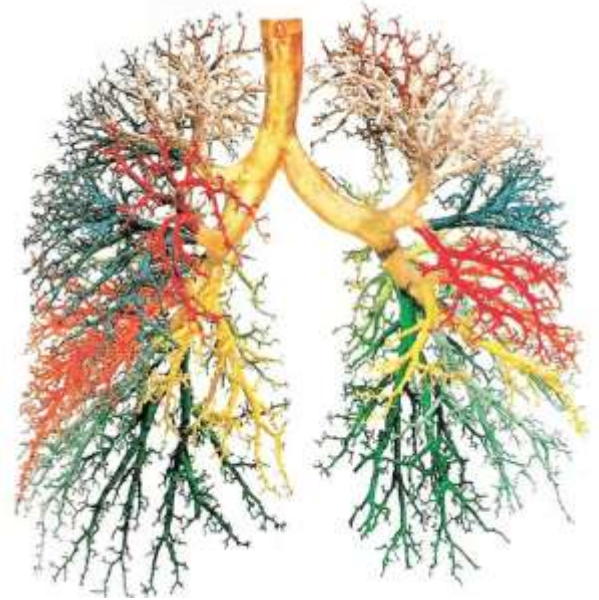


A Practice for Singing to the Trees

This five-step practice can be done anywhere and anytime. It may be adapted to best suit your needs and preferences. Thanks to Beautiful Painted Arrow for the vision that brings us together and sharing with us the Tiwa sound of the tree.

Honoring: Begin the practice by looking at an individual tree or group of trees. Give thanks to the tree for all that it provides that you can easily see – beauty, shade, fruit, nuts, home for the birds. Give thanks for all that trees and forests give you that you cannot see, especially oxygen, which is essential to supporting life. Bow to the tree as a divine manifestation of Spirit or God or whatever you understand as the Ultimate.

Sing to the Tree/ Sing the Tree's Song: Open your heart and begin singing to the tree. Include in your singing the Tiwa sound for tree - Pee Wheh Neh. Initially, be aware of the apparent separateness between you, the sound of your voice and the tree. Open your heart more and more and allow the tree to sing through you, to feed oxygen to you, to support your well-being. The tree is a metaphor for greatness and the heart. Honor the greatness of the tree and the greatness of the heart - Pee Wheh Neh.



Bronchial tree

Acknowledge One-ness: Allow the practice to deepen and shift.

Know that the tree is within you. As you breathe, experience the inverted tree where your mouth is the bottom of the trunk of the tree. Each breath awakens a very lovely tree whose trunk is your throat and whose branches extent to your lungs and chest. Experience the light of the tree opening and healing your all of the breathing passages of your lungs. Experience its vibrancy and the light of well-being spreading through your chest area and across your whole body, just as the branches and leaves of a tree spread into the clear blue sky. When you are filled with healing light and peace, focus on the beautiful clear blue sky.

Let the Mind Disappear into Silence: As you focus on the clear blue sky, let the mind disappear and enter the silent experience of being ONE with all creation. Know that you do not exist as the mind thinks you exist. See yourself in all beings and all beings in yourself. Experience yourself as the unified field of consciousness that is indivisible, always and everywhere. Know that there is only loving awareness. Loving awareness without beginning. Loving awareness without end. Loving Awareness.

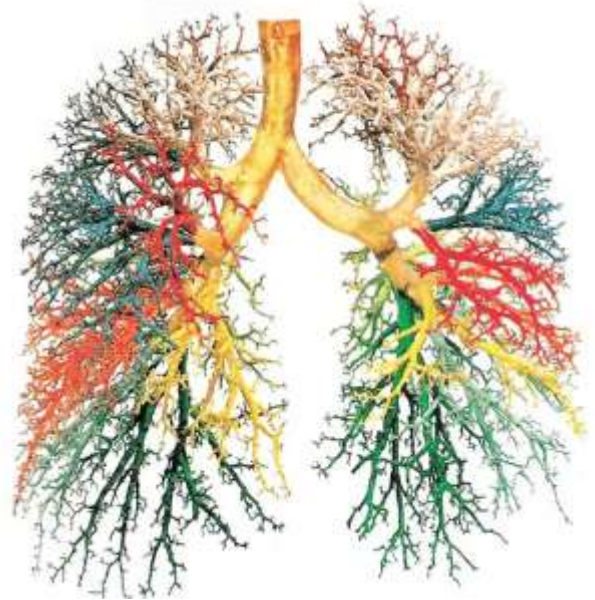
Accept the perfection that is right in front of you: After a time, come back to awareness of the body. Filled with light and a sense of peace, give thanks for this moment and all that is present. You are loving awareness and what is in front of you is a gift from Spirit/God. Embrace what is in front of you without grasping and without aversion. Know that you are exactly where you need to be. Your presence is a gift. You are connected with all beings. You are loved. You are loving. You are love itself.

Eine Übung zu den Bäumen zu singen

Diese fünfstufige Übung kann überall und jederzeit durchgeführt werden. Sie kann an deine Bedürfnisse und Vorlieben angepasst werden. Wir danken Beautiful Painted Arrow für die Vision, die uns verbunden hat und dass er den Tiwa-Klang der Pueblo Indianer für die Bäume mit uns teilt.

Ehrung: Beginne die Übung mit einem Blick auf einen einzelnen Baum oder eine Baumgruppe. Bedanke dich beim Baum für alles, was du sehen kannst - Schönheit, Schatten, Obst, Nüsse, Heimat für die Vögel. Bedanke dich für alles, was Bäume und Wälder uns geben, was wir nicht sehen können, insbesondere für Sauerstoff, der für das Leben unerlässlich ist. Verbeuge dich vor dem Baum als göttliche Manifestation des Geistes oder Gottes oder was auch immer du als das Ultimative verstehst.

Zum Baum singen / Das Lied des Baumes singen: Öffne dein Herz und beginne zum Baum zu singen. Nimm den Tiwa Klang für Bäume in deinen Gesang auf - Pee Wheh Neh. Sei dir zunächst der offensichtlichen Trennung zwischen dir, dem Klang deiner Stimme und dem Baum bewusst. Öffne dein Herz immer mehr und lass den Baum durch dich singen, dir Sauerstoff zuführen, um dein Wohlbefinden zu unterstützen. Der Baum ist eine Metapher/ ein Gleichnis für Großartigkeit und für das Herz. Ehre diese Großartigkeit der Bäume und des Herzens durch den Klang - Pee Wheh Neh.



Bronchial (Lungen) Baum

Eins sein anerkennen: Lass uns diese Übung vertiefen und verändern: Wisse, dass der Baum in dir ist. Erlebe beim Atmen den umgekehrten Baum, bei dem sich dein Mund am unteren Ende des Baumstamms befindet. Jeder Atemzug weckt einen sehr schönen Baum, dessen Stamm dein Hals ist und dessen Äste sich als Lunge in deine Brust erstrecken. Erlebe das Licht des Baumes, der alle Atemwege deiner Lunge öffnet und heilt. Erlebe seine Lebendigkeit und das Licht des Wohlbefindens, das sich in unserem Brustbereich und über unseren ganzen Körper ausbreitet, so wie sich die Zweige und Blätter eines Baumes in den klaren blauen Himmel ausbreiten. Sobald du mit heilendem Licht und Frieden erfüllt bist, konzentriere dich auf den schönen klaren blauen Himmel.

Lass den Geist in der Stille verschwinden: Wenn du dich auf den klaren blauen Himmel konzentrierst, lass dein Bewusstsein los und betrete die stille Erfahrung, EINS mit der ganzen Schöpfung zu sein. Wisse, dass du nicht existierst, wie der Verstand denkt, sondern dass du einfach bist. Erkenne dich in allen Wesen und alle Wesen sind Teil von dir. Erlebe dich als einheitliches Bewusstseinsfeld, das immer und überall unteilbar ist. Wisse, dass es nur liebevolles Bewusstsein gibt. Liebevolles Bewusstsein ohne Anfang. Liebevolles Bewusstsein ohne Ende. Liebevolles Bewusstsein.

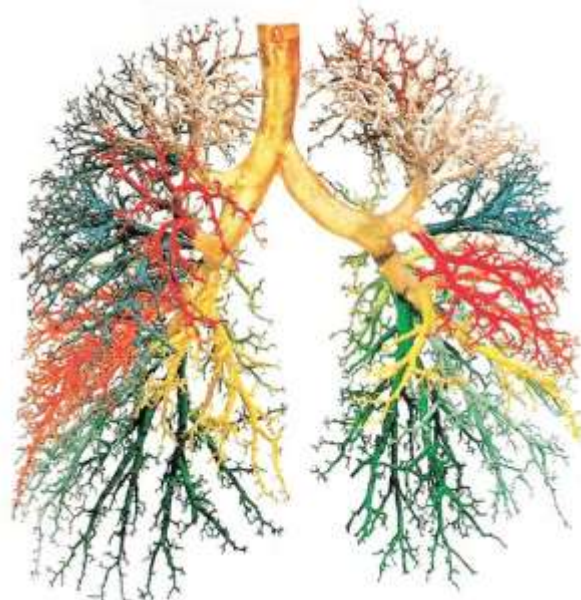
Akzeptiere die Perfektion, die direkt vor dir liegt: Kehre nach einiger Zeit zum Bewusstsein des Körpers zurück. Mit Licht und einem Gefühl des Friedens erfüllt, danke für diesen Moment und alles, was vorhanden ist. Du liebst dieses Bewusstsein und alles was vor dir ist, ist ein Geschenk des Geistes, von Gott. Umarme, was vor dir liegt, ohne zu greifen und ohne Abneigung. Wisse, dass du genau dort bist, wo du sein musst. Deine Anwesenheit ist ein Geschenk. Du bist mit allen Wesen verbunden. Du wirst geliebt. Du liebst. Du bist die Liebe selbst.

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 begyndelse. 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.