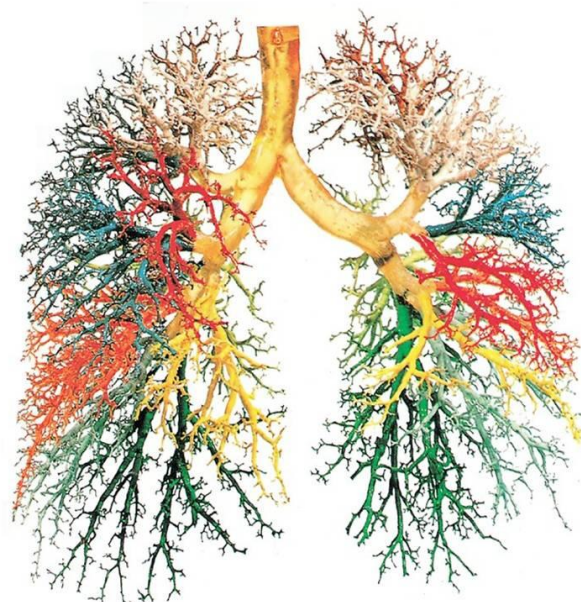


En øvelse til at synge til træerne

Denne fem-trins øvelse kan udføres hvor som helst og når som helst. Den kan tilpasses, så den bedst passer til dine behov og præferencer. Vi takker Beautiful Painted Arrow for hans vision, der bringer os sammen og vi takker ham for at dele træernes Tiwa-lyd fra Pueblo indianerne med os.

At ære: Begynd øvelsen med at se på et enkelt træ eller en gruppe træer. Sig tak til træet for alt det, det giver os og tak for det vi kan se - skønhed, skygge, frugt, nødder, hjem for fuglene. Derefter takker vi for alt det, træerne og skovene giver os, som vi ikke kan se, især ilt, som er essentielt for livet. Bøj dig til træet som en guddommelig manifestation af Ånd eller Gud eller hvad du end forstår som det ultimative.

Syng til træet / Syng træets sang: Åbn dit hjerte og begynd at synge til træet. Medtag i din sang Tiwa-lyden til træet - Pee Wheh Neh. Vær først opmærksom på den tilsyneladende adskillelse mellem dig, lyden af din stemme og træet. Åbn dit hjerte mere og mere, og lad træet synge gennem dig, bringe ilt til dig og støtte dit velbefindende. Træet er en metafor for storhed og for hjertet. Ær træets storhed og hjertets storhed - Pee Wheh Neh.



Bronchial (Lungernes) Træ

Anerkend enheden: Tillad at øvelsen går dybere og ændre sig: Vid, at træet er inden i dig. Mens du ånder, så oplev den omvendte træ, hvor din mund er bunden af træstammen. Hvert åndedræt vækker et meget dejligt træ, hvis stamme er din hals og hvis grene strækker sig som dine lunger og brystkasse. Oplev at lyset fra træet åbner og helbreder alle dine åndedrætskanaler i lungerne. Oplev den livskraft og det lys af velvære, som spreder sig igennem dit brystområde udover hele din krop, præcis ligesom grenene og bladene fra et træ spreder sig op i den klare blå himmel. Når du er fyldt med helende lys og fred, skal du fokusere på den smukke klare blå himmel.

Lad sindet forsvinde ind i stilhed: Mens du fokuserer på den klare blå himmel, så lad sindet forsvinde og gå ind i oplevelsen af stilhed ved at være ET med al skabelse. Vid, at du ikke eksisterer på den måde som sindet tror. Se dig selv i alle levende væsener og alle levende væsener i dig selv. Oplev dig selv som det forenede bevidsthedsfelt, som er udeleligt, evigt og findes overalt. Vid, at der kun findes kærlig opmærksomhed. Kærlig opmærksomhed uden at begynde. Kærlig opmærksomhed uden ende. Kærlig opmærksomhed.

Accepter den perfektion, der ligger lige foran dig: Efter en tid kom tilbage til opmærksomhed på kroppen. Fyldt med lys og en følelse af fred, tak for dette øjeblik og alt det, der er til stede. Du ER kærlig bevidsthed og det som er foran dig er en gave fra Ånden / fra Gud. Omfavne det, der er foran dig uden at fastholde og uden modvilje. Vid, at du er nøjagtigt, hvor du har brug for at være. Din tilstedeværelse er en gave. Du er forbundet med alle levende væsener. Du er elsket. Du elsker. Du er kærligheden selv.