



*Dependemos de la naturaleza no solo para nuestra supervivencia física. También necesitamos a la naturaleza para que nos enseñe el camino a casa, el camino de salida de la prisión de nuestra mente.*

*Nos hemos perdido en el hacer, en el pensar, en el recordar, en el anticipar: estamos perdidos en un complejo laberinto, en un mundo de problemas. Hemos olvidado lo que las rocas, las plantas y los animales ya saben.*

*Nos hemos olvidado de ser: de ser nosotros mismos, de estar en silencio, de estar donde está la vida: AQUÍ Y AHORA.*

*Llevar tu atención a una piedra, a un árbol o a un animal no significa pensar en ellos, sino simplemente percibirlos darte cuenta de ellos.*

*Entonces se te transmite algo de su esencia.*

*Sientes lo profundamente que descansa en el Ser, completamente unificado con lo que es y con donde está.*

*Al darte cuenta de ello, tú también entras en un lugar de profundo reposo dentro de ti mismo.*

*Cuando camines o descanses en la naturaleza, honra ese reino permaneciendo allí plenamente. Serénate. Mira. Escucha*

*Observa como cada planta y animal son completamente ellos mismos. A diferencia de los humanos, no están divididos en dos. No viven a través de imágenes mentales de sí mismos y por eso no tienen que preocuparse de proteger y potenciar esas imágenes.*

*Todas las cosas naturales, además de estar unificadas consigo mismas, están unificadas con la totalidad.*

*No se han apartado del entramado de la totalidad reclamando una existencia separada: "yo", el gran creador de conflictos. Tú no creaste tu cuerpo, y tampoco eres capaz de controlar las funciones corporales.*

*En tu cuerpo opera una inteligencia mayor que la mente humana. Es la misma inteligencia que lo sustenta todo en la naturaleza.*

*Para acercarte al máximo a esa inteligencia, se consciente de tu propio campo energético interno, siente la vida, la presencia que anima el organismo.*

*Cuando percibes la naturaleza solo a través de la mente, del pensamiento, no puedes sentir su plenitud de vida, su Ser. Solo, ves la forma y no eres consciente de la vida que la anima, del misterio sagrado.*

*El pensamiento reduce la naturaleza a un bien de consumo, a un medio de conseguir beneficios, conocimiento, o algún otro propósito práctico.*

*Observa, siente un animal, una flor, un árbol y mira como descansan en el Ser. Cada uno de ellos es él mismo. Tienen una enorme dignidad, inocencia, santidad.*

*En el momento en que miras más allá de las etiquetas mentales, sientes la dimensión inefable de la naturaleza, que no puede ser comprendida por el pensamiento.*

*Es una armonía, una sacralidad que, además de compenetrar la totalidad de la naturaleza, también está dentro de ti...*



*El aire que respires es natural, como el propio proceso de respirar. Dirige la atención a tu respiración y date cuenta de que no eres tu quien respira. La respiración es natural.*

*Conecta con la naturaleza del modo más íntimo e interno percibiendo tu propia respiración y aprendiendo a mantener tu atención en ella. Esta es una práctica muy curativa y energizante. Produce un cambio de conciencia que te permite pasar del mundo conceptual del pensamiento al ramo de la conciencia incondicionada. Necesitas que la naturaleza te enseñe y te ayude a reconectar con tu Ser. No estás separado de la Naturaleza.*

*Todos somos parte de la Vida Una que se manifiesta en incontables formas en todo el Universo, formas que están, todas ellas, completamente interconectadas.*

*Cuando reconoces la santidad, la belleza, la increíble quietud y dignidad en las que una flor o un árbol existen, tú añades algo a esa flor o a ese árbol.*

*Pensar es una etapa en la evolución de la vida. La naturaleza existe en una quietud inocente que es anterior a la aparición del pensamiento.*

*Cuando los seres humanos se aquietan, van más allá del pensamiento. La quietud que está más allá del pensamiento contiene una dimensión añadida de conocimiento, de conciencia.*

*La naturaleza puede llevarte a la quietud. Ese es su regalo para ti. Cuando percibes la naturaleza y te unes a ella en el campo de quietud, este se llena de tu conciencia. Ese es tu regalo a la naturaleza. A través de ti, la naturaleza toma conciencia de sí misma. Es como si la naturaleza te hubiera estado esperando durante millones de años.*