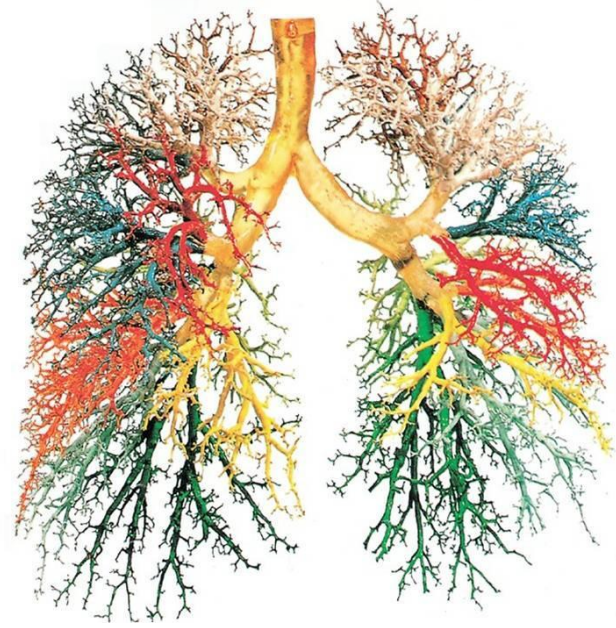


Uma prática para cantar para as árvores

Essa prática de cinco etapas pode ser realizada em qualquer lugar e a qualquer momento.

Honre: comece a prática observando uma árvore individual ou um grupo de árvores. Agradeça à árvore por tudo o que ela fornece - beleza, sombra e o oxigênio essencial para sustentar a vida. Curve-se à árvore como uma manifestação divina do Espírito ou de Deus ou como quer que você entenda como o Sagrado.

Cante para a árvore / Cante a música da árvore: abra seu coração e comece a cantar para a árvore. Cante o som "tslah-ah-nay". Esteja ciente da aparente separação entre você, o som da sua voz e a árvore. Abra seu coração cada vez mais e permita que a árvore cante através de você, forneça oxigênio para você, apoie seu bem-estar. A árvore é uma metáfora da grandeza. Honre a grandeza da árvore e a grandeza que está dentro de você. Cante a canção da grandeza da árvore.



Reconheça a unicidade: permita que a prática se aprofunde. Saiba que a árvore está dentro de você. Ao respirar, experimente a árvore invertida, onde sua boca está no fundo do tronco da árvore. Cada respiração desperta uma árvore muito adorável, cujo tronco é a garganta e cujos galhos se estendem até os pulmões e o peito. Experimente a luz da árvore se abrindo e curando suas passagens respiratórias e seus pulmões. Experimente sua vibração e a luz do bem-estar se espalhando pela área do peito e por todo o corpo, assim como os galhos e folhas de uma árvore se espalham no céu azul claro. Depois de estar cheio de luz curativa, concentre-se no lindo céu azul claro.

Deixe a mente desaparecer no silêncio: ao se concentrar no céu azul claro, deixe a mente desaparecer e entre na experiência silenciosa de ser UM com toda a criação. Saiba que você não existe como a mente pensa que existe. Veja a si mesmo em todos os seres e todos os seres em si mesmo. Experimente a si mesmo como o campo unificado da consciência que é indivisível, sempre e em toda parte. Saiba que só existe consciência amorosa... consciência amorosa... consciência amorosa...

Aceite a perfeição que está bem à sua frente: depois de um tempo, volte à consciência do corpo. Cheio de luz e uma sensação de paz, agradeça por esse momento presente. Você está amando a consciência e o que está à sua frente é um presente de Deus. Abraço o que está à sua frente sem julgamento e sem aversão. Saiba que você está exatamente onde precisa estar. Sua presença é um presente. Você está conectado com todos os seres. Você é amado. Você está amando. Você é o próprio amor.