



# LA NATURE EST AMOUR

**GREENFRIENDS : GUÉRIR NOTRE MONDE**

---

Swami Jnanamritananda Puri

*La meilleure protection de la nature,  
c'est notre amour.*

**- Amma**



# LA NATURE EST AMOUR

GREENFRIENDS : GUÉRIR NOTRE MONDE

---

Swami Jnanamritananda Puri



embracing  
the world.



Traduit par Bri Sandramrita Chaitanya et Sahaja

© 2022 Embracing the World

Tous droits réservés.

# CONTENUS

*+ Cliquez sur un titre pour ouvrir  
directement ce chapitre*

Préface	5
La majesté de la Nature	7
Un signal d'alarme	14
La tradition	19
Vous n'êtes jamais seul	24
Eco-Méditation	31

# PRÉFACE

**G**reenfriends est un mouvement international en faveur de l'environnement issu d'**Embracing the World**. Il repose sur le bénévolat et promeut une prise de conscience et une action en faveur de l'environnement, tant au niveau individuel que collectif. Notre souhait est d'insuffler aux gens le désir de servir et de protéger la nature, afin que toutes les formes de vie puissent vivre en harmonie sur cette Terre.

Les projets de Greenfriends consistent à mettre en œuvre les suggestions pratiques données par Amma. Nous avons atteint un point critique dans l'utilisation de ce qui reste des ressources de la Terre et dans la relation à notre environnement naturel. Des gestes simples et quotidiens, comme le fait d'économiser l'eau ou d'avoir des sacs réutilisables pour faire les courses, peuvent avoir un grand impact s'ils sont faits au niveau de la collectivité.

Swami Jnanamritananda Puri est l'un des plus anciens disciples d'Amma. C'est sous sa direction qu'il a fondé Greenfriends en Inde, en 2001. Aujourd'hui, l'association

compte des milliers de membres en Amérique, en Europe, en Australie et en Asie.

Des gens de tous âges plantent des arbres, cultivent des fruits et des légumes, réhabilitent des sols, élèvent des abeilles, font de l'éducation pour l'environnement, recyclent du plastique, récoltent des fonds pour les projets d'aide aux fermiers en Inde, etc.

Swami Jnanamritananda nous explique que si nous faisons l'effort de réparer les dommages que nous avons infligés à Mère Nature, cela guérira aussi nos cœurs.



*Sadivayal, Tamil Nadu*

CHAPTER

**01**

---

# LA MAJESTÉ DE LA NATURE

+ CONTENUS

7

C omme toujours, les paroles d'Amma décrivent cela merveilleusement bien : « Le bonheur réel existe dans toute la nature, autour de nous et en nous, car il est l'essence même de notre existence. De la montagne la plus haute au plus petit des atomes, tout est rempli d'amour. Le but essentiel de notre vie est d'en prendre conscience ». Mais si cet amour est le fondement même de notre existence, comment en avons-nous été séparés ?

Amma nous dit que si nous observons attentivement la nature, nous ne verrons que de la joie. Les abeilles volent d'une fleur à l'autre pour butiner le nectar, attirées par leurs couleurs vives et leur doux parfum. Les oiseaux s'élèvent haut dans le ciel, jusqu'aux nuages, et chantent à cœur joie.

Même les coups de foudre rayonnent de beauté, avec leurs éclairs gigantesques qui illuminent ciel et terre. Je suis venu vivre à Amritapuri en 1983 et depuis lors, Amma n'a cessé de m'enseigner à quel point il est crucial de protéger Mère Nature. Amma voit qu'en ce monde, tout est relié, et que si une partie du monde est menacée, la souffrance qu'elle endure se répand partout ailleurs.



Quand Amma est revenue à Amritapuri après son premier tour du monde en 1987, elle nous a expliqué que pour elle, le monde entier est une fleur et que chaque nation est un de ses magnifiques pétales. Mais si l'un des pétales est malade et que l'on n'en prend pas soin, la fleur entière sera contaminée et mourra. C'est pour cela qu'Amma a voyagé dans le monde entier au cours des dernières décennies. Elle s'efforce d'éliminer les parasites de souffrance qui infestent chaque pétale.

C'est dans les années 80 que nous avons lancé les premières initiatives en faveur de l'environnement, dans le cadre de notre organisation de jeunesse, AYUDH. Mais comme la nécessité de protéger et de soutenir Mère Nature au niveau de la collectivité était de plus en plus évidente, en 2001, nous avons fondé Greenfriends. Beaucoup de ceux avec qui nous sommes entrés en contact n'étaient pas très intéressés par la spiritualité mais ils voulaient apprendre comment agir, planter des arbres, comment gérer des problèmes tels que le réchauffement climatique, la pollution, le recyclage des déchets et la déforestation.

Comme Amma le dit souvent, la création et le créateur ne font qu'un. Il n'y a pas de séparation car tout est un vaste

réseau interconnecté. Mais nous ne sommes pas capables d'en faire l'expérience car nos pensées sont concentrées sur les notions de « moi » et de « mien ». Ce blocage essentiel nous empêche de faire l'expérience de notre nature réelle.

La vision d'Amma est différente. Elle perçoit son lien avec toute la création et son amour se répand non seulement sur les êtres humains, mais aussi sur les oiseaux, les animaux, le ciel, les arbres, les montagnes, les étoiles,... Et cette liste pourrait continuer indéfiniment. Quand Amma emprunte un chemin et voit une plante, elle en touche une feuille ou une branche de la même façon qu'elle toucherait un petit enfant. Les personnes, les plantes et les animaux, pour Amma tout est sur le même plan. Elle ne perçoit rien comme séparé d'elle.

Chaque instant est nouveau pour Amma car pour elle, seul l'amour existe. Je me rappelle une époque où il y avait des travaux à Amritapuri. Amma et tous les résidents de l'ashram portaient les matériaux, le ciment et les structures en métal depuis la lagune jusqu'à l'endroit de la construction. Un jour, quelqu'un a posé un sac de sable par terre et un peu de poussière est tombée sur une petite plante. Amma s'est précipitée et a nettoyé délicatement

chaque petite branche, chaque feuille nouvelle en les essuyant avec les doigts. Elle était comme une mère qui nettoie son enfant quand il rentre, les vêtements tout sales, après avoir joué dehors.

La plupart d'entre nous ne prendraient pas tant de soin d'une petite plante, il se pourrait même que sa tige casse entre nos mains. Mais Amma lui a consacré du temps car pour elle, ce n'était pas seulement d'une plante. Amma pouvait sentir sa douleur, à un niveau qui transcende ce que nous pouvons percevoir.

Amma a lancé Greenfriends pour nous permettre de découvrir que nous aussi, nous avons cette même relation avec la nature. Lorsque nous parcourons toutes les étapes de la création d'un jardin, depuis le bêchage de la terre, en passant par l'arrosage des plantes jusqu'à la récolte des fruits et des légumes, nous sentons ce lien et cela rétablit l'harmonie entre notre cœur et Mère Nature. Pour nous permettre d'acquérir une telle vision, Amma a lancé des initiatives concrètes en faveur de l'environnement, auxquelles tout le monde peut participer. En 2021, la liste des initiatives d'Embracing the World incluait :

- Participation à la campagne « Un milliard d'arbres » lancée par les Nations unies, et plantation de plus d'un million d'arbres dans le monde entier.
- Don de 15 millions de dollars au projet du gouvernement indien : nettoyer le Gange.
- Construction de 12 000 toilettes dans les villages pauvres du Kérala.
- Création des serviettes hygiéniques Saukhyam, un produit d'hygiène féminine biodégradable et réutilisable.
- Campagnes de ramassage des déchets publics partout dans le monde
- Gestion innovatrice des déchets, recyclage et compostage intégral des déchets dans les institutions.
- L'aide apportée à 10 000 pauvres de l'Inde rurale pour cultiver des légumes biologiques sur leur propre terrain.
- Installation de systèmes solaires et hydrauliques pour approvisionner en électricité les villages ruraux en Inde

- Campagnes mondiales d'information pour amener à une prise de conscience des problèmes de l'environnement.
- La pratique de la permaculture dans nos centres, dans le monde entier.

C'est la sollicitude d'Amma pour Mère Nature qui fut à l'origine de cette action de Greenfriends : planter des arbres dans le Kérala. Nous avons commencé il y a 20 ans. Aujourd'hui, nous œuvrons au niveau mondial avec des milliers de bénévoles qui participent à tout un éventail d'actions pour l'environnement.



*Nagla Chand, Uttar Pradesh*

CHAPTER

**02**

---

# UN SIGNAL D'ALARME

La pandémie de COVID-19 résonne tel un cri d'alarme perçant et douloureux. Mère Nature nous fait comprendre à quel point nous l'avons détruite et la souffrance que nous lui avons infligée. L'égoïsme des êtres humains l'étouffe ; si la nature ne peut pas pourvoir aux besoins élémentaires des êtres humains, nous ne survivrons pas. Le coronavirus est un processus d'auto-guérison, tant pour Mère Nature que pour les êtres humains. Nous en avons besoin. Mais comment avons-nous créé ce fossé de séparation avec la Nature ? L'origine, c'est le sentiment : « Je suis un individu séparé du tout ».

À cause de la pandémie et de ses répercussions sur notre santé et notre économie, beaucoup de gens souffrent de dépression. Greenfriends met l'accent sur la nécessité de renouer notre lien avec Mère Nature et avec la communauté dans son ensemble. C'est un moyen d'aider les gens à retrouver la santé mentale. Où commence la dépression ? On se sent seul. Mais si on regarde autour de soi, on prend conscience que l'on n'est jamais seul.

Vous êtes-vous jamais ennuyé en regardant les vagues de la mer se briser sur le rivage ? Avez-vous jamais eu le sentiment de perdre votre temps en respirant le parfum

d'une rose sur un buisson ? Avez-vous jamais regretté de vous promener sous les frais rayons de la pleine lune, en compagnie des étoiles scintillantes ?

Cependant, au milieu de toute cette joie, les humains se sont détournés de ces douces expériences qui les entourent et ils se concentrent sur les moments de souffrance, même si ceux-ci ne durent pas. Dans la beauté de cette existence, seul l'être humain souffre en permanence. Alors comment se libérer de cet état d'esprit ? La seule cure définitive, c'est de réaliser que le bonheur permanent est déjà présent en toute chose. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire. Alors que nous manque-t-il pour y parvenir ?

Un des facteurs qui explique ce phénomène, c'est qu'à l'ère moderne, nous courons toujours après le temps. Nous n'avons pas le temps de faire une promenade le soir ou de passer un week-end à la campagne. Nos responsabilités et nos obligations nous en empêchent, croyons-nous. Mais ces responsabilités et ces obligations sont-elles aussi impératives que nous le pensons ? Beaucoup de ces notions viennent de notre ego. « Comment puis-je m'occuper ? Que dois-je faire pour survivre ? Comment plaire aux autres pour qu'ils m'aiment ? »



Autrefois, les gens savaient comment préserver leur relation avec la nature, comment préserver la vie dans son ensemble.

Par avidité, en pensant seulement à satisfaire nos propres besoins, nous avons perdu ce savoir. En réalité, nous creusons notre propre tombe. Pour la plupart, nous n'en avons même pas conscience.

Observez les pratiques de l'agriculture dominante et de quelle façon les pesticides et les produits chimiques sont utilisés pour cultiver notre nourriture. Cela revient à injecter du poison dans les plantes, puis dans notre corps. Nous avons gravement pollué l'atmosphère avec les pratiques de nos usines de production et les gaz d'échappement de nos véhicules. Dans tous les océans, nous avons créé des tourbillons géants de déchets plastiques, composés de micro-plastiques non-biodégradables. Le tourbillon Nord-Pacifique Subtropical est composé de sacs, de bouteilles, et de pailles qui tournent dans le sens des aiguilles d'une montre au milieu de quatre courants ; il s'étend sur une aire de 20 millions de km<sup>2</sup>.

C'est extrêmement triste et nous devons accepter qu'en tant que communauté planétaire, Mère Nature nous

discipline. Nous sommes arrivés à un point de l'histoire humaine où notre ignorance et notre égoïsme lui ont infligé une souffrance inimaginable. Elle réagit donc par des désastres naturels : des épidémies, des tremblements de terre, des inondations, des feux de forêt et des sécheresses.

Toutes ces tragédies nous enseignent pourtant une importante leçon. Lors de ces catastrophes, beaucoup de gens frôlent la mort et en voyant cela, nous voilà motivés : nous nous unissons et faisons tout notre possible pour aider les victimes en offrant, par exemple, une assistance médicale, un toit, etc.



*Kalinagar, West Bengal*

CHAPTER

**03**

---

**LA TRADITION**

+ CONTENUS

19

**D**ans la philosophie du Sanatana Dharma, on vénère tout ce qui existe sur cette planète, dans la mesure où rien n'est séparé. Cette tradition est encore vivante dans les villages de l'Inde. Dans le cadre d'Amrita SeRVe, notre projet de villages autonomes, j'ai voyagé dans vingt-sept états de l'Inde et je suis allé dans plus de cent villages. Les villageois vivent encore en harmonie avec Mère Nature, surtout dans les zones tribales isolées où la culture du monde moderne n'a pas exercé beaucoup d'influence.

Nos systèmes d'éducation, nos structures sociales et l'avancée de notre technologie, tout cela nous donne l'illusion d'être éduqués et de posséder une culture supérieure. Mais croyez-moi, sur cette planète, ceux qui possèdent une réelle culture, ce sont les villageois. Dans le discours dominant en Inde, par exemple, ce que l'on appelait autrefois « agriculture » est maintenant « l'agro-commerce ». L'agriculture a pour but de nourrir l'ensemble de la société. Le « commerce », lui, ne se préoccupe que de « mon investissement » et de « mon profit ».

Ce comportement commercial mène à l'égoïsme, qui entraîne la profanation des ressources naturelles et

de l'environnement. Lorsque nous ne pensons qu'au profit individuel, nous n'évaluons pas l'ensemble des répercussions de nos actes. Ces deux derniers siècles, ce manque de discernement nous a entraînés dans un tourbillon et nous avons négligé notre responsabilité, qui est de prendre soin de Mère Nature.

Par contraste, je me souviens d'une belle tradition dans certains villages de l'Himachal Pradesh dans le nord de l'Inde : les villageois plantent un arbre dans un espace communautaire et tous les ans, ils organisent une fête de trois jours pour vénérer cet arbre. Tous se rassemblent pour partager un repas, jouer de la musique et danser. C'est un événement joyeux. J'ai vu ce genre de tradition dans tous nos villages.

Il est vrai que l'époque moderne a eu des répercussions néfastes sur les villages et Amrita SeRVe cherche à réparer cela. Dans les temps anciens, les familles étaient des familles élargies ; tous vivaient ensemble, sous le même toit, unis par l'appartenance à une même lignée. Ensemble, ils avaient aussi plus de terres. Ils pouvaient travailler collectivement, prendre soin des animaux et des champs et subvenir mutuellement à leurs besoins.

Aujourd'hui, les familles ont moins d'enfants et beaucoup de villageois vont dans les grandes villes pour se faire employer comme travailleur migrant. La destruction de l'environnement fait qu'ils ne peuvent plus compter uniquement sur l'agriculture pour gagner leur vie.

L'approche d'Amrita SeRVe est d'encourager des groupes de voisins à cultiver ensemble. Des collectifs d'agriculteurs sont créés dans les villages pour partager les terres, le matériel agricole et décider des cultures que chacun va faire pousser.

Ils travaillent ensemble pour planter, cultiver et récolter. Quand les produits sont vendus, ils partagent les profits. Les membres de la communauté, qui sont là pour s'entraider, renouent leurs relations et les anciennes traditions qui consistent à aimer et à prendre soin de Mère Nature se trouvent renforcées.

Amma dit souvent qu'avant de manger, nous devrions réfléchir à la manière dont la nourriture est arrivée dans notre assiette. Un agriculteur a planté des graines, soigné les plantes, les a récoltées et vendues au marché. Ensuite, une usine de production a emballé les produits et les

a vendus aux petits commerçants. Puis nous allons les acheter dans un magasin et le commerçant gagne sa vie. Pensez à la personne qui les a cuits aussi, même si c'était vous. Voyez à quel point notre communauté humaine est interdépendante, même pour un simple repas.



*Laranur, Bihar*

CHAPTER

**04**

---

# VOUS N'ÊTES JAMAIS SEUL

+ CONTENUS

24



**S**i vous donnez un jour un peu de pain à un corbeau, le lendemain, il va amener un ami pour le repas. Au bout de trois ou quatre jours, il y aura une flopée d'oiseaux. Observez chacun d'eux et voyez le bonheur que vous leur apportez.

Nous ne sommes pas seuls. Quand on se relie à la nature, on peut se libérer de ce sentiment de solitude. Si nous n'aimons que les êtres humains, nous devenons des mendiants qui cherchent désespérément s'intégrer dans la société. Quand on regarde autour de soi, quand on aime l'ensemble de la création, alors un amour qui vibre à une fréquence supérieure naît dans le cœur. C'est le meilleur moyen de guérir le sentiment de solitude.

Une autre méthode est de planter une graine de fleur, d'en prendre soin tous les jours et d'observer ce qui arrive. Au bout de quelques jours, la plante émerge du sol. Ses feuilles poussent et ensuite, les fleurs éclosent. La seule lecture de ces mots ne peut pas transmettre la joie de cette expérience ni le lien qui s'établit entre la fleur et l'homme. Il faut le vivre par soi-même. Un des buts de Greenfriends est de permettre aux gens de faire cette expérience.

Un sentiment s'éveille dans le cœur, et il ne jaillit pas de ce que l'on voit à l'extérieur. Il émane de l'amour qui demeure dans notre Soi réel. On ne peut pas éteindre sa soif en regardant quelqu'un d'autre boire de l'eau. Il faut boire soi-même. Pour connaître l'amour, il faut d'abord laisser l'amour fleurir en soi.

Il arrive peut-être, si nous pleurons, que des proches viennent aussitôt nous entourer de leurs bras et nous tenir la main en disant : « Ne sois pas triste, ne pleure pas. Nous sommes avec toi ». Mais si on refuse de sentir l'amour qui existe en soi-même, cela n'aura aucun effet, même si mille personnes viennent nous consoler.

C'est un dilemme intérieur auquel chacun de nous est confronté. On dit : « Personne ne m'aime », mais il nous appartient d'ouvrir les portes de notre cœur et de laisser cet amour briller en nous. Le problème ne vient pas du monde extérieur ; le problème, c'est que nous ne sommes pas prêts à aimer les autres de façon désintéressée. Une fois que nous manifestons de l'amour désintéressé, la source réelle du bonheur, nous faisons l'expérience de l'amour pur.

C'est exactement ce qui s'est passé entre nous et notre Mère universelle. Nous l'avons délaissée pour connaître les plaisirs de la vie et maintenant, nous nous croyons seuls ; mais nous ne sommes pas seuls. Elle est toujours là, car c'est en elle que nous faisons l'expérience de l'existence. Notre ego nous fait croire que nous sommes séparés d'elle et c'est cela, la cause de tous nos problèmes.

Elle nous appelle à revenir dans ses bras, mais nous sommes perdus dans la foule. Une fois que nous comprenons que notre vraie mère est Mère Nature, que nous en avons l'expérience, alors nous savons que nous ne sommes jamais seuls. Nous la voyons toujours à nos côtés, souriant d'un amour pur. Elle nous tient constamment la main, avec une compassion infinie. C'est elle qui nous guide sur le chemin de la vie.

Lorsque nous cultivons ces sentiments, nous pouvons ressentir notre unité avec l'Univers tout entier. C'est ainsi que vit Amma. Pour elle, rien n'est séparé d'elle-même. Quand elle voit quelqu'un rire, elle rit aussi. Quand elle voit quelqu'un pleurer, elle pleure aussi. Quand on ouvre son cœur, naturellement, tout autour de soi vibre d'amour. Il n'y a même pas besoin d'un autre être humain, il suffit d'être

dans le moment. Même si on est seul dans une chambre à fixer le mur, un sourire éclaire notre visage.

Mais pour réaliser cela, le cœur doit être libre de tout désir et de tout égoïsme. Cet état est subtil et à cause de notre ego, il est difficile de l'atteindre. Amma dit souvent que le soleil est partout, mais que si on ferme les yeux, on ne peut rien voir. Même en plein midi, les yeux fermés, on ne voit que l'obscurité. Penser « personne ne m'aime », c'est notre choix. Une fois que l'on s'ouvre à l'amour qui est à l'intérieur de soi, on peut servir les autres en exprimant cet amour et cela les aidera à le trouver dans leur propre cœur.

Pour retrouver le chemin de l'expérience de l'amour pur, de la béatitude, une des étapes majeures consiste à se remettre au diapason de Mère Nature. C'est le remède qui apportera un début de soulagement à notre souffrance. Après tout, nous les créatures humaines, sommes issus d'elle et c'est à elle que nous retournerons. Elle est notre vraie Mère et c'est à l'intérieur de nous-même qu'elle a placé notre avenir, pas ailleurs.

Regardez les jeunes enfants. Leur cœur est très pur. Ils parlent aux animaux, aux plantes et ils ont avec eux un lien

réel. En grandissant, les désirs égoïstes se développent et nous perdons ce lien. Un des objectifs de Greenfriends est de rétablir cette relation perdue.

Au début, nous avons distribué de jeunes arbres aux enfants dans des écoles primaires ; nous leur avons dit de donner un nom à leur arbre quand ils le planteraient. À l'internat de Kodungallur, dans le Kérala, les élèves ont noué une vraie relation avec leur arbuste. Au moment des vacances, avant de rentrer chez eux pour un mois, chacun d'eux a écrit un petit mot à son arbre : « Je t'en prie ne sois pas triste. Je reviendrai bientôt. Je t'aime ». Et chaque enfant a attaché le mot à son arbre.

Pour retrouver l'innocence et la pureté de l'enfance, il s'agit de nettoyer notre mental des pensées et des émotions négatives. Il faut dissoudre l'illusion du « moi » et du « mien ». On ne peut pas comprendre cet état au moyen d'explications. Il faut en faire l'expérience ; il ne suffit pas d'écrire le mot « miel » sur un bout de papier pour connaître le goût du miel.

Les activités de Greenfriends permettent de purifier le mental et le cœur en se reliant à Mère Nature. C'est

un processus qui prend du temps. Il s'agit de réfléchir attentivement chacune de nos actions, dans le but d'aimer et de servir la nature, puis d'observer ce que cela éveille en nous.

Comme le dit Amma, une petite graine doit s'enfoncer dans la terre pour que son enveloppe craque et qu'elle pousse, et une mère souffre au moment de la naissance. Mais c'est cette douleur qui nous enseigne ce qu'est la joie éternelle, car nous avons besoin de ce contraste pour comprendre. C'est grâce à l'obscurité que l'on prend conscience de la beauté de la lumière.



*Indpur, Himachal Pradesh*

CHAPTER

05

# ECO-MÉDITATION

+ CONTENUS

31

**S**i on prend le temps de méditer sur Mère Nature et de la voir telle qu'elle est vraiment, on peut communier avec elle. Quand on voit et qu'on entend l'amour omniprésent de notre Mère, on le perçoit dans les yeux de chacun, et chaque passant nous fait sentir la présence de Mère. Quand on touche une feuille qui bourgeonne, on ressent sa douce caresse. Seuls existent alors pour nous Mère Nature et ses enfants. Nous faisons partie d'un même Tout, nous-même et tous les êtres.

Nous voyons alors que cette existence est un grand Tout, que rien n'est séparé. Nous pensons : « Je suis un petit enfant protégé par sa maman. Rien ne peut me faire de mal ». En réalité, le but de notre vie est d'en prendre conscience. Prendre le temps de méditer sur Mère Nature est une des voies qui mènent à cette compréhension.

Le mieux pour cette méditation, c'est d'être dans un espace aussi ouvert que possible. Si vous êtes à l'intérieur, cherchez une fenêtre par laquelle vous pouvez regarder au-dehors, ne serait-ce que le ciel. Asseyez-vous calmement et contemplez la nature. Voyez notre Mère. Voyez la beauté de son visage. Voyez comment elle nous regarde et nous observe.



Puis fermez les yeux et écoutez les sons qui viennent d'elle. Qu'entendez-vous? Que ressentez-vous? Y a-t-il une brise qui effleure votre corps? Portez ensuite votre attention sur votre corps, des pieds à la tête. Mentalement, faites-vous un massage et relâchez toutes les tensions. Détendez toutes les parties du corps.

Puis concentrez-vous sur la respiration. Observez l'air qui voyage à travers votre corps. Sentez l'air entrer par les narines, sentez-le sortir et effleurer le bout de votre nez. Inspirez et expirez en comptant de un à neuf, trois fois. Si votre attention est distraite, recommencez depuis le début. Lorsque votre concentration sur la respiration est claire et ferme, commencez la méditation Ma-Om d'Amma.

Inspirez lentement en chantant mentalement le son « Ma ». Ma est la Mère universelle, l'amour pur. Inspirez pleinement cet amour. Nous nous imprégnons de l'amour de Mère Nature, et chacune de nos cellules le reçoit. En expirant avec tout autant d'attention, chanter mentalement « Om ». Lorsqu'on expire et que l'on chante mentalement Om, on ne fait qu'un avec cet amour et on s'y fond complètement.

Prenez tout votre temps pour vous concentrer sur Ma-Om. À la fin, vous sentirez les sons se dissoudre dans votre respiration. Restez assis autant de temps que vous le souhaitez, goûtez cet amour et cette paix. Si votre attention est distraite par autre chose, inutile de vous inquiéter. Ramenez-la sur Ma-Om.

Lorsque vous sentez que votre méditation est terminée, ouvrez les yeux et ressentez la présence de Mère Nature. Sentez que vous êtes assis sur ses genoux. Elle vous aidera pour le reste de la journée car elle vous porte et vous protège constamment. Abandonnez-vous à son amour et à sa lumière, et vous la verrez constamment.

