



Ajahn Abhinando

METTA

PRACTICA BUNĂVOINȚEI

Metta:

Practica Bunăvoinței

Traducere in limba română a unui text publicat pentru prima dată in Forest Sangha Newsletter din decembrie 2013.

Ajahn Abhinando



Aruno Publications

Bunăvointa este benefică pentru toată lumea. Cum ne simțim când simțim bunăvointa în alta persoană, sau când o simțim în interiorul nostru?

Cum ne simțim când o percepem ca fiind absentă?

Această diferență ar trebui să ne convingă că vom avea beneficii dacă acordăm atenție bunătații și cultivăm bunăvointa.

De fapt, se spune că inima liberă are tot timpul calitatea bunăvoințe ca fundație naturală. Astfel, de fiecare dată când verificăm și observăm că această calitate lipsește, că nu o simțim, putem să considerăm acest fapt un semn că inima noastră este obstrucționată.

Aceasta ne va permite să ne gândim dacă putem face ceva în această privință.

Probabil că majoritatea dintre voi cunoașteți deja forma tradițională a meditației Metta, în care îți reciti o frază standard. Există anumite variații în frazele folosite. Cele pe care le folosesc eu sunt: "Fie ca eu să fiu bine. Fie ca eu să fiu liniștit. Fie ca eu să fiu fericit.". În acest caz, gândurile de bine sunt îndreptate direct către sine. Modul tradițional în care bunătațea-iubitoare este încă predată în Asia de către majoritatea învățătorilor este de a începe cu sine, presupunându-se implicit că acesta este de fapt cea mai ușoară modalitate de a începe; că este natural pentru noi să ne placem și să ne dorim binele.

Pentru vestici însă, acest fapt poate părea contraintuitiv.

Pentru mulți dintre noi, este exact pe dos: este cel mai greu să oferim bunătațe și gânduri de bine nouă înșine. Nu este așa pentru toată lumea, desigur, dar suferința cauzată de stima de sine scăzută și mintea exagerat de critică este specifică culturii noastre, iar această tendință a început să se răspândească și în culturile tradiționale buddhiste din Asia.

Se vede astfel cât de important este să fim atenți la circumstanțele culturale în care practicăm învățătura lui Buddha.

Cu acest gând, începem să evocăm imaginea cuiva față de care simțim în mod natural bunătațe, poate cineva care ne-a ajutat în multe feluri importante, astfel încât să ne simțim recunoscători acelei persoane. Pe măsură ce parcurg această practică, puteți, dacă doriți, să încercați să vă sincronizați cu ea în propriile voastre trupuri și minți.

Ideea este de a păstra în minte imaginea persoanei și să vedeți cum vă afectează.

Ce se întâmplă când răsare această amintire?

Simțiți un răspuns la ea?

Unde simțiți acel răspuns?

Puteți simți efectiv ceva în corp?

Este puțin diferit pentru fiecare dintre noi, dar pentru mine și presupun că și pentru majoritatea oamenilor, emoții precum bunătaea sunt localizate în principiu în zona pieptului - în zona inimii putem simți o rezonanță, poate un pic de căldură, presiune ori sensibilitate.

Acum putem începe cu fraza noastră.

Evocăm imaginea și îi dorim acelei persoane binele, spunând încet în minte, în inima noastră: "Fie ca tu să fii bine. Fie ca tu să fii liniștit. Fie ca tu să fii fericit". Apoi continuați să vă mențineți atenția în corp, în zona pieptului; observați dacă simțiți ceva acolo ca răspuns - căldură, sensibilitate, orice. Nu contează dacă senzația este puternică sau foarte subtilă; îndreptați-vă atenția către ea, ca și cum ați masa acea zonă cu atenția. Simțiți-o în corp, încercați să o amplificați.

Această practică este un instrument.

Exact ca orice alt instrument, nu funcționează întotdeauna și merge diferit pentru fiecare om. Așa că dacă nu funcționează pentru tine, nu te îngrijora, sunt multe alte lucruri pe care poți să le faci. Dar dacă vrei să încerci și să cultivi acest instrument, chiar dacă inițial nu simți nimic, nu e nimic. Dacă evoci amintirea cuiva sau a ceva, îți poți repeta gândul pozitiv, iar dacă aceasta este într-adevăr ceea ce simți sau îți dorești să simți față de acea persoană, este suficient de autentic.

Pur și simplu continuă.

Poate că mai devreme sau mai târziu vei începe să simți deschiderea și în corp. Aspectul important este să practici o vreme, cel puțin câteva minute de fiecare dată, pentru a putea cultiva bunăvointa conștient.

Prin aceasta putem stimula acel sentiment aparte, la fel cum alte memorii pot declanșa alte tipuri de emoții. Așadar, folosim acest instrument, această practică, pentru a aprinde bunătaea în inima noastră, pentru a porni procesul; dar apoi ne dăm seama că această bunătaea este o posibilitate pe care o avem mereu la îndemână, o resursă căreia putem alege mereu să îi acordăm atenție. Dacă ținem minte acest fapt și continuăm să folosim această unealtă, putem să ne întărim resursa, *la fel cum ne întărim conștienta momentul de față prin aducerea constantă a atenției către respirație*. Putem cultiva conștient bunătaea în același mod, dar este important să vedem că această capacitate de a fi buni este ceva ce avem

deja; este a noastră.

Putem menține această practică în meditația noastră pentru o perioadă, mereu evocând imagini ajutătoare, repetând gândurile bune și fiind atenți la bunătate și întărind experiența acesteia în corp și minte. Apoi putem începe să experimentăm cu spațiul pe care l-am creat.

Aceasta este o practică a atenției, așa că ne îndreptăm atenția către piept.

Observăm senzațiile de căldură și sensibilitate legate de intențiile noastre bune și ne unim atenția cu acele senzații. Este ca și cum am crea un spațiu cald - un spațiu al inimii, am putea spune. Așadar, suntem conștienți de faptul că atenția nu este doar atenție; are și un aspect afectiv. Are acel aspect oricum, într-o formă sau alta, dacă suntem sau nu conștienți de el, dar în acest caz îi acordăm o atenție conștientă și încercăm să dezvoltăm o calitate de căldura în atenția noastră.

Nu creăm doar spațiu al atenției, ci o atmosferă plină de căldură, bunăvoință, binevenire.

O dată ce avem o impresie clară a senzațiilor corelate cu bunătatea în zona pieptului, putem, prin mișcarea intenției, să încercăm să le răspândim prin corp și să vedem cum este afectat acesta.

Putem să ne adresăm conștient corpului, folosind acea urare de bine, spunând: "Fie ca tu să fii bine, fie ca tu să fii liniștit, fie ca tu să fii fericit" propriului nostru corp.

Are sens pentru voi? Mai mult ca sigur că binele are sens. Poate pentru unii oameni, un corp sănătos, aflat într-o stare de bine are de asemenea sens.

Aceasta este o tehnică pe care putem să o folosim mai ales în momentele de disconfort sau durere, sau când avem de a face cu vreo boală.

Dacă acordăm atenție disconfortului sau durerii din corp și aceasta are cu sine și bunăvoință față de corp, atunci va exista un efect asupra modului în care percepem experiența. Reținerea bunătații în corp este de asemenea un mod de a o face mai stabilă și mai durabilă. Putem să ducem bunătate cu noi, la propriu. Ne luăm corpul oriunde am merge, deci dacă putem să reținem acest sentiment de benevolență în corp, îl vom duce cu noi ori unde am fi. Dacă însă sentimentul de bunăvoință nu este ancorat în corp, el se va dizolva cu ușurință când va fi pus la încercare.

Acesta este de asemenea un mod de a dezvolta mai departe bunătatea.

Mai întâi facem acest spațiu al inimii pentru o vreme; apoi, după ce s-a conturat clar, putem invita diverși oameni înăuntru. Putem evoca imagini ale

unor oameni pe care îi cunoaștem. Recomandarea, desigur, este ca la început să aducem doar oameni față de care simțim în mod natural afecțiune - pentru a putea continua să dezvoltăm senzația de bunătațe, întărind-o, dând naștere la tot mai multă căldură interioară. După o vreme, putem începe să chemăm oameni față de care ne simțim în general neutri și să vedem ce se întâmplă.

Poate o să începem să ne dăm seama că acest spațiu al bunătații poate exista oarecum independent de circumstanțe.

Este al nostru, ca să spunem așa; nu trebuie să depindă de persoana la care ne gândim sau cu care avem contact, sau cu care relaționăm. Poate fi mai ușor să pornim bunătața cu o persoană care ne place, față de care ne simțim recunoscători; dar o dată ce flacăra bunătații a fost aprinsă, ne dăm seama că este de fapt ceva ce putem alege mereu să rămână așa; și există putere în acest fapt.

Dacă ne continuăm practica cu oameni față de care ne simțim în general neutri, repetând: "Fie ca tu să fii bine, fie ca tu să fii liniștit, fie ca tu să fii fericit", ne putem schimba modul în care ne simțim față de acei oameni. Am putea începe să îi vedem în altă lumină.

Acest fapt poate fi foarte interesant.

Adevărata provocare este să aducem în conștiință oameni de care nu ne place prea mult sau chiar deloc, sau cu care suntem în conflict, oameni pe care îi găsim dificili. Iarși, vedem ce se întâmplă. Nu cerem sau așteptăm un anumit rezultat, că ceva foarte bun ar trebui să se întâmple sau că ceva ar trebui să se schimbe.

S-ar putea să nu.

S-ar putea să simțiți spațiul inimii îngustându-se. Aceasta se întâmplă de obicei. Dacă acesta este cazul, nu trebuie să continuăm să ne străduim sau să ne judecăm singuri. Mai degrabă, mergem într-un punct unde practica ni se pare sigură, poate la persoana cu care am început. De ce? Pentru că recunoaștem: "Ok, acel spațiu de bunătațe pe care l-am deschis în inimă nu este încă destul de puternic, nu este destul de conturat, așa că trebuie să depun puțin mai mult efort." Este ca și cum ați ridica greutate și ați vrea să doborâți un nou record, dar greutatea nu se mișcă - așa că spuneți "E în regulă" și vă întoarceți la sala de antrenament ca să exersați mai mult; mai întâi încercați greutateți mai puțin dificile, până deveniți mai puternici.

Puteți încerca greutatea pentru record mai târziu. Poate într-o zi veți reuși să doriți binele unei persoane care nu vă place.

Cu alte cuvinte, va avea loc o *schimbare a percepției*. Aceasta nu înseamnă că va începe să vă placă acea persoană - nu știți niciodată, e bine să fiți deschiși la surprize, dar nu despre acest aspect e vorba în meditația Metta. Nu este despre a plăcea acolo unde displaceți, sau a vă prefăca că vă place, ci despre a vedea dacă s-ar putea dezvolta o capacitate a inimii, o bunătate independentă de experiența cu care ne confruntăm.

Pentru aceasta, e nevoie de o antrenare a inimii.

Și o dată cu antrenarea apare o senzație de împuternicire intensă, pentru că înseamnă că inima devine independentă de alți oameni. Alții devin mai puțin capabili să ne influențeze stările sau dispozițiile mentale, pentru că ne dezvoltăm resursele noastre interioare proprii-- sentimentele de bunăvoință și bunătate către noi și către alții.

Același lucru se aplică pentru orice experiență care nu ne place și de care avem tendința naturală de a ne îndepărta.

Capacitatea noastră crescută de a fi mai buni poate să ne ofere spațiul necesar pentru a putea fi mai deschiși și mai dispuși să acceptăm chiar sentimente neplăcute. Aceasta ne oferă o fundație de la care putem începe să ne investigăm experiențele, reactivitatea. Ne poate oferi puterea de a privi altfel oamenii, dezchizând posibilitatea de a vedea aspecte care ar putea fi încețoșate sau blocate dacă am reacționa numai pe baza percepției sau sentimentului că ei au un comportament neplăcut sau lipsit de bunăvoință față de noi.

A le dori oamenilor binele: "Fie ca tu să fii bine, fie ca tu să fii liniștit, fie ca tu să fii fericit", nu ar trebui să depindă de faptul că ne place de ei sau că suntem de acord cu ei. Când putem vedea și simții aceasta bunăvoință în relațiile noastre cu ei, vom putea observa o schimbare în bine.

Veți fi observat că acolo unde există conflict sau neînțelegere, de obicei doar ricoșăm unii față de alții reacții emoționale.

De cele mai multe ori prindem imediat starea emoțională a persoanei, fie că aceasta este speriată, agresivă sau cu prejudecăți, de exemplu. Din această cauză, de multe ori nu auzim ce are acea persoană de spus, chiar dacă este de bun simț. Înainte ca neînțelegerea să pătrundă în partea rațională a minții noastre, reacționăm la un nivel emoțional la starea afectivă a celeilalte persoane.

De exemplu, dacă trebuie să atragem atenția cuiva asupra unui aspect neplăcut, este mult mai ușor și, adesea, mai eficient dacă putem păstra o stare de bunăvoință față de acea persoană. Nu funcționează întotdeauna,

desigur; *succesul depinde foarte mult și de capacitatea persoanei de a detecta bunele noastre intenții.*

Dar este mult mai probabil să ne asculte dacă persoana poate recepta că suntem motivați de bunăvoință. Intotdeauna devine mai ușor de acceptat ceva dificil precum criticismul, în vreme ce dacă acesta provine din furie sau dorința de a avea dreptate, chiar dacă avem cele mai bune argumente, cealaltă persoană este mult mai puțin dispusă să le asculte și, în schimb, va reacționa la sentimentul că este atacată.

Celălalt aspect foarte important al acestei practici este modul în care ne raportăm la noi înșine și conflictele interioare pe care le tinem în noi. Stiu de exemplu, că în țări buddhiste din Asia de Sud Est, învățătorii își instruiesc discipolii să înceapă fiecare episod de meditație cu o perioadă de Metta (bunavoința), primele cateva minute.

Mi se pare interesant.

E ca și cum ai acorda mintea înainte de a o folosi, ca muzicienii care se pregătesc pentru un concert: înainte de a începe, își acordează instrumentele. Nu folosesc prea des o practică Metta la începutul meditației, dar mi se pare foarte important să fiu atent la calitatea atenției mele și să găsesc acea sensibilitate, bunăvoință în ea înainte de a merge mai departe, sau de a încerca să merg mai departe cu orice tehnică de meditație.

Din propria mea experiență, aceasta chiar face o mare diferență.

Și totuși, absența bunăvoinței în atenție poate fi cu ușurință trecută cu vederea. Uneori doar mergem mai departe cu meditația, fără să ne dăm seama că e posibil să medităm cu o stare mentală negativă, fiind aspri sau critici cu noi înșine, încercând din greu să obținem ceva sau zbătându-ne într-un fel sau altul.

Dacă acesta este cazul, simpla inducere a unei stări de relaxare, de sensibilizare și adăugarea bunăvoinței în modul în care relaționăm cu noi înșine poate să schimbe tot. De exemplu, dacă practicați constientizarea respirației și remarcăți că ați petrecut ultimele douăzeci de minute plănuiind cina pentru mâine seara, în acel moment, când vă dați seama că asta faceți, sunteți prezenți într-o mare măsură.

Dar ce faceți mai departe?

Acesta ar fi testul. Pe ce bază se conturează de fapt mintea? Va simțiți fericiți că sunteți prezenți în acest moment, de faptul că ați remarcat că nu erați atenți, sau vă criticați că ați irosit douăzeci de minute? Observați ce diferență creează acest aspect în modul cum ne percepem practica, cum

ne mișcăm mai departe; fie ne mutăm în starea critică, fie într-o stare în care ne bucurăm că suntem prezenți atunci când ne dăm seama de acest lucru.

Pentru a celebra prezența, a dezvolta o atenție apreciativă, non critică, trebuie să existe această bunăvoință. De fapt, mi se pare că aceasta este o calitate inerentă a atenției clare. Atenția claranestrămutată nu este un soi de observare sterilă și lipsită de emoție.

În învățăturile lui Budha, termenul general pentru multitudinea proceselor mentale este "Citta", pe care îl traducem uneori ca "minte", alteori ca "inimă", și alteori ca "inimă-minte", *pentru că Citta acoperă atât mintea-cunoaștere, cât și sensibilitatea, calitatea afectiva a inimii.*

Acum, dacă conștiința (awareness) este menită să servească drept refugiu, această conștiința clară, non-reactivă ar trebui să aibă ambele calități, cunoaștere și sensibilitate.

Această conștiința poate atunci fi accesată, sau antrenată, prin ambele calități-- atât cunoaștere și calitatea afectiva a inimii.

De cele mai multe ori încercăm să accesăm această conștiința clară prin cunoaștere, adică, prin observarea atentă- observarea a ceea ce este în prezent. *Dar pentru a face acest lucru cum trebuie, este necesar să ne ocupăm și de aspectul emoțional.*

"A ști pur și simplu" este un fel de senzație de cunoaștere, deci este de asemenea și capacitatea de "a simți pur și simplu" ceea ce simțim. Este exact acest "a simți pur și simplu", într-un mod non-reactiv, ceea ce creează spațiu în inimă.

Este acest "a simți" care este în mod natural bunătațe și ecuanimitate.

Această calitate a simțirii, a atenției la propria noastră experiență, aduce cu sine o stare de bunătațe, de îngăduință, de lipsă de judecare; și prin aceasta este ecuanimitate.

În învățăturile lui Buddha, compasiunea și înțelepciunea, sensibilitatea inimii și cunoașterea clară, merg mereu împreună; una fără cealaltă este neechilibrată și incompletă. Așa că puteți vedea legătura meditației Metta cu vederea clară- aparține în mod natural unei atenții care poate recepționa experiența noastră fără să o judece.

Meditația Metta, atunci, nu este pentru a produce anumite tipuri de iubire, sentimente, care pot sau nu să apară.

Prefer traducerea lui Luang Por Sumedho pentru Metta ca "bunăvoință și răbdare" .

Această calitate de bază a atenției clare, a acelei radianțe, este mai mult despre a fi răbdător.

A fi răbdători nu înseamnă a strânge din dinți și a suporta ceva anume, ci această dorință, această permisiune a unei experiențe de a *fi aici*, chiar dacă nu ne place. Cred că este ceva ce putem observa când suntem cu oameni care sunt foarte buni și deschiși. Când îi întâlnim, mai ales dacă suferim și, prin urmare, ne simțim constrânși, ei sunt de mare ajutor pentru că sunt capabili să ne primească în durerea noastră într-un mod spațios, lipsit de prejudecăți - pentru că sunt foarte prezenți, capabili să fie față în față cu durerea noastră, făcându-i loc fără să o judece. Astfel, puterea ecunaimității servește ca fundație pentru bunăvoința.

Meditația Metta poate funcționa și ca instrument de unificare a minții. Când am vizitat mănăstirea Amaravati acum câțiva ani, între întâlniri, am vorbit cu mulți prieteni pe care nu îi mai văzusem de ceva vreme. Așa că în această perioadă de câteva zile s-a vorbit mult și s-a făcut schimb de noutăți, dintre care multe erau despre problemele pe care le aveau oamenii.

După câteva zile de așa ceva, mintea mea avea o stare mai aparte.

Apoi, în sfârșit am avut o dimineață liberă; nu a trebui să mă văd cu nimeni. M-am trezit devreme și m-am gândit: "Oh, minunat, o să intru în această cameră cu altar și o să meditez". Eram singur și nu mai era nimeni acolo în așa devreme. Am stat în camera cu altar în față unei imagini ale lui Buddha și am practicat sau am încercat să practic ceea ce fac de obicei - atenția la corp, la respirație și la ceea ce se manifestă în momentul respectiv. Dar mintea mea era în toate direcțiile, reluând nenumărate povești, gânduri și îngrijorări legate de tot ceea ce auzisem, în special probleme - era aproape ca o trupă de elicoptere exersând manevre complicate în creierul meu.

Mă gândeam la diverși prieteni și cum urmau să se confrunte ei cu problemele lor, nesigur dacă să spun ceva sau nu, dacă pot să ajut sau nu. Multe probleme au răsărit în minte, iar eu am răspuns cu și mai multe încercări de a rezolva acele probleme. Și rezultatul oricare ar fi fost el, nu a fost samadhi, bunăstare, liniște sau pace.

Apoi, dintr-o dată, când mă gândeam la o anumită persoană, această propoziție mi-a răsărit în minte: "Fie ca tu să fii bine, fie ca tu să fii liniștit, fie ca tu să fii fericit".

M-am gândit: "Oh, interesant". Nu intenționasem și nu încercasem să ajung la această practică, dar desigur era o practică pe care o știam de mult timp și o abordam din când în când, așa că devenise o abilitate pe care mintea o

stocase undeva, iar în acel moment a readus-o la suprafață. Propoziția a răsărit pur și simplu, așa că am urmat-o. Am ascultat-o și apoi m-am gândit la altcineva și iar a apărut această urare: " Fie ca tu să fii bine, fie ca tu să fii liniștit, fie ca tu să fii fericit". Apoi și-a creat propriul ritm, ieșind fără efort din mintea mea, ca o mantră. Cu toți oamenii aceia diferiți la care mă gândeam, situațiile, problemele, exista întotdeauna un singur răspuns: "Fie ca tu să fii bine, fie ca tu să fii liniștit, fie ca tu să fii fericit".

Multe probleme au venit în minte, dar inima mereu răspundea în același fel, cu aceeași atitudine.

Se simțea chiar bine! Era și un sentiment onest, chiar am simțit asta; nu am inventat și nu m-am străduit să mă simt așa, era un răspuns autentic. Iar eu am putut să mă concentrez pe el, să îl las să se manifeste și să continue. Pe măsură ce am rămas cu acel sentiment, a început să pacifice și să unifice mintea. Înainte, încercasem cumva să fiu cu trupul și respirația, dar nu reușisem; se simțea ca și cum aș fi încercat să montez un cort în mijlocul unei furtuni. Dar acest lucru puteam să îl fac. Era un răspuns autentic la haosul mental și puteam să îl extind și asupra mea: "Fie ca eu să fiu bine, fie ca eu să fiu liniștit, fie ca eu să fiu fericit". Mintea a început să se unifice în jurul acelei atitudini. Iar pe măsură ce reușeam să o simt în corp, a devenit o metodă de a-mi aduce în sfârșit atenția în trup într-un mod plăcut.

Aceasta a fost o revelație pentru mine, pentru că nu încercasem să folosesc adesea acest exercițiu meditativ. Pur și simplu a părut să se activeze singur în acel moment, când m-am simțit obosit de tot zgomotul din cap și neajutorat în legătură cu acesta și cu problemele de la care pornise. O dată ce procesul a început de la sine, am putut să îl urmez și să îl dezvolt conștient. Numai atunci ceea ce încercasem să fac înainte a devenit posibil; numai atunci atenția mea a reușit să se fixeze în corp și a făcut-o într-un mod blând și pașnic.

Și o dată ce s-a întâmplat acest lucru, am început să am în sfârșit un simț al spațialității atenției care primea orice își făcea apariția. Inteligența naturală care sălășluiește în atenția clară ar fi putut să dea naștere la idei despre cum ar trebui rezolvate problemele care îmi ocupaseră conștiința dintr-o perspectivă mai clară, mai liniștită. Deși încă nu păreau să existe soluții, această experiență m-a ajutat să nu mă mai îngrijorez, să nu mai încerc să forțez existența soluțiilor. Aceasta s-a dovedit a fi altă cale de a intra în acel spațiu al vederii clare, doar de a sta în atenție și de a lăsa inteligența naturală a acesteia să opereze, cu claritatea ei, cunoașterea lipsită de prejudecăți și prețuire a existenței noastre.

Aceste două calități, cunoașterea și prețuirea, trebuie întotdeauna să vină

împreună. Nu contează de la care capăt începem, trebuie să aducem în corp cunoașterea, vederea, partea mai analitică a minții împreună cu calitatea simțirii din inimă.

Sper că aceste reflecții să vă servească drept încurajare să explorați valoarea atenției conștiente la bunăvointa în meditația formală, indiferent cum doriți să o aplicați - fie că decideți să îi acordați atenție la începutul meditației, sau că încercați să vă aduceți aminte și să vă concentrați pe ea în timp ce practicați - oricare variantă ar fi mai potrivită pentru voi.

Fie ca voi să fiți bine,
fie ca voi să fiți liniștiți,
fie ca voi să fiți fericiți.

Tradus de Alexandra Popescu și George Petre

Copyright

Metta: Practica Bunăvoinței

Published by:

Aruno Publications

Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery
2 Harnham Hall Cottages,
Harnham, Belsay,
Northumberland NE20 0HF UK

Contact Aruno Publications at www.aruno.org

This book is available for free download from www.forestsangha.org

Digital Edition 1.0

Copyright © 2016 Harnham Buddhist Monastery Trust



This work is licenced under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 UK: England & Wales Licence. To view a copy of this licence, visit: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/uk/>

Summary:

You are free:

- to copy, distribute, display and perform the work

Under the following conditions:

- Attribution: You must give the original author credit.
- Non-Commercial: You may not use this work for commercial purposes.
- No Derivative Works: You may not alter, transform, or build upon this work.

With the understanding that:

- Waiver: Any of the above conditions can be waived if you get

- permission from the copyright holder.
- Public Domain: Where the work or any of its elements is in the public domain under applicable law, that status is in no way affected by the license.
 - Other Rights: In no way are any of the following rights affected by the license:
 - Your fair dealing or fair use rights, or other applicable copyright exceptions and limitations;
 - The author's moral rights;
 - Rights other persons may have either in the work itself or in how the work is used, such as publicity or privacy rights.
 - Notice: For any reuse or distribution, you must make clear to others the licence terms of this work.

Harnham Buddhist Monastery Trust operating as Aruno Publications asserts its moral right to be identified as the author of this book.

Harnham Buddhist Monastery Trust requests that you attribute ownership of the work to Aruno Publications on copying, distribution, display or performance of the work.