

A woman with grey hair, wearing a white sari, is shown in profile, meditating with her eyes closed. She has a red and white tilak on her forehead and a nose ring. She is leaning against a tree trunk. The background is a blurred green forest.

NATURALEZA ES AMOR

GREENFRIENDS - SANAR NUESTRO MUNDO

Swami Jnanamritananda Puri

*Nuestro amor es la mejor protección para
la naturaleza.*

- Amma



NATURALEZA ES AMOR

GREENFRIENDS - SANAR NUESTRO MUNDO

Swami Jnanamritananda Puri



embracing
the world.



Editado por Rajeswari Jolly

© 2021 Embracing the World

Todos los derechos reservados.

ÍNDICE

+ [HAGA CLIC EN UN TÍTULO PARA IR ALLÍ](#)

Prefacio	5
La majestad de la naturaleza	7
Una señal de advertencia	14
Las formas tradicionales	19
Nunca estás solo	23
Eco-Meditación	30

PREFACIO

Greenfriends es un programa medioambiental internacional de **Embracing the World**. Es un movimiento que, sobre la base de voluntarios, promueve la conciencia ambiental y la participación a nivel individual y comunitario. Buscamos inspirar a las personas para servir y proteger la naturaleza, para que todas las formas de vida puedan vivir en armonía sobre la Tierra.

Los programas de Greenfriends tienen que ver con la acción y la puesta en práctica de las sugerencias de Amma en nuestras propias vidas. La forma en que usamos los recursos restantes de la Tierra y la forma en que interactuamos con nuestro mundo natural se encuentran en situación crítica. Incluso las simples elecciones que hacemos a diario, como conservar agua o guardar bolsas de compras reutilizables, pueden suponer un gran avance en el conjunto.

Swami Jnanamritananda Puri es uno de los monjes más importantes de Amma y, bajo su dirección, se fundó Greenfriends en India en 2001. Hoy en día hay miles de miembros en América, Europa, Australia y Asia. Personas

de todas las edades participan en campañas de plantación de árboles, horticultura y flores, restauración de suelos, apicultura, educación ambiental, reciclaje de plásticos, recaudación de fondos para proyectos de ayuda a agricultores en India y mucho más.

Swami Jnanamritananda nos transmite que el esfuerzo por asumir la responsabilidad por el daño causado a la madre naturaleza también conlleva la curación de nuestros corazones internos.



Sadivayal, Tamil Nadu

CAPÍTULO

01

LA MAJESTAD DE LA NATURALEZA

+ ÍNDICE

7

Como siempre, las palabras de Amma lo dicen maravillosamente: “La verdadera felicidad existe en toda la naturaleza, a nuestro alrededor y dentro de nosotros, ya que es el núcleo mismo de nuestra existencia. Desde la más alta de las montañas hasta el más pequeño de los átomos, todo está lleno de amor. El darnos cuenta de este principio es el propósito esencial de nuestras vidas”.

Pero, si esta es la base misma de la existencia, ¿cómo es que los seres humanos nos hemos separado de ella?

Amma nos dice que, si miramos detenidamente la naturaleza, solo podemos ver la alegría. Las abejas se mueven de flor en flor para extraer su néctar, atraídas por los colores vibrantes y los olores dulces. Los pájaros se elevan a las nubes más altas y cantan desde sus corazones. Incluso los rayos irradian belleza con sus destellos gigantes desde el cielo al suelo.

Me mudé a Amritapuri en 1983 y desde entonces, Amma me ha estado enseñando lo crucial que es asumir la responsabilidad de proteger a la Madre Naturaleza. Amma ve cómo este mundo nuestro está interconectado y si una pieza está amenazada, ese dolor se propaga a otras.

Cuando Amma regresó a Amritapuri de su primera gira mundial en 1987, explicó que para ella el mundo entero es una flor y cada nación es uno de sus hermosos pétalos. Pero si uno de esos pétalos se infecta y no lo cuidas, puede con el tiempo destruir toda la flor. Esa es una de las razones por las que Amma ha viajado por todo el mundo durante todas estas décadas. Ella trata de ayudar para que se eliminen las plagas del sufrimiento de cada pétalo.

Nuestros proyectos ambientales comenzaron en los años ochenta como parte de nuestro movimiento juvenil, AYUDH. Pero a medida que la necesidad de proteger y apoyar a la madre naturaleza como colectivo se hizo más evidente, en 2001 lanzamos Greenfriends. Muchas de las personas con las que nos relacionábamos no estaban muy interesadas en la espiritualidad, pero querían aprender cómo actuar y abordar cuestiones como el calentamiento global, la contaminación, el reciclaje y la plantación de árboles.

Como comparte a menudo Amma, el creador y la creación no son dos. No hay separación, ya que todo es una gran red interconectada. Pero no podemos experimentar ese punto de vista porque nuestros pensamientos se centran

en “yo” y “lo mío”. Esta clave esencial es lo que nos impide experimentar nuestra verdadera naturaleza.

Amma no experimenta el mundo de esa manera. Ve su conexión con todo y el amor que percibe fluye no solo hacia los seres humanos, sino también hacia los pájaros, los animales, el cielo, los árboles, las montañas, las estrellas.... La lista podría seguir y seguir. Cuando Amma camina por un sendero y ve una planta, toca sus hojas o ramas como si tocara a un niño pequeño. Las personas, las plantas y los animales existen al mismo nivel para Amma. No puede ver nada separado de ella misma.

Para Amma cada momento de cada día tiene goza de gran frescura porque solo hay amor. Nada más. Recuerdo una época en los primeros días en que se estaban realizando las obras de construcción en Amritapuri. En aquel entonces, Amma y todos los que vivíamos aquí llevábamos los materiales de construcción, el cemento y los marcos de metal desde los remansos del mar hasta el lugar de las obras.

Una vez, cuando alguien colocó arena en el suelo, parte de su polvo cayó sobre una pequeña planta. Amma se acercó

corriendo y tomó con cuidado cada pequeña rama y cada hoja tierna entre sus dedos para limpiarla. Era como una madre bañando a su hijo cuando regresaba a casa después de jugar afuera, con la ropa cubierta de tierra. La mayoría de nosotros no cuidaríamos con tanta atención una planta diminuta, ¡incluso podríamos romperla en nuestras manos! Pero Amma se tomó su tiempo y se preocupó mucho porque, para ella, no era solo una planta. Ella conectó con su dolor más allá de un nivel que podemos ver.

Amma fundó Greenfriends para ayudarnos a aprender que también tenemos la misma relación con la naturaleza. Cuando dedicamos tiempo a una huerta o jardín, desde cavar la tierra hasta regar las plantas y cosechar las frutas y verduras, sentimos ese vínculo y eso vuelve a sintonizar nuestros corazones con nuestra conexión con la madre naturaleza.

Para mantener esta perspectiva del mundo ante nuestros ojos, Amma lanza proyectos ambientales prácticos en los que podemos participar. Hasta 2021, las iniciativas de Embracing the World han supuesto:

- Ser miembro activo de la Campaña de los mil millones de árboles de las Naciones Unidas, habiendo plantado más de un millón de árboles en todo el mundo.
- Donación de 15 millones de dólares USA a un proyecto del gobierno de la India para limpiar el río Ganges
- Construcción de 12.000 baños en las aldeas pobres de Kerala
- Creación de Saukhyam Pads, un producto de higiene femenina reutilizable y biodegradable de algodón y fibra de plátano
- Campañas públicas de limpieza de basura en todo el mundo
- Gestión innovadora de residuos, reciclaje y compostaje integral para instituciones
- Apoyar a 10.000 personas empobrecidas en las zonas rurales de la India para que cultiven verduras y hortalizas orgánicas en su propia tierra
- Soluciones de energía solar e hidroeléctrica para pueblos de la India rural

- Campañas globales de concienciación medioambiental
- La práctica de la permacultura en nuestros centros de todo el mundo

Greenfriends comenzó hace veinte años plantando árboles jóvenes en todo Kerala, dentro de este contexto del cuidado de Amma por la madre naturaleza. En la actualidad, opera a nivel mundial con miles de voluntarios que participan en un amplio espectro de acciones medio ambientales.



Nagla Chand, Uttar Pradesh

CAPÍTULO

02

UNA SEÑAL DE ADVERTENCIA

La pandemia de COVID-19 está haciendo sonar una alarma terriblemente fuerte. La madre naturaleza nos está haciendo saber hasta qué punto la hemos destruido y cuánto dolor le estamos causando. El egoísmo de los seres humanos la está asfixiando, y si la naturaleza no puede satisfacer las necesidades básicas de la vida, tampoco sobreviviremos. El coronavirus es un proceso de autocuración para la madre naturaleza y también para la humanidad. Necesitamos preguntarnos, en primer lugar, ¿cómo nos hemos separado de la madre naturaleza? Es el sentimiento de que estoy separado.

Debido a la pandemia, a sus repercusiones económicas y socio sanitarias, muchas personas padecen depresión. Greenfriends y su énfasis en reconectarse con la naturaleza, así como con la comunidad en general, es una forma de ayudar a las personas a recuperar su salud mental. ¿Dónde comienza la depresión? Sentimos que estamos solos. Pero si miramos a nuestro alrededor, nunca estaremos solos.

¿Alguna vez te has aburrido de ver las olas del mar lamiendo la orilla? ¿Alguna vez has sentido que era una pérdida de tiempo absorber la fragancia de una rosa floreciendo en una planta cercana? En la noche de luna llena, ¿alguna vez

te has arrepentido de dar un paseo bajo sus rayos de luz acompañados de relucientes estrellas?

Sin embargo, en medio de toda esta alegría, los seres humanos nos hemos alejado de estas dulces experiencias que nos rodean y vivimos en momentos de dolor, aunque sean pasajeros. En la belleza de esta existencia, solo los seres humanos sufren permanentemente. Entonces, ¿cómo podemos liberarnos de ese estado mental? La única cura verdadera es darse cuenta y experimentar que la felicidad permanente ya está dentro de todos los seres. Pero es más fácil decirlo que hacerlo. ¿Cuál es el eslabón perdido?

Un factor decisivo es que, en esta era moderna, estamos demasiado presionados por el tiempo. Creemos que no podemos “programar” una caminata nocturna por el parque o un viaje de fin de semana al campo. Nos apartamos debido a nuestras responsabilidades y las otras demandas que se nos imponen.

Pero ¿son esas responsabilidades y demandas tan poderosas como pensamos? Muchas de estas ideas han surgido de nuestro ego. ¿Qué puedo hacer para mantenerme ocupado? ¿Qué necesito hacer para

sobrevivir? ¿Cómo complacer a los demás para que me amen? Para algunos, es un estado de pánico, tal vez incluso miedo. Cuando vivimos con una mente tan cerrada, ¿cómo podremos alcanzar la felicidad permanente?

En la antigüedad, la gente sabía cómo salvaguardar su relación con la naturaleza para salvaguardar toda la existencia. Debido a la codicia, pensando solo en satisfacer nuestras propias necesidades, lo hemos olvidado. Lo que estamos haciendo, de hecho, es cavar nuestras propias tumbas. La mayoría de nosotros ni siquiera somos conscientes de ello.

Basta con observar nuestras prácticas agrícolas convencionales y cómo se utilizan los pesticidas y productos químicos para cultivar nuestros alimentos. Es lo mismo que inyectar veneno a las plantas y luego a nosotros mismos. Hemos contaminado gravemente la atmósfera debido a nuestras prácticas de producción masiva y a los gases de escape de los vehículos que conducimos. A través de nuestros océanos, incluso hemos creado remolinos gigantes de desechos plásticos que están compuestos de microplásticos no biodegradables. El giro subtropical del Pacífico norte consta de bolsas, botellas, vasos y pajitas

que giran en el sentido de las agujas del reloj a través de cuatro corrientes alrededor de un área de 20 millones de kilómetros cuadrados.

Es muy triste y debemos aceptar que, en términos de nuestra comunidad global, la madre naturaleza nos está disciplinando. Estamos en un momento de la historia de la humanidad en el que nuestra ignorancia y codicia le han causado un dolor inimaginable. Y así, responde con calamidades como una pandemia, terremotos, inundaciones, incendios forestales y sequías.

Incluso, a través de estas calamidades y tragedias, recibimos una importante lección. Muchos de nosotros vemos a otros al borde de la muerte en medio de estos desastres, y eso nos inspira a unirnos y llevar ayuda médica, cobijo y cualquier otra cosa que podamos para ayudar a aminorar el sufrimiento.



Kalinagar, West Bengal

CAPÍTULO

03

LAS FORMAS TRADICIONALES

+ ÍNDICE

19

En la filosofía del Sanátana Dharma, todo es objeto de adoración en este planeta, ya que nada está separado. En los pueblos de la India, todavía podemos ver esta antigua tradición. Como parte de Amrita SeRVe, nuestro proyecto de aldea autosuficiente, he viajado a 27 estados y más de 100 aldeas de toda la India. Los aldeanos todavía viven con una armonía inherente con la madre naturaleza, especialmente en áreas tribales aisladas donde la cultura del mundo moderno no ha tenido mucho impacto.

Creemos que estamos bien educados y poseemos una alta cultura debido a nuestros sistemas educativos, estructuras sociales y avances tecnológicos. Creedme, la gente realmente culta del mundo está en las aldeas. En la corriente principal de la India, por ejemplo, lo que solía ser “agricultura” ahora se llama “agroindustria”. Cuando se llama “cultura”, es para el apoyo de la comunidad en su conjunto. Cuando se llama “negocio”, se trata de cuánto “yo” invierto y cuánto beneficio “obtengo”.

Esta actitud empresarial conduce a la codicia, que conduce a la profanación de los recursos naturales y el medio ambiente. Cuando solo pensamos en el beneficio individual, no evaluamos las mayores repercusiones de nuestras

acciones. Como esta falta de discernimiento ha continuado girando durante los últimos dos siglos, hemos roto nuestras responsabilidades de cuidar de la madre naturaleza.

En contraste, recuerdo una hermosa tradición en algunas de las aldeas de Himachal Pradesh en el norte de la India. Existe una práctica en la que plantan un árbol en un espacio comunitario y, cada año, realizan un festival de tres días para adorar ese árbol. Todos los aldeanos se reúnen para compartir comida, tocar música y bailar. Es un evento alegre. He visto tradiciones como esta en todos nuestros pueblos.

Pero es cierto, los tiempos modernos han hecho mella en las aldeas y Amrita SeRVe busca ayudar a sanar eso. En los viejos tiempos, las familias eran más numerosas y vivían juntas en conexiones de línea de sangre más amplias. Juntos, también tenían más tierras. Pudieron trabajar colectivamente para cuidar de los animales y los campos y satisfacer las necesidades de los demás. Hoy en día, las familias tienen menos hijos y muchos aldeanos se dirigen a las grandes ciudades para trabajar como trabajadores migrantes. Debido a la destrucción del medio ambiente, ya no pueden depender únicamente de la agricultura para ganarse la vida.

Un enfoque que está adoptando Amrita SeRVe es fomentar la agricultura en grupo entre los vecinos. Se forman colectivos de agricultores en las aldeas para compartir tierras, equipos agrícolas y decidir qué cultivo realizará cada uno. Trabajan juntos para plantar, cultivar y cosechar. Cuando se vende el producto, se dividen las ganancias. Sus relaciones como miembros de la comunidad que están allí para ayudarse mutuamente se están restableciendo y las antiguas tradiciones de amar y cuidar a la madre naturaleza se están fortaleciendo nuevamente.

Amma a menudo dice que antes de comer algo, reflexionemos sobre cómo llegó a nuestro plato. Un agricultor sembró semillas, cuidó los cultivos, los cosechó y los vendió en el mercado. A continuación, una planta de procesamiento empaquetó los productos y los vendió a los puntos de venta. Luego fuimos a una tienda a comprarlo y el comerciante ganó para su familia. Pensemos también en la persona que lo cocinó, incluso si eres tú mismo. Miremos cuán entrelazada está nuestra comunidad humana incluso cuando se trata de una simple comida.



Laranur, Bihar

CAPÍTULO

04

NUNCA ESTÁS SOLO

+ ÍNDICE

23

Un día, si le das un poco de pan a un cuervo, al día siguiente traerá a otro amigo para la comida. Después de tres o cuatro días, se habrá sumado toda una compañía de pájaros. Puedes observar a cada uno para ver la felicidad que les has traído.

No estamos solos. Cuando nos conectamos con la naturaleza, podemos salir de esa noción. Si solo amamos a otros seres humanos, nos convertiremos en mendigos desesperados por pertenecer a la naturaleza. Cuando miramos a nuestro alrededor y amamos a toda la creación, se abre una mayor frecuencia de amor en nuestros corazones. Es la mejor forma de curar nuestros sentimientos de soledad.

Otro método es plantar una semilla de flor, cuidarla todos los días y ver qué pasa. Después de unos días, el brote saldrá del suelo. Posteriormente, las hojas se desplegarán y después de eso, sus flores florecerán. La simple lectura de estas palabras no puede transmitir la alegría de la conexión que se establece. Es algo que debes probar por ti mismo. Uno de los objetivos de Greenfriends es ayudar a las personas a lograr esta experiencia.

Lo que conmueve es el sentimiento dentro de nuestro propio corazón, y eso no proviene de lo que estamos viendo externamente. Se genera a partir del amor que reside dentro de nuestro verdadero yo. Si tenemos sed, ver a otra persona beber agua no apaga nuestra sed. Debemos beber el agua nosotros mismos. Para experimentar el amor, primero debe florecer en el interior.

A veces uno puede comenzar a llorar de tristeza y las personas a su alrededor se apresuran a abrazarlo y tomarlo de la mano. Dicen: “No estés triste. No llores. Estamos contigo.” Pero si te niegas a sentir el amor que ya existe en tu interior, no habrá diferencia si incluso mil personas vienen a consolarte.

Es un dilema en el que la mayoría de nosotros nos hemos metido. Decimos que nadie nos ama, pero debemos abrir las puertas de nuestro corazón y permitir que ese amor brille en nuestro interior. No es un problema del mundo exterior. Es porque no estamos dispuestos a amar desinteresadamente a los demás. Una vez que expresamos el amor desinteresado, la verdadera fuente de la felicidad, solo entonces se manifiesta la experiencia del amor puro.

Esto es exactamente lo que ha sucedido entre nosotros y nuestra madre universal. Huimos para experimentar los placeres de la vida y ahora pensamos que estamos solos, pero no lo estamos. Ella siempre está ahí porque es aquello dentro de lo que experimentamos la existencia. Debido a nuestro ego, pensamos que estamos separados de ella y esa es la causa de todos nuestros problemas.

Nos está llamando para que regresemos a sus brazos, pero estamos perdidos entre la multitud. Una vez que nos demos cuenta y experimentemos que nuestra verdadera madre es la madre naturaleza, sabremos que nunca estamos solos. Siempre podemos verla a nuestro lado, sonriendo con puro amor. Ella siempre nos toma de la mano con infinita compasión. Es ella quien nos guía por el camino de la vida.

Una vez que cultivemos estos sentimientos, podremos sentir que somos uno con todo el universo. Así es como vive Amma. No puede sentir nada separado de sí misma. Cuando ve a alguien reír, también se ríe. Cuando ve a alguien llorando, también llora. Cuando abrimos nuestro corazón de forma natural, todo lo que nos rodea vibra de amor. Ni siquiera hay necesidad de que otro ser humano esté simplemente en ese momento. Incluso mientras estés

solo en una habitación y mirando una pared, una sonrisa se extenderá por tu rostro.

Pero para lograr esto, nuestro corazón debe estar libre de todo deseo y egoísmo. Este aspecto es sutil y debido a nuestro ego, difícil de lograr. Amma suele decir que el sol está en todas partes, pero si cerramos los ojos, no podremos ver nada.

Incluso si es mediodía, si cerramos los ojos, todo lo que vemos es oscuridad. Pensamos, “Nadie me ama”, pero es nuestra propia elección. Una vez que nos abrimos al amor que hay en nuestro interior, podemos servir a los demás expresándolo, y eso les ayudará a encontrarlo en sus propios corazones.

Uno de los principales peldaños para encontrar el camino de regreso a la maravillosa experiencia del amor puro es volver a sintonizarnos con la madre naturaleza. Esta es la medicina que comenzará a aliviar nuestros dolores y tristezas.

Después de todo, nosotros, las criaturas humanas, venimos de ella, y es a ella a quien volveremos. Ella es nuestra verdadera madre y ha puesto el futuro dentro de nosotros mismos. No en otro lugar.

Cuidado con los niños pequeños. Sus mentes son muy puras. Hablan con los animales y las plantas y sienten una conexión real. Es a medida que crecemos y se desarrollan nuestros deseos egoístas que perdemos ese sentimiento. Con Greenfriends, estamos tratando de restablecer estas relaciones perdidas.

En los primeros días, distribuimos árboles jóvenes a los niños en las escuelas primarias y les dijimos que les dieran nombres a las plantas cuando las pusieran en la tierra. Había un internado en Kodungallur, Kerala, donde los escolares realmente desarrollaron un vínculo con sus plantas. Llegó un momento en que tuvieron un mes de vacaciones, por lo que cada uno de ellos decidió escribir una nota a sus plantas. Dijeron: “Por favor, no estés triste. Volveré pronto. Te quiero”, y cada niño ató la nota a su planta.

Para que podamos volver a este estado mental puro e infantil, necesitamos limpiar nuestra mente de pensamientos y emociones negativas. Necesitamos disolver la ilusión de “yo” y “mío”. Esto no es algo que pueda entenderse mediante una explicación. Solo se puede experimentar, así como la miel no se puede saborear escribiendo la palabra en una hoja de papel.

Con las actividades de Greenfriends, estamos limpiando nuestras propias mentes y corazones al reconectarnos con la madre naturaleza. Es un proceso y lleva tiempo. Necesitamos contemplar cuidadosamente cada acción que realizamos para amar y servir a la naturaleza y luego observar lo que se enciende en nuestro interior.

Como dice Amma, una pequeña semilla debe colocarse bajo tierra para romper su caparazón y crecer, o una madre experimenta dolor al dar a luz a un hijo. Pero ese dolor es lo que nos enseña lo que es el gozo eterno porque necesitamos el contraste para comprender. Es solo debido a la oscuridad que podemos comprender la belleza de la luz.



Indpur, Himachal Pradesh

CAPÍTULO

05

ECO-MEDITACIÓN

+ ÍNDICE

30

Si nos tomamos el tiempo para meditar sobre la madre naturaleza y verla como es realmente, podemos reunirnos con ella. Una vez que veamos y escuchemos la presencia del amor de nuestra madre, que siempre está ahí, podremos verlo en los ojos de todos. Cada persona que pase ante nosotros nos dará la sensación de su presencia. Cuando toquemos una hoja en ciernes, sentiremos su suave caricia. En nuestras vidas, solo existe la madre naturaleza y sus hijos. Nosotros y todos los demás seres somos parte integral unos de otros.

Veremos que esta misma existencia es un gran todo, nada está separado. Siempre sentiremos, “Soy un niño pequeño protegido por mi madre. Nada puede lastimarme “. De hecho, el propósito de toda nuestra vida es darnos cuenta de esto. Tomarse un tiempo para meditar sobre la madre naturaleza es un camino hacia esa comprensión.

Es mejor que esta meditación tenga lugar en un espacio lo más abierto posible. Si estás en una habitación, comprueba si hay una ventana a través de la cual puedas ver el exterior, incluso solo el cielo. Siéntate tranquilamente y observa la naturaleza. Mira a nuestra madre. Mira la belleza de su rostro. Fíjate que ella nos mira y nos mira.

Luego, cierra los ojos y escucha los sonidos que emite. ¿Qué escuchas? ¿Qué sientes? ¿Hay una brisa que toca tu cuerpo? Luego, pon tu atención por todo el cuerpo de la cabeza a los pies. Date un masaje mental y libera todas las tensiones que encuentres. Relaja cada parte de tu cuerpo.

Luego, concéntrate en tu respiración. Observa el aire que viaja a través de tu cuerpo. Siéntelo cuando entra por las fosas nasales, siéntelo cuando sale y pasa por la punta de la nariz. Inhala y exhala contando del uno al nueve. Repite la cuenta de uno a nueve tres veces. Si tu atención se desvía de alguna manera, comienza de nuevo desde uno.

Una vez que tu enfoque en la respiración se vuelva claro y fuerte, comienza la meditación Ma-Om de Amma. Inhala lentamente y recita mentalmente “Ma”. Ma es la madre universal, amor puro. Lleva ese amor completamente dentro. Estamos absorbiendo el amor de la madre naturaleza y sentimos que cada célula lo recibe. Mientras exhalas con el mismo cuidado, recita mentalmente “Om”. Cuando exhalamos y recitamos mentalmente Om, nos convertimos en uno con ese amor y nos fusionamos completamente con él.

Tómate todo el tiempo que desees para concentrarte en Ma-Om. Finalmente, sentirás que los sonidos se fusionan con la respiración. Permanece todo el tiempo que quieras y disfruta de ese amor y esa paz. Si tu atención se dirige a otra cosa, no te preocupes. Vuelve a concentrarte en Ma-Om.

Cuando sientas que tu meditación está completa, abre los ojos y siente la presencia de la madre naturaleza. Siente que estás sentado en su regazo. Ella te ayudará durante el resto del día, ya que siempre te está cargando y protegiendo. Ríndete a su amor y luz, y siempre la verás.

