

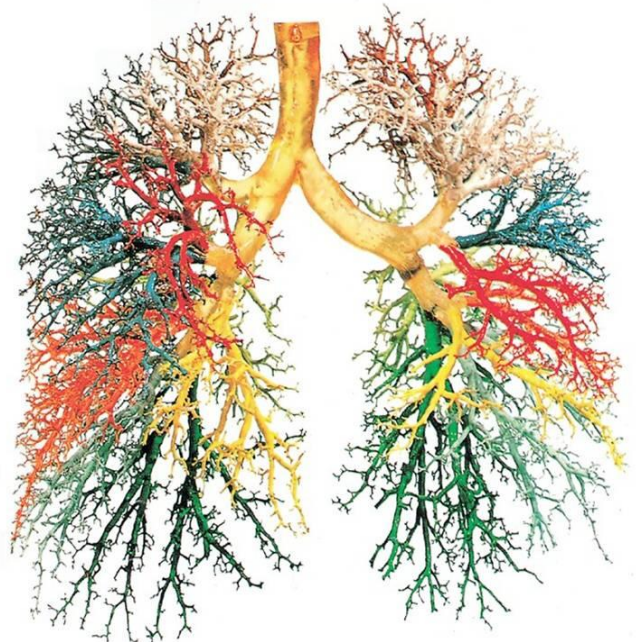
Práctica de Canto para los Árboles

Esta práctica de cinco pasos puede ser realizada en cualquier sitio y a cualquier hora. Puede ser adaptada de acuerdo a sus necesidades y preferencias. Le damos gracias a Joseph Rael, *Beautiful Painted Arrow*, por su visión unificadora y por habernos transmitido el sonido Tiwa del árbol.

Honramos: Comenzamos la práctica mirando a un árbol individual o a un grupo de árboles. Damos gracias al árbol por todos los aspectos visibles que nos brinda – belleza, sombra, fruta, nueces y un hogar para las aves. Damos gracias por todo los servicios invisibles que los árboles y bosques nos brindan, sobretodo el oxígeno, sin el cual la vida no sería posible. Nos inclinamos ante el árbol como la manifestación divina de Dios, o Espíritu, o lo que sea que ustedes entiendan como la expresión máxima de lo divino.

Le cantamos al Árbol / Cantamos la Canción del Árbol: Abrimos nuestros corazones y comenzamos a cantar la canción del árbol. Incluimos el sonido Tiwa del árbol – Pee Wheh Neh – en nuestro canto. En la fase inicial, tomamos conciencia de la aparente separación entre nosotros, el sonido de nuestras voces y el árbol. Abrimos nuestros corazones cada vez más permitiendo que el árbol cante a través de nosotros, que nos dé oxígeno y alimento nuestro bien-estar. El árbol es una metáfora de la grandeza y el corazón. Honramos la grandeza del árbol y la grandeza del corazón – Pee Wheh Neh.

Reconocemos la Unión: Permitimos que la práctica cambie y se profundice. Entendemos y sentimos que el árbol está dentro nuestro. Al respirar, encarnamos al árbol invertido, donde nuestra boca se convierte en la raíz (o la base) de este mismo. Cada inhalación despierta a un hermoso árbol cuyo tronco está en la garganta y cuyas ramas se extienden por el pecho y los pulmones. Sentimos como la luz del árbol se extiende y sana nuestros canales de respiración. Sentimos como la vibración del árbol y su luz de sanación se esparcen por nuestro pecho y por todo nuestro cuerpo, tal como las ramas y las hojas del árbol se extienden hacia el cielo azul.



La Mente Desaparece en el Silencio: Mientras nos enfocamos en el cielo azul, dejamos que la mente desaparezca y nos sumergimos en la experiencia del ser UNO con la creación misma. Reconocemos que nuestra mente no puede captar la verdadera naturaleza de nuestra existencia. Nos vemos reflejados en todos los seres y todos los seres se ven reflejados en nosotros. Experimentamos nuestra existencia como la expresión de una consciencia omnipresente y eterna. Entendemos que lo único que existe es una consciencia amorosa, sin principio ni fin.

Aceptamos la perfección que yace enfrente nuestro: Después de un tiempo, volvemos a tomar consciencia de nuestros cuerpos. Desde este nuevo sentir, colmados de luz y serenidad, damos gracias por este momento, y todo lo que está presente en el ahora. Eres conciencia pura y amorosa, y lo que está frente tuyo es un regalo del Espíritu/ Dios. Acogemos a todo lo que está enfrente nuestro sin aferrarnos ni rechazar nada, con total ecuanimidad. Estamos exactamente donde tenemos que estar. Nuestra presencia es un regalo. Estamos conectados con todos los seres y con el Todo. Eres amado. Eres el amor mismo.