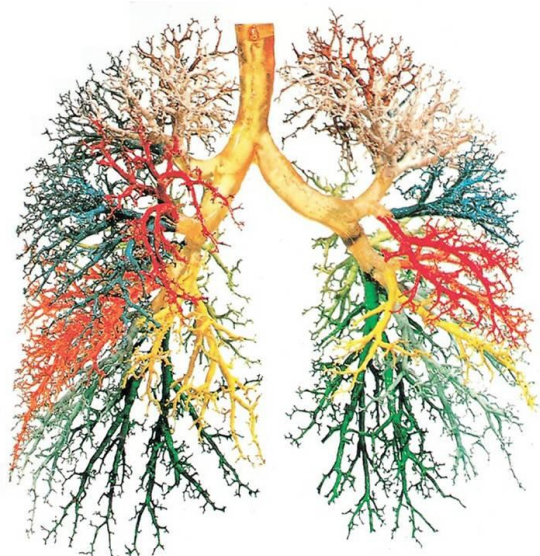


Vježba za pjevanje stablima

Ovu vježbu u pet koraka možeš koristiti bilo gdje i bilo kada. Možeš je prilagoditi tako da najbolje odgovara tvojim potrebama i željama. Hvala Josephu Raelu, Lijepo Oslikanoj Strijeli, na viziji koja nas spaja i što je podijelio s nama ime za stablo na Tiwa jeziku, jeziku Picuris Pueblo Indijanaca.

Poštivanje: Započni s promatranjem pojedinog stabla ili grupe stabala. Zahvali stablu na svemu što ti pruža, na onome što vidiš – na ljepoti, hladovini, voću, orašastim plodovima, što nudi dom pticama. Zahvali drveću i šumama na onome što nam daju, a tebi nije vidljivo, prvenstveno kisik, koji je nužan za održavanje života. Pokloni se stablu kao božanskoj manifestaciji Duha ili Boga ili što god shvaćaš kao takvim.



Pjevaj stablu / pjevaj pjesmu stabala: Otvori srce i započni pjevati stablu. Uključi i Tiwa riječ za stablo - Pee Wheh Neh (pe-we-ne). U početku budi svjestan prividne odvojenosti između tebe, zvuka tvog glasa i stabla. Otvori svoje srce sve više i više i dopusti da stablo pjeva kroz tebe, da ti daje kisik, da podržava tvoje zdravlje. Stablo je metafora za veličinu i za srce. Odaj počast stablu i njegovoj veličini, te veličini srca - Pee Wheh Neh.

Prihvati jedinstvo: Dopusti da se vježba produbi i mijenja. Znaj da je stablo u tebi. Dok dišeš, doživi stablo okrenuto naopako - tvoja su usta dno debla stabla. Sa svakim udisajem i izdisajem u tebi raste prelijepo stablo čije je deblo tvoje grlo i čije grane sežu u tvoja pluća i prsni koš. Doživi svjetlost stabla koja otvara i iscjeljuje sve dišne puteve do tvojih pluća. Doživi njegovu živost i osjeti svjetlost blagostanja koja se širi prsnim košem i cijelim tijelom, baš kao što se grane i lišće stabla šire u vedro plavo nebo. Kad si ispunjen iscjeljujućom svjetlošću i mirom, usredotoči se na prekrasno vedro plavo nebo.

Dopusti da um nestane u tišini: Dok si usredotočen na vedro plavo nebo, dopusti da ti um nestane i uroni u tišinu i doživljaj JEDNOSTI sa svime što postoji. Znaj da ne postojiš onako kako tvoj um misli da postojiš. Vidi sebe u svim bićima i sva bića u sebi. Doživi sebe kao jedinstveno polje svijesti koje je nedjeljivo, koje postoji zauvijek i posvuda. Znaj da postoji samo ljubavna svjesnost. Ljubavna svjesnost bez početka. Ljubavna svjesnost bez kraja. Ljubavna svjesnost.

Prihvati savršenstvo koje je pred tobom: Nakon nekog vremena postani svjestan svoga tijela. Ispunjen svjetlošću i osjećajem dubokog mira, zahvali na ovom trenutku i svemu što je prisutno. Ti si ljubavna svjesnost i ono što je pred tobom je dar Duha / Boga. Prigri ono što je pred tobom bez vezivanja i bez zaziranja. Znaj da si upravo tamo gdje trebaš biti. Tvoja prisutnost je dar. Povezan si sa svim bićima. Voljen si. Puni si ljubavi. Ti jesi ljubav.