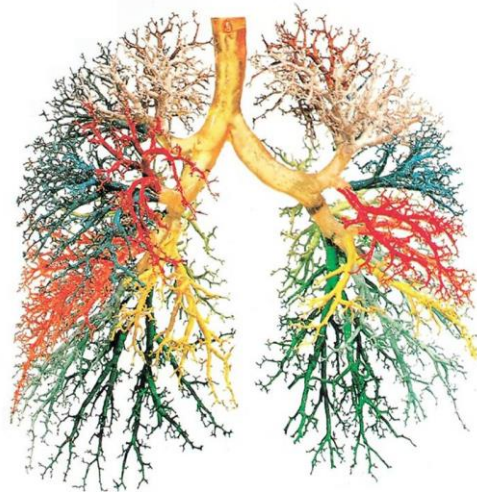


Una Pratica per Cantare Agli Alberi

Queste cinque pratiche si possono fare ovunque e in qualsiasi momento. Si possono anche essere adattate ai vostri bisogni e preferenze. Grazie a *Beautiful Painted Arrow* per la sua visione che ci unisce e per condividere con noi il suono dell'albero nella lingua *Tiwa*.



Per Onorare: Inizia la pratica guardando a un albero o un gruppo di alberi. Ringrazia l'albero per tutto quello che apparentemente fornisce – la bellezza, l'ombra, la frutta, le noci, la casa per gli uccelli. Ringrazia a gli alberi e le foreste per tutto quello che danno che non si puo' vedere semplicemente con gli occhi, specialmente l'ossigeno, che e' essenziale per mantenere la vita. Inchinati agli alberi in riconoscimento della loro divina manifestazione dello Spirito o di Dio, o qualsiasi cosa tu capisca di essere la Fonte o Tutto.

Canta all'albero/Canta la Canzone dell'albero: Apri il tuo cuore e comincia a cantare sull'albero. Includi nel tuo canto il suono/vibrazione dell'albero nella lingua *Tiwa* – *Pee Wheh New*. Inizialmente, sia consapevole dell'apparente separazione tra te', il suono della tua voce, e dell'albero. Apri il tuo cuore ancora di piu'e lascia che l'albero canti attraverso di te, per darti ossigeno per sostenere il tuo benessere. L'albero e' una metafora per la Grandezza, e per il Cuore. Onora la grandezza dell'albero e del cuore - *Pee Wheh Ne*.

Riconosci la One-ness (Uno): Permetti che la pratica approfondisca e cambia. Sappi che l'albero e' dentro di te. Mentre respiri, percepisci l'albero invertito dove la tua bocca diventa il fondo del baule dell'albero. Ogni respiro risveglia un albero bello e amorevole il cui baule e' la gola e i cui rami si estendono ai polmoni e al petto. Percepisci la luce dell'albero che apre e guarisce tutti I passaggi respiratori dei polmoni. Percepisci vibrazioni e luce del benessere che si diffondono attraverso la tua area toracica e a tutto il corpo, proprio come i rami e le foglie di un albero si diffondono nel cielo blu chiaro.

Lascia che la tua Mente Sparisca nel Silenzio: Mentre ti concentri sul cielo blu, lascia la mente sparire e entrare nell'esperienza di essere UNA con tutta la creazione. Sappi che tu non esisti nel modo che la mente ti fa' capire. Vedi te stesso in tutta la creazione e tutta la creazione in te. Sentiti come il campo di coscienza unificato che e' sempre indivisibile e ovunque. Sappi che c'e' solo una consapevolezza amorevole. Consapevolezza amorevole senza un principio. Consapevolezza amorevole senza una fine. Consapevolezza Amorevole.

Accetta la Perfezione che e' proprio davanti a te: Dopo un po', torna alla consapevolezza del corpo. Pieno di luce e di pace, ringrazia il dono di questo momento e di tutto cio' che e' presente. Tu sei consapevolezza amorevole, e quello che hai davanti e' un dono di Spirito/Dio. Abbraccia quello che hai davanti senza afferrare e senza avversione. Sappi che sei esattamente dove devi essere. La tua presenza e' un dono. Sei collegato a tutti gli esseri. Sei amato/a. Sei amorevole. Tu sei l'amore stesso.