

Patarimai, kaip mokytis stebėti gamtos būtybes ir kaip dainuoti su medžiais.

Stebėjimo pratimo paaiškinimas:

Geriausias būdas pradėti stebėti yra rasti ramią vietą, pirmiausia pėdomis prisiliesti prie žemės, tada širdimi, atsiverti ir giliai iškvėpus paleisti visas lūkesčius. ;))

Tada atviromis akimis ieškokite vietos aplink save, kuri jus traukia, ir žiūrėkite būtent ten, kur matote perėjimą, pvz., akmenį ant žemės, lapą ant vandens, iš vandens kyšančią nendrę, ten, kur vertikalus objektas liečia horizontalią plokštumą. Būtent toje vietoje, toje linijoje pradėkite atverti savo stebėjimo antenas. Ten, toje vietoje, yra gamtos dvasios ir Deva.

Stovėkite ramiai, kvėpuokite ir stebėkite visais savo pojūčiais, ką pastebite: vėjo gūsį, bangelę, praeinantį saulės spindulį ar šešėlį, gali atsirasti jausmas.

Atkreipkite dėmesį, kur tai jaučiate savo kūne. Kokį pojūtį tai jums sukelia, ar matote spalvas ar vaizdus? Pirmasis pojūtis yra tai, kas jums tuo metu aktualu, o vieta, kurioje jis atsiranda jūsų kūne, gali jums kažką pasakyti. Gamtos būtybės visada kalba su mumis mums suprantamais vaizdais/pojūčiais, kurie atitinka mūsų asmeninį pasaulį.

Tada galite ieškoti kitos vietos, neskubėkite, atsipalaiduokite ir vėl atsiverkite kitoms dimensijoms, kad galėtumėte stebėti, stebėti.

Jei tai sunku, sudėkite rankas prieš krūtinę maldos/namaste pozicijoje, giliai įkvėpkite ir, iškvėpdami, vienu judesiu jas plačiai atverkite į išorę, tarsi atidarytumėte šydą. Taip galėsite vėl atvirai žiūrėti, kas vyksta jūsų pasirinktame vietoje, kurią norite stebėti? Šis judesys sustabdo jūsų mintis ir atveria jus vėl stebėti, vėl giliau stebėti.

Dainavimas ir energijos srauto stebėjimas prie medžių.

1 žingsnis:

Prieš pradėdami dainuoti prie medžio, pirmiausia užmegzkite ryšį, paprašykite leidimo ir stebėkite, kaip teka energija. Ar ji teka nuo žemės palei kamieną aukštyn link lapų vainiko, ar atvirkščiai, žemyn? Energija teka aplink visą kamieną iki šoninių šakų ir lapų vainiko pradžios (vainiko) ratu aukštyn arba žemyn.

Lazdyno riešuto medis ir beržas yra moteriški, lengvi, linksmi, energija teka iš apačios į viršų ir atgal ratu (Mėnulio, moteriška).

Ažuolas teka iš lajos žemyn į žemę ir atgal, yra įžeminantis (Saulės, vyriškas).

2 žingsnis:

Sukelkite savo dėmesį į vidų, atverkite širdį ir leiskite medžiui jus vesti, būti jūsų vadovu. Medis labiau rezonuos su kai kuriais 3 žingsnio balsiais nei su kitais. Taip pat su kai kuriais tonais ir melodijos linijomis. Jei skirsime laiko, paaiškės, kad kiekvienas gali tai padaryti savo balsu. Taip pat smagu ir įkvepia klausytis vieniems kitų, dainuoti, žaisti, viskas, kas ateina iš širdies, yra gerai!

3 žingsnis:

Praktinis: Abiem rankomis suformuokite tarsi trimitą prie burnos ir atsistokite prie medžio kamieno ar šakos, tada rankų šonais palieskite kamieną, kaip nurodyta aukščiau. Tada pradėkite dainuoti balsius: A, E, I, O, U. keisdami toną ir tempą. Dabar atkreipkite dėmesį: kurias balses medis sugeria, o kurias atstumia? Tęskite su balsėmis, kurias medis sugeria, ir dainuokite taip pat ir šaknims, laiminkite vainiką, kurkite melodijas, niūniuokite, dainuokite žodžius, viską, kas tik ateina į galvą. Viskas yra gerai ir pakels medį bei visą aplinką meile ir laimins. !!

