



NATUREN ER KÆRLIGHED

GREENFRIENDS & HEALING OUR WORLD

Swami Jnanamritananda Puri

Vores kærlighed er den bedste beskyttelse af naturen.

- Amma



NATUREN ER KÆRLIGHED

GREENFRIENDS & HEALING OUR WORLD

Swami Jnanamritananda Puri



embracing
the world.



Oversat af Ida Marie Helm-Petersen m.fl.

© 2021 Embracing the World

Alle rettigheder forbeholdes.

INDHOLDSFORTEGNELSE

+ KLIK PÅ ET AFSNIT FOR AT GÅ TIL DETTE KAPITEL

Forord	5
Naturens Storslåethed	7
Et advarselstegn	14
De traditionelle måder	19
Du er aldrig alene	23
Miljømeditation	29

FORORD

Greenfriends er det internationale miljøinitiativ i Embracing the World. Det er en bevægelse på frivillig basis, der fremmer miljøbevidsthed og deltagelse på individuelt plan og samfundsplan. Vi søger at inspirere folk til at tjene og beskytte naturen, så alle livsformer kan leve i harmoni på Jorden.

Greenfriends initiativer drejer sig alle sammen om at handle og omsætte Ammas forslag til praksis i vores eget liv. Måden vi bruger Jordens resterende ressourcer på, og måden vi interagerer med vores natur på, har nået et kritisk punkt. Selv enkle valg i vores dagligdag, såsom at spare på vandet eller at have genanvendelige indkøbsposer, kan på kollektivt plan gøre en stor forskel.

Swami Jnanamritananda Puri er en af Ammas første munke, og han stiftede under hendes vejledning Greenfriends i Indien i 2001. I dag er der tusindvis af medlemmer i hele Amerika, Europa, Australien og Asien. Folk i alle aldre deltager f.eks. i initiativer som træplantning, havearbejde med grøntsager og blomster, genoprettelse af en sund jord,

biavl, miljøuddannelse, genanvendelse af plast, fondsmidler til landmænds hjælpeprojekter i Indien m.m.

Swami Jnanamritananda fortæller om hvordan det at gøre en aktiv indsats for at tage ansvar for den skade, vi har forvoldt Moder Jord, også resulterer i helbredelse af vores indre hjerter.



Sadivayal, Tamil Nadu

KAPITEL

01

NATURENS STORSLÅETHED

S elvfølgelig beskriver Ammas ord som altid det smukt: "Ægte lykke findes i hele naturen, omkring os og inden i os, da det er selve kernen i vores eksistens. Fra de højeste bjerge til de mindste atomer er alt fyldt med kærlighed. At indse dette er det væsentlige formål med vores liv."

Men hvis dette er selve grundlaget for eksistensen, hvordan kan det så være at vi mennesker er blevet adskilt fra det?

Amma fortæller os at hvis vi ser nøje på naturen, kan vi kun se glæde. Bierne flyver fra blomst til blomst for at indsamle nektar, fordi de bliver tiltrukket af blomsternes livlige farver og søde duft. Fuglene svæver til de højeste skyer og synger fra hjertet. Selv lynnedslag udstråler skønhed med deres gigantiske glimt fra himlen ned til jorden.

Jeg flyttede til Amritapuri i 1983, og siden da har Amma lært mig, hvor afgørende det er at tage ansvar for at beskytte Moder Natur. Amma ser hvordan vores verden er indbyrdes forbundet, og hvis et område er truet, spreder den smerte sig snart til andre.

Da Amma vendte tilbage til Amritapuri fra sin første verdensturné i 1987, forklarede hun at hele verden er en blomst for hende, og hver nation er et af dens smukke kronblade. Men hvis ét af disse kronblade bliver smittet, og man ikke tager sig af det, vil det til sidst ødelægge hele blomsten. Det er en af grundene til at Amma har rejst jorden rundt i alle disse årtier. Hun prøver at hjælpe med at fjerne skadedyr af lidelser fra hvert kronblad.

Vores miljøprojekter begyndte i firserne som en del af vores ungdomsbevægelse, AYUDH. Men da behovet for at beskytte og støtte Moder Jord i et fællesskab blev mere tydeligt, lancerede vi i 2001 Greenfriends. Mange af de mennesker som vi fik kontakt med, var ikke særligt interesseret i spiritualitet, men de ønskede at lære at gribe til handling og løse problemer som global opvarmning, forurening, genbrug og træplantning.

Som Amma ofte formidler, er skaberen og skabelsen ikke to. Der er ingen adskillelse, da alt er et stort, sammenvævet netværk. Men vi er ikke i stand til at opleve dette syn, fordi vores tanker er fokuseret på 'jeg' og 'min'. Det sande spørgsmål er hvad der forhindrer os i at opleve vores sande natur.

Amma oplever ikke verden sådan. Hun ser sin forbindelse til alt, og den kærlighed hun oplever, strømmer ikke kun til mennesker, men også til fugle, dyr, himmel, træer, bjerge, stjerner Og listen kunne blive ved. Når Amma går på en sti og ser en plante, berører hun et blad eller en gren, ligesom hun ville stryge et lille barn på kinden. Mennesker, planter og dyr findes alle på samme niveau for Amma. Hun kan ikke se noget adskilt fra sig selv.

Hvert øjeblik er så friskt for Amma, fordi der kun er kærlighed. Intet andet. Jeg husker en tid i begyndelsen, hvor et byggearbejde var i gang i Amritapuri. Dengang bar Amma og alle os der boede her, byggematerialer, cement og metalrammer fra flodbredden til byggepladsen.

En gang da nogen havde placeret en bunke sand på jorden, faldt noget af dets støv på en lille plante. Amma kom løbende hen til den og tog forsigtigt og ømt hver lille gren og blad i sine hænder for at tørre dem af. Det var ligesom når en mor bader sit barn, og han lige er kommet hjem efter at have leget udenfor, så hans tøj er blevet dækket af snavs. De fleste af os passer ikke så opmærksomt på en lille plante - den kan endda blive

ødelagt i vores hænder! Men Amma nærede omsorg og tog sig tid fordi for hende var det ikke bare en plante. Hun forbandt sig med dens smerte ud over det niveau, vi kan se med vores blotte øje.

Amma startede Greenfriends for at hjælpe os med at lære at vi har det samme forhold til naturen. Når vi bevæger os igennem trinene der skal til for at dyrke en have, fra at grave jorden til at vande planterne til at høste frugt og grøntsager, føler vi den forbindelse. Det genskaber kontakt til vores hjerter og styrker båndet til vores Moder Jord.

For at synliggøre dette perspektiv af verden for os, lancerer Amma praktiske miljøprojekter, som vi kan deltage i. I 2021 omfattede Embracing the World's initiativer:

- Medlemskab i De Forenede Nationers "En Million Træer Kampagne" efter at have plantet mere end en million træer rundt om i verden
- Donation af 90 millioner kroner til et projekt fra Indien for at rense Ganges-floden

- Opførelse af 12.000 toiletter i Keralas fattige landsbyer
- Oprettelse af Saukhyam Pads, et genanvendeligt og biologisk nedbrydeligt hygiejnebind lavet af bomuld og bananfibere
- Offentlige affalds-oprydningskampagner rundt om i verden
- Innovativ affaldshåndtering og omfattende genbrug og kompostering for institutioner
- Støtte til 10.000 fattige i landdistrikterne i Indien til at dyrke økologiske grøntsager på deres egen jord
- Sol- og vandkraftsløsninger til landsbyer i det landlige Indien
- Globale miljøbevidstheds-kampagner
- Udøvelse af permakultur i vores centre over hele verden

Det er i forbindelse med denne pleje fra Amma for Moder Jord, at Greenfriends for tyve år siden begyndte at

plante træer i hele Kerala. I dag fungerer det på globalt plan med tusindvis af frivillige, der deltager i et komplet spektrum af miljøforanstaltninger.



Nagla Chand, Uttar Pradesh

KAPITEL

02

ET ADVARSELSTEGN

Under COVID-19-pandemien lyder en uhyggeligt høj alarmklokke. Moder Jord fortæller os, i hvilket omfang vi har ødelagt hende, og hvor meget smerte vi forårsager. Menneskets egoisme kvæler hende, og hvis naturen ikke kan dække de grundlæggende behov for liv, overlever vi heller ikke. Coronavirus er en selvhelbredelsesproces for Moder Jord og ligeså for menneskeheden. Vi har brug for det. Men hvordan skiltes vi fra Moder Jord i første omgang? Det ligger i oplevelsen og følelsen af at jeg er adskilt.

På grund af pandemien og dens sundhedsmæssige og økonomiske konsekvenser lider mange mennesker af depression. Greenfriends og dens fokus på at genoprette forbindelse til naturen såvel som det omkringliggende samfund er en måde at hjælpe folk med at genoprette deres mentale helbred på. Hvor begynder depression? Vi føler at vi er alene. Men hvis vi blot ser os omkring, er vi aldrig alene.

Har det nogensinde kedet dig at se på bølgerne fra havets skød slå ind over kysten? Har du nogensinde følt at det var spild af tid at dufte til en rose, der blomstrede i den nærliggende busk? Og i fuldmånenatten - har du da nogensinde fortrudt at tage en tur under hendes kølige lysstråler ledsaget af skinnende stjerner?

Alligevel har vi mennesker midt i al denne glæde vendt ryggen til disse søde oplevelser der omgiver os, og dvæleri stedet ved øjeblikke af smerte, selvom de kun passerer. I skønheden ved eksistensen lider kun mennesket permanent. Så hvordan kan vi være fri for denne sindstilstand? Den eneste sande kur er at indse og opleve, at permanent lykke allerede er inde i alt. Men dette er lettere sagt end gjort. Hvad er det, vi mangler for at indse det?

En faktor er at vi i denne moderne tidsalder er for pressede af tiden. Vi føler at vi ikke kan 'planlægge' en aftentur i parken eller weekendkørsel til landet. Vi bliver trukket væk på grund af vores ansvar og de mange andre krav til os.

Men er disse forpligtelser og krav så stærke som vi tror? Mange af disse ideer er kommet ud af vores egoer. Hvad kan jeg gøre for at holde mig optaget? Hvad skal jeg gøre for at overleve? Hvordan kan jeg behage andre, så jeg bliver elsket? For nogle er det en tilstand af panik - måske endda frygt. Når vi lever fra et så lukket et sind, hvordan kan vi så nogensinde opnå permanent lykke?

I gamle tider vidste folk hvordan de kunne beskytte deres forhold til naturen for at beskytte alt liv. På grund af

grådighed der kun har til formål at tilfredsstille vores egne behov, har vi glemt dette. Det vi laver, er faktisk at grave vores egen grav. De fleste af os er ikke engang klar over det.

Se på vores almindelige landbrugspraksis, og hvordan pesticider og kemikalier bruges til at dyrke vores mad. Det er det samme som at sprøjte planterne og derefter os selv med gift. Vi har alvorligt forurenet atmosfæren på grund af vores produktionsmetoder i fabrikkerne og udstødningen fra de køretøjer, vi benytter os af. På tværs af verdenshavene har vi endda skabt kæmpe hvirvler af plastaffald, der er sammensat af ikke-biologisk nedbrydeligt mikroplast. Den nordlige Stillehavs subtropiske gyre består af poser, flasker, kopper og sugerør, der cirkler med uret over fire strømme omkring et område på 20 millioner kvadratkilometer.

Det er så trist, og vi må acceptere at når det gælder vores globale samfund, disciplinerer Moder Jord os. Vi er på et tidspunkt i menneskets historie, hvor vores uvidenhed og grådighed har forårsaget hende ufattelig smerte. På den måde reagerer hun med katastrofer som denne pandemi, jordskælv, oversvømmelser, skovbrande og tørke.

Selv da modtager vi en vigtig lære i al denne tragedie. Mange af os ser andre på dødens rand midt i disse katastrofer, og det inspirerer os til at forene os og tilbyde medicinsk hjælp, husly og alt andet vi kan, for at redde dem som lider.



Kalinagar, West Bengal

KAPITEL

03

DE TRADITIONELLE MÅDER

Sanatana Dharma's filosofi tilbydes alt på denne jord, da intet er adskilt. I Indiens landsbyer kan vi stadig se denne gamle tradition. Som en del af Amrita SeRve - vores selvhjulpne landsbyprojekt - har jeg rejst til 27 stater og mere end 100 landsbyer i hele Indien. Landsbybeboerne lever stadig med en iboende harmoni med ModerJord, især i de isolerede stammeområder, hvor kulturen fra den moderne verden ikke har haft så stor indflydelse.

Vi tror, at vi er veluddannede og højtudviklede på grund af vores uddannelsessystemer, sociale strukturer og teknologiske fremskridt. Tro mig, verdens ægte kultiverede mennesker findes i landsbyerne. I det almindelige Indien for eksempel kaldes de, der plejede at være 'landbrug', nu 'agro-business'. Når det kaldes 'kultur', er det til støtte for samfundet som helhed. Når det kaldes 'forretning', handler det om, hvor meget 'jeg' lægger i det af arbejde, og hvor meget fortjeneste 'jeg' får ud af det.

Dette forretningsperspektiv fører til grådighed, hvilket fører til vanhelligelse af naturens ressourcer og miljøer. Når vi kun tænker på individuel fortjeneste, vurderer vi ikke de større konsekvenser af vores handlinger. Da denne mangel på betænkning er fortsat ufortrødent de sidste par

århundreder, har vi brudt vores ansvar for at drage omsorg for Moder Jord.

I modsætning til det husker jeg en smuk tradition i nogle af landsbyerne i Himachal Pradesh i Indiens nordlige del. Der er en praksis, hvor de planter et træ i lokalsamfundet, og hvert år holder de en tre-dages festival for at tilbede dette træ. Alle landsbyboere mødes for at dele mad, spille musik og danse. Det er en glædelig begivenhed. Jeg har set traditioner som dette i alle vores landsbyer.

Men det er rigtigt, vores moderne tider har tæret på landsbysamfundene, og Amrita SeRVe søger at hjælpe med at heale det. I gamle dage var familier større og boede sammen i fællesskaber, knyttet af blodets bånd. Sammen dyrkede de også mere jord. De var i stand til at arbejde sammen for at tage sig af dyrene og markerne og sørge for hinandens behov. I dag har familier færre børn, og mange landsbyboere tager til de store byer for at blive ansat som daglejere. På grund af klimaændelæggelser kan de ikke længere være afhængige af landbruget til at tjene til livets ophold.

Amrita SeRVe foreslår en tilgang, som fremmer kollektiv drift blandt naboer. Landboforeninger dannes i landsbyerne

for at dele jord, landbrugsudstyr og afgøre, hvilken afgrøde den enkelte skal dyrke. De samarbejder om at plante, dyrke og høste. Når produktet sælges, deler de overskuddet imellem sig. Deres relationer til hinanden som medlemmer af samfundet genoprettes, og de er igen til for at hjælpe hinanden. Således styrkes de gamle traditioner om at elske og passe på Moder Jord igen.

Amma siger ofte: før du spiser noget, reflekter da over, hvordan det landede på din tallerken. En landmand såede frø, passede afgrøderne, høstede dem og solgte dem på markedet. Derefter pakkede en forarbejdningssvirksomhed varerne og solgte dem til detailforretningerne. Så gik vi til en butik for at købe varen, og købmanden tjente sin løn så han kunne forsørge sin familie. Tænk også på den person der tilberedte maden, selvom det var dig selv. Se på hvor sammenflettet vores menneskelige samfund er, selv når det kommer til et enkelt måltid.



Laranur, Bihar

KAPITEL

04

DU ER ALDRIG ALENE

Hvis du en dag blot fodrer én krage med lidt brød, vil hun den næste dag medbringe en anden ven til måltidet. Efter tre eller fire dage vil en hel gruppe fugle være med. Du kan observere hver enkelt for at se den lykkelige, du har givet dem.

Vi er ikke alene. Når vi forbinder os med naturen, kan vi komme ud af denne forestilling. Hvis vi kun elsker andre mennesker, bliver vi som tiggere der er desperate efter at høre hjemme. Når vi ser os omkring og elsker hele skabelsen, åbner en højere frekvens af kærlighed i vores hjerter. Det er den bedste måde at helbrede vores følelse af ensomhed på.

En anden metode er at plante et blomsterfrø, tage sig af det hver dag og se hvad der sker. Efter et par dage kommer spiren op af jorden. Til sidst vil blade folde sig ud, og derefter blomstrer blomsterne. Bare at læse disse ord kan ikke formidle glæden ved den forbindelse, der er etableret. Det er noget, du skal prøve selv. Et af Greenfriends mål er at hjælpe folk med at opnå denne oplevelse.

Hvad der røres er en følelse i vores egne hjerter, og den kommer ikke fra det, vi ser eksternt. Den kommer fra den

kærlighed, der ligger i vores sande selv. Hvis vi er tørstige, slukkes vores tørst ikke af at se en anden drikke vand. Vi skal selv drikke vandet. For at opleve kærlighed skal den først blomstre indeni.

Nogle gange begynder du måske at græde af tristhed, og folkene omkring dig skynder sig for at kramme dig og holde i dine hænder. De siger, "Vær ikke ked af det. Græd ikke. Vi er med dig." Men hvis du nægter at føle den kærlighed der allerede findes indeni, vil det ikke gøre en forskel, hvis selv tusind mennesker kommer for at trøste dig.

Det er et dilemma, de fleste af os har sat os selv i. Vi siger at ingen elsker os, men vi må åbne dørenene op til vores hjerter og lade den kærlighed skinne indeni. Det er ikke et problem i den eksterne verden. Det er fordi vi ikke er parate til uselvsk at elske andre. Når vi først udtrykker uselvsk kærlighed - den virkelige kilde til lykke - først da manifesterer oplevelsen af ren kærlighed sig.

Dette er præcis det samme, som er sket mellem os og vores universelle mor. Vi løb væk for at opleve livets glæder og nu tror vi at vi er alene, men det er vi ikke. Hun er der altid, fordi hun er det hvori vi oplever tilværelsen. På grund af

vores ego tror vi at vi er adskilt fra hende, og det er årsagen til alle vores problemer.

Hun opfordrer os til at vende tilbage i hendes arme, men vi er fortabt i folkemængden. Når vi først har indset og oplever at vores sande mor er Moder Jord, så ved vi at vi aldrig er alene. Vi kan altid se hende ved siden af os, smilende med ren kærlighed. Hun holder altid vores hænder med uendelig medfølelse. Det er hende som guider os på livets vej.

Når vi først kultiverer disse følelser, kan vi mærke at vi er ét med hele universet. Sådan lever Amma. Hun mærker ikke noget som adskilt fra sig selv. Når hun ser nogen grine, griner hun også. Når hun ser nogen græde, græder hun også. Når vi åbner vores hjerter naturligt, vibrerer alt omkring os af kærlighed. Der er ikke engang behov for et andet menneske - bare vær i dét øjeblik. Selv mens du er alene i et rum og stirrer ind i en mur, vil smilet sprede sig i dit ansigt.

Men for at opnå dette skal vores hjerte være frit for alle ønsker og egoisme. Dette aspekt er subtilt og på grund af vores ego vanskeligt at opnå. Amma siger ofte at solen er overalt, men hvis vi lukker øjnene, vil vi ikke kunne se noget. Selvom det er midt på dagen, vil alt være mørke hvis

vi lukker øjnene. Vi tænker, "Ingen elsker mig," men det er vores eget valg. Når vi først har åbnet for kærligheden indeni, kan vi tjene andre ved at udtrykke den for dem, og det vil hjælpe dem med at finde den i deres egne hjerter.

En af de største trædesten til at finde vejen tilbage til den lyksalige oplevelse af ren kærlighed er at forbinde os med Moder Jord. Dette er medicinen, der vil begynde at lindre vores smerte og sorg. Når alt kommer til alt, er vi menneskelige skabninger kommet fra hende, og det er til hende, vi vender tilbage. Hun er vores sande mor, og hun har placeret fremtiden i vores helt eget selv. Det kommer ikke et andet sted fra.

Se små børn. Deres sind er meget rene. De taler med dyrene og planterne og føler en reel forbindelse. Det er når vi vokser op, og vores egoistiske ønsker udvikler sig at vi mister den følelse. Med Greenfriends forsøger vi at genskabe disse mistede relationer.

I gamle dage delte vi små træer ud til børn i folkeskoler og bad dem give planterne navne, når de satte dem i jorden. Der var en kostskole i Kodungallur, Kerala, hvor de studerende udviklede et sandt bånd til deres planter. Der

kom en dag, hvor de måtte hjem i en måned, så hver af dem besluttede at skrive en note til deres planter. De sagde: "Vær nu ikke ked af det. Jeg kommer snart tilbage. Elsker dig", og hvert barn bandt noten til deres plante.

For at vi kan komme tilbage til denne rene og ungdommelige sindstilstand, er vi nødt til at rense vores sind for negative tanker og følelser. Vi er nødt til at opløse illusionen om 'jeg' og 'min'. Det er ikke noget der kan forstås igennem forklaring. Det kan kun opleves. Ligesom honning ikke kan smages ved blot at skrive ordet på et stykke papir.

Med Greenfriends aktiviteter renser vi vore egne sind og hjerter ved at genoprette forbindelsen til Moder Jord. Det er en proces, og det tager tid. Vi er nødt til nøje at overveje hver handling vi udfører for at elske og tjene naturen og derefter se, hvad der tændes indeni.

Som Amma siger, skal et lille frø gå under jorden for at bryde sin skal og vokse, og en mor oplever smerte, mens hun føder et barn. Men den smerte er det der lærer os, hvad evig glæde er, fordi vi har brug for kontrasten for at forstå. Det er kun på grund af mørket at vi kan forstå lysets skønhed.



Indpur, Himachal Pradesh

KAPITEL
05

MILJØMEDITATION

Hvis vi tager os tid til at meditere over Moder Jord og se hende for den, hun virkelig er, kan vi genforenes med hende. Når vi først ser og hører tilstedeværelsen af vores moders kærlighed, som altid er der, vil vi være i stand til at se det i alles øjne. Hver eneste person der passerer os, vil give os en følelse af hendes tilstedeværelse. Når vi rører ved et spirende blad, vil vi mærke hendes blide kærtegn. I vores liv er der kun Moder Jord og hendes børn. Vi og alle andre væsener er del af hinanden.

Vi vil opdage at selve tilværelsen er en stor og samlet helhed, intet er adskilt. Vi vil altid føle, ”Jeg er et lille barn beskyttet af min mor. Intet kan skade mig.” Faktisk er hele vores livsformål at realisere dette. At tage sig tid til at meditere over Moder Jord er vejen til denne forståelse.

Det er bedst for denne meditation at den finder sted på så åbent sted som muligt. Hvis du er i et rum, skal du kontrollere, om der er et vindue, hvor du kan se ud, endda bare himlen. Sid stille og se naturen. Se vores mor. Se skønheden i hendes ansigt. Se at hun ser på os og holder øje med os.

Luk derefter øjnene og lyt til de lyde, der kommer fra hende. Hvad hører du? Hvad føler du? Er der en let brise, der stryger din hud? Flyt derefter din opmærksomhed gennem hele din krop fra hoved til fødder. Giv dig selv en mental massage og slip enhver spænding, du finder. Slap af i hver del af din krop.

Fokuser derefter på din vejrtrækning. Iagttag luften, der rejser igennem din krop. Mærk den, når den kommer ind igennem næseborene, og mærk den, når den kommer ud og pustes forbi spidsen af din næse. Træk vejret ind og ud mens du tæller fra en til ni. Gentag optællingen fra en til ni tre gange. Hvis din opmærksomhed vandrer på nogen måde, så start forfra igen.

Når dit fokus på åndedrættet bliver klart og stærkt, begynd da Ammas Ma-Om-meditation. Træk langsomt vejret ind og reciter mentalt 'Ma'. Ma er den universelle mor og ren kærlighed. Tag hengivent imod hendes kærlighed indeni. Vi indtager kærligheden til Moder Jord og mærker, hvordan hver celle modtager den. Når du ånder ud med lige så meget omhu, reciterer du mentalt 'Om'. Når vi ånder ud og mentalt reciterer Om, bliver vi ét med den kærlighed og smelter fuldstændigt sammen med den indeni.

Brug så meget tid på at fokusere på Ma-Om som du ønsker. Endelig vil du mærke lydene af Ma-Om flette sig sammen med åndedrættet. Sid så længe du vil, og nyd den kærlighed og fred. Hvis din opmærksomhed farer til noget andet, behøver du ikke bekymre dig. Bring den tilbage til koncentrationen på Ma-Om.

Når du føler, at din meditation er afsluttet, åbner du dine øjne og mærker moderens natur. Føl at du sidder der i hendes skød. Hun vil hjælpe dig resten af dagen, da hun altid bærer dig og beskytter dig. Overgiv dig til hendes kærlighed og lys, og du vil altid kunne se hende.

