herz und beginne zum Baum zu singen. Nimm den Tiwa Klang für Bäume in deinen Gesang auf - Pee Wheh Neh. Sei dir zunächst der offensichtlichen Trennung zwischen dir, dem Klang deiner Stimme und dem Baum bewusst. Öffne dein Herz immer mehr und lass den Baum durch dich singen, dir Sauerstoff zuführen, um dein Wohlbefinden zu unterstützen. Der Baum ist eine Metapher/ ein Gleichnis für Großartigkeit und für das Herz. Ehre diese Großartigkeit der Bäume und des Herzens durch den Klang - Pee Wheh Neh.

**Eins sein anerkennen:** Lass uns diese Übung vertiefen und verändern: Wisse, dass der Baum in dir ist. Erlebe beim Atmen den umgekehrten Baum, bei dem sich dein Mund am unteren Ende des Baumstamms befindet. Jeder Atemzug weckt einen sehr schönen Baum, dessen Stamm dein Hals ist und dessen Äste sich als Lunge in deine Brust erstrecken. Erlebe das Licht des Baumes, der alle Atemwege deiner Lunge öffnet und heilt. Erlebe seine Lebendigkeit und das Licht des Wohlbefindens, das sich in unserem Brustbereich und über unseren ganzen Körper ausbreitet, so wie sich die Zweige und Blätter eines Baumes in den klaren blauen Himmel ausbreiten. Sobald du mit heilendem Licht und Frieden erfüllt bist, konzentriere dich auf den schönen klaren blauen Himmel.



Bronchial (Lungen) Baum

**Lass den Geist in der Stille verschwinden:** Wenn du dich auf den klaren blauen Himmel konzentrierst, lass dein Bewusstsein los und betrete die stille Erfahrung, EINS mit der ganzen Schöpfung zu sein. Wisse, dass du nicht existierst, wie der Verstand denkt, sondern dass du einfach bist. Erkenne dich in allen Wesen und alle Wesen sind Teil von dir. Erlebe dich als einheitliches Bewusstseinsfeld, das immer und überall unteilbar ist. Wisse, dass es nur liebevolles Bewusstsein gibt. Liebevolles Bewusstsein ohne Anfang. Liebevolles Bewusstsein ohne Ende. Liebevolles Bewusstsein.

**Akzeptiere die Perfektion, die direkt vor dir liegt:** Kehre nach einiger Zeit zum Bewusstsein des Körpers zurück. Mit Licht und einem Gefühl des Friedens erfüllt, danke für diesen Moment und alles, was vorhanden ist. Du liebst dieses Bewusstsein und alles was vor dir ist, ist ein Geschenk des Geistes, von Gott. Umarme, was vor dir liegt, ohne zu greifen und ohne Abneigung. Wisse, dass du genau dort bist, wo du sein musst. Deine Anwesenheit ist ein Geschenk. Du bist mit allen Wesen verbunden. Du wirst geliebt. Du liebst. Du bist die Liebe selbst.