

INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ

AJAHN SUCITTO

INTRODUCCIÓ
A LA
MEDITACIÓ
DEL
CONEIXEMENT
DIRECTE
(INSIGHT/VIPASSANĀ)

AJAHN SUCITTO



Dedicat a Douglas i Margaret Jones
en reconeixement al seu suport i servei a llarg termini.

Et pots prendre 10-15 minuts per refrescar el teu cor i la teva ment?

El que t'oferim a continuació t'hi pot ajudar...

En diem «meditació», però tingues en compte que la meditació *no consisteix* a:

- **Intentar concentrar-se**
- **Deixar de pensar**
- **Asseure's amb les cames creuades durant hores**

En canvi, la meditació *consisteix* a:

- **Calmar i estabilitzar la ment**
- **Restablir l'equilibri emocional**
- **Comprendre on comencen els hàbits compulsius i ajudar a un reinici**
- **Descobrir les profunditats interiors**

Tot i que la meditació consisteix en cultivar la ment (i el cor), utilitza el cos com a marc de referència. Per això, cal *parar* atenció a l'experiència del cos i *sentir-lo*, o «escoltar-lo». Això és **l'atenció plena**, una atenció no reactiva que pot estabilitzar les energies, els estats d'ànim i els processos de pensament que sorgeixen en la teva vida quotidiana. Gràcies a aquest suport, pots aprendre a sentir-los i deixar-los passar, en lloc d'enredar-t'hi. Això crea una zona de «no estrès» al teu cor. Així, encara que normalment seguim, contribuïm o reaccionem al contingut mental, en la meditació l'objectiu és deixar-lo estar i, en lloc d'això, obrir i netejar el sistema operatiu de la ment.

Aquest sistema té tres aspectes:

Intenció: L'aspecte directiu de «fes-ho, aconsegueix-ho» que envia la ment en una direcció concreta.

Atenció: L'aspecte selectiu. És el que estableixes quan et focalitzes en alguna cosa.

Consciència: L'aspecte receptiu del cor. Comença amb la «sensació», una escolta interior que, a mesura que es fa profunda, ofereix un espai obert d'on poden sorgir respostes (en lloc de reaccions).

La característica clau d'aquest procés meditatiu és **l'atenció plena**, la capacitat de tenir presents sensacions, estats d'ànim i aparences sense reaccionar-hi. Per això, l'atenció plena estabilitza l'atenció, de manera que el reflex de «fer-ho» es calma i la consciència passa a primer pla. Això et permet adonar-te del que sents i respondre-hi, i pensar amb més cura.

Com que això és gratificant, ajuda la ment a enfortir-se, anar al gra i operar amb més claredat.

ESTABLIR UN MARC DE REFERÈNCIA

Vegem algunes pràctiques que utilitzen les postures habituals del cos com a temes per a l'atenció plena. Però, abans de res, busca un moment i un lloc tranquils i...

FES UNA PAUSA I REFLEXIONA

Les circumstàncies mai no s'acaben, però tu sí que acabaràs algun dia. Qui sap quan? De què et penedeixes o amb què et sents en conflicte? Què necessites ara i aquí? En el conreu del cor i la ment, hi ha l'oportunitat de resoldre els problemes reiniciant la manera de pensar i sentir.

ATENCIÓ PLENA AL COS

Acomoda't. Seu amb l'esquena recta o posa't dret de forma equilibrada. Fes que la teva atenció inclogui el

teu cos i l'espai que s'estén aproximadament a un braç al teu voltant. És com si estiguessis dret o assegut sota un arbre, observant tranquil·lament l'ambient. Sigues conscient de com perceps la impressió general del teu cos dins aquest marc de referència, sense centrar-te en cap punt en particular, tal com faries mentre fas equilibris, et dutxes o corres.

Mentre mantens aquest mode d'atenció, relaxa els músculs que no necessitis (com els de la cara, les espatlles i les mans). Deixa que el pes del teu cos descansi sobre els ossos. Sigues conscient de la pell, el llençol sensible que envolta la teva forma.

Pots establir l'atenció plena en el cos d'aquesta manera tant si estàs assegut, dret, caminant o ajagut. Et permetrà percebre el cos *externament* (és a dir, en termes de sensacions i temperatura) i també *internament* (és a dir, en termes de tensió, relaxació i vitalitat). El que

és intern és especialment important, ja que l'estat intern del cos està connectat amb l'estat d'ànim i l'energia nerviosa. Si mantens estable aquest marc d'atenció plena, deixaràs que s'obri el sentit intern, cosa que t'ajudarà a equilibrar el sistema nerviós i els estats mentals.

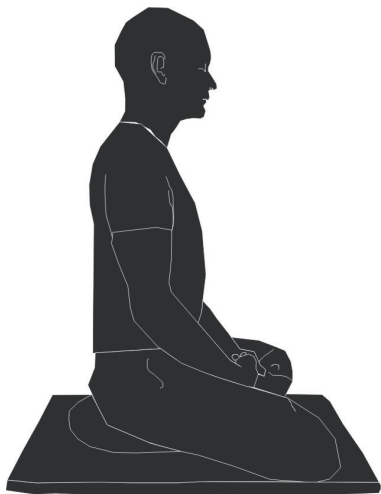
Això et permet abordar el que sents des d'una perspectiva equilibrada i tranquil·la.

Assegut

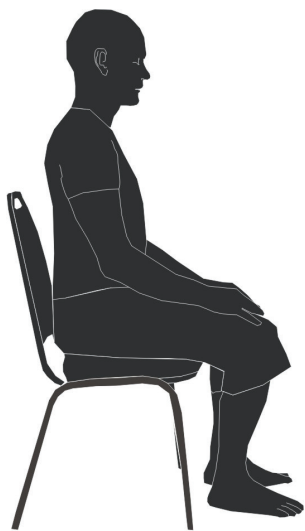
Seu amb l'esquena recta en una cadira o en una de les posicions de «lotus», amb les cames creuades. (Mira les il·lustracions adjuntes.) L'objectiu és crear un suport ferm i ampli per a la part superior del cos. Per tant, fins i tot assegut en una cadira, les cames s'han de mantenir separades.

En establir el marc de referència, percep la regió lumbar i recolza-t'hi. Això sostindrà la curvatura de la columna i mantindrà l'abdomen obert i relaxat. Deixa que els braços descansin lleugerament separats dels costats del cos (el suficient perquè puguis fer lliscar una mà entre el braç i les costelles). Això ajudarà que les espatlles es relaxin i permetrà que el pit s'obri i la respiració sigui més completa i tranquil·la. Les mans poden descansar a la falda o a les cuixes.



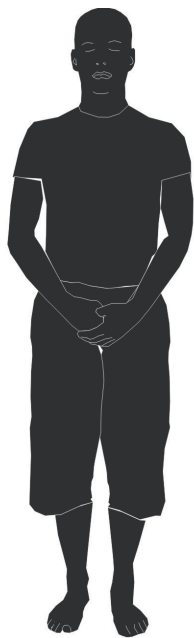


Alinea el cap amb el teu cos recte, de manera que descansi sobre els ossos del coll, com una pilota posada sobre una safata d'aigua. Sent receptiu a les sensacions de la cara, relaxa la mandíbula, el front i el contorn dels ulls. Deixa que tres respiracions flueixin cap endins i cap enfora com onades, descendint profundament i ascendint de nou. Conscient del cos com un tot, obre la teva consciència a aquesta presència i a com et sents.



Dret

És com estar assegut, amb la diferència que les cames poden descarregar el pes de l'esquena i transferir-lo al terra. Per fer-ho, col·loca't dret amb les cames separades a l'amplada del cos. Amb els genolls lleugerament flexionats, relaxa els músculs de les cames, inclosos els glutis. Nota totes les sensacions fins a la planta dels peus. Col·locant-te i sentint com abans, sintonitza amb el cos en termes d'equilibri.



Caminant

Mantenint l'eix vertical al qual t'has acostumat estant dret, suavitzo la teva mirada. Abandona la idea de caminar *cap* a qualsevol lloc: el teu cos anirà a algun lloc, el defineixis o no. A continuació, troba un espai de deu passos (més seria ideal, si tens espai).

Sigues conscient de com camines. Els músculs de la zona lumbar i del maluc aixequen la cama i giren la cintura. En fer-ho, el gir de la cintura porta l'espalla (esquerra) una mica enrere perquè actuï com a contrapès de la cama (esquerra) en aixecar-se. D'aquesta manera, es pot caminar a poc a poc i amb fluïdesa sense trontollar cap endavant ni caure.

Així, l'equilibri que podies sentir quan estaves dret es manté en moviment. Mantenint la consciència de tot el cos i un enfocament suau per als ulls, sintonitza amb aquesta postura i deixa que el món s'obri al teu voltant

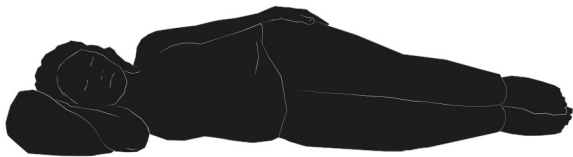
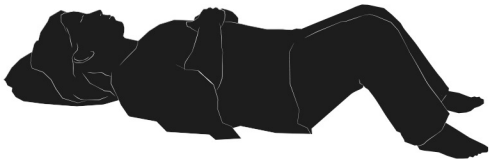
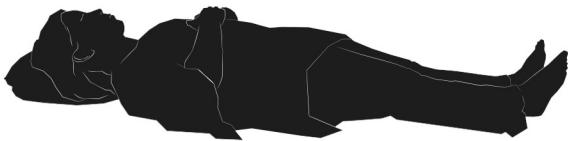


mentre camines. Pots fer una pausa al final del camí i aturar-te una estona abans de girar-te. També el pots recórrer amunt i avall sense pausa. En qualsevol cas, gaudeix del moviment.

Ajagut

Es pot meditar ajagut, però cal mantenir una postura formal amb el cos ben estirat, altrament és probable que et quedis adormit. Ajeu-te sobre un costat, recolzant el cap en un coixí i la mà, o ajeu-te de panxa enlaire. En qualsevol dels dos casos, eixampla la teva atenció sobre la forma del teu cos; estén la consciència cap avall a través de les plantes dels peus i cap amunt a través del cos i la coroneta. Les mans les pots recolzar al costat o, si estàs de panxa enlaire, sobre el pit. Sigues conscient de la teva forma corporal, recolzada pel terra ferm i protegida per un tendal d'espai obert.

En qualsevol d'aquestes postures, l'exercici bàsic consisteix a mantenir l'atenció constant, la intenció interessada, però no orientada a un objectiu, i la consciència silenciosament receptiva. D'aquesta manera disposes d'una base sobre la qual es pot desenvolupar el procés de calma i comprensió.



PROBLEMES I CONSELLS

- 1** Incomoditat física. La teva postura ha de ser tal que la teva atenció no es contregui, no es tensi ni estigui inquieta. No passa res si et mous i canvies de postura mentre estàs assegut, o si passes d'estar assegut a estar dret. Quan camines, fes-ho de forma natural, sense presses i amb tranquil·litat. En general, mantén la consciència del cos com un tot connectat, en lloc de centrar-te en molèsties locals. Ajuda't adoptant una actitud equilibrada durant la pràctica.
- 2** Sorgiran pensaments, emocions i estats mentals. Aquesta experiència, atesa amb atenció plena i indagació, és la base d'una comprensió profunda.

Per als principiants és una bona idea mantenir els ulls oberts, o entreoberts, amb un enfocament a la distància del braç. A més, porta l'atenció més plenament a la columna vertebral mentre relaxes la cara i les mans.

Això reduirà l'impacte dels pensaments i els estats d'ànim, i evitarà la somnolència.

Un altre consell és triar una paraula (com «pau» o «suaument») o una síl·laba (com «aah») i fer-la servir per interrompre en silenci el fil dels pensaments. Mantén aquesta «paraula de suport» durant unes quantes exhalacions (cinc, deu) o un nombre similar de passos si estàs caminant.

- 3** De tant en tant pots trobar que et sorgeix la intenció de canviar alguna cosa, o de beure o picar alguna cosa. Pots sentir la necessitat d'atendre algun assumpte, o d'ordenar o arreglar alguna cosa. Permet que passi qualsevol d'aquestes coses, però fes un esforç per evitar seguir aquests impulsos durant els deu o quinze minuts del període de meditació. Ancora la teva atenció al cos.

El consell general és no interactuar amb el flux de la ment ni rebutjar-lo; no pensar-hi. En lloc

d'això, *contempla'l*. Això significa allunyar-te dels detalls (imagina't allunyant-te d'una pintura per obtenir-ne una millor perspectiva) sense deixar de tenir-lo present.

Podries imaginar el flux mental com un estol d'ocells, un riu o un aiguat. La clau és experimentar-lo com un flux d'energia canviant.

Això et dona l'oportunitat de contemplar impulsos i actituds que poden haver adquirit la força de l'hàbit. Potser són benintencionats o no problemàtics, però cal que siguin compulsius? Si no t'hi impliques, sorgeixen i desapareixen. Potser podries examinar la teva ment des d'aquesta perspectiva i donar-te l'oportunitat de moderar o reiniciar alguns hàbits.

- 4 A través de tot això, tens l'oportunitat de sintonitzar amb les qualitats d'una atenció espaiosa i una consciència no reactiva, que proporcionen un marc pacífic on assentar el cor.

ACLARIR LA VISIÓ

LA BASE DEL CONEIXEMENT DIRECTE

La pràctica de la consciència plena anterior t'ajuda a sortir de les circumstàncies durant un temps i a deixar que la ment i el cor s'assentin per poder obtenir-ne una visió clara. Aquesta visió s'anomena *coneixement directe* (*insight* en anglès, *vipassanā* en pali.)

El coneixement directe ofereix una comprensió que allibera el cor dels marcs de referència estrets («els meus cabells, la meva feina, els meus familiars»), les emocions atrapades («em sento ansiós, aclaparat, estressat») i les reaccions compulsives («he de fer-ho, millorar-ho, desfer-me'n»). Contemplar-ho amb una atenció curosa a com funciona la ment posa les coses en una perspectiva que les permet aparèixer i passar. El que queda és una consciència no reactiva. Llavors els hàbits aflictius no s'alimenten de la reactivitat i, amb el

temps, poden desaparèixer del tot. Així doncs, aquest canvi de visió té un efecte transformador perdurable.

Canviar la perspectiva

El primer pas en aquest canvi de perspectiva és el canvi contemplatiu d'atenció que he descrit anteriorment. És a dir, passes la teva atenció del procés en què estàs a un de monitoratge. Fixa't que pots fer-ho: és com canviar la teva atenció de cuinar a avaluar els aliments en termes d'aspecte exterior, textura i sabor. En el cas del cor i la ment, aquest canvi et permet desinvolucrar-te dels teus pensaments i sentiments i contemplar-los. Hi ha un acte de *coneixement*: ets conscient i saps que ets conscient.

Pots mantenir aquest coneixement equilibrat preguntant-te primer en silenci: «Qui (o què) és conscient de la meva ment?» i, després, quedant-te en la consciència que apareix.

Explorar i preguntar

A mesura que aquest punt de vista s'estableix, explora el flux dels fenòmens mentals i emocionals. Quins són els estats d'ànim subjacents? Inquietud...? Ànsia...? Desig...? Irritació...? Pots estar *amb* ells, en lloc d'*involucrar-t'hi*?

Observa qualsevol aversió i fascinació; contempla qualsevol incertesa, felicitat, queixa o exuberància a mesura que sorgeix. Mantenint el marc d'atenció, pots deixar que sorgeixin i passin.

Deixa anar el que no necessites, inclòs el futur; fins i tot deixa anar arribar a cap conclusió. En comptes d'això, reconeix qualsevol suposició subjacent que t'involucri i t'estressi, com ara «jo no hauria de ser així», o «això no hauria de passar», o «l'esdeveniment o la persona que m'està afectant no hauria de ser com és». És la mateixa actitud amb què sorgeixen pensaments

d'«he de ser, he de fer, he de tenir». Com afecten aquestes suposicions la teva ment i el teu cor? Com les sents al cos?

Què, d'aquest procés d'interpretació, porta a un coneixement equilibrat? I quines idees et fan caure en la complicació i l'agitació?

Sense intentar desfer-te'n, considera els efectes de les teves actituds i interpretacions, i pensa si necessites mantenir-les actives ara mateix.

Imagina't: com et sentiries si les idees sobre el que ets i hauries de ser (i fer) no hi fossin? Deixa que aquesta impressió es faci sentir i ajudi a restablir les teves perspectives.

Sentir, mantenir l'equilibri i respondre

Quan t'alliberes de suposicions i actituds prèvies, pot sorgir una resposta a partir d'una consciència clara i estable. Saber això ja és saviesa! En termes

senzills, la saviesa consisteix a esperar que les reaccions passin i llavors trobar la manera més directa i sincera de relacionar-te amb tu mateix i amb la teva situació actual.

Això arriba quan evites tots els «hauria de», ideologies i suposicions, i afrontes el flux de fenòmens interns i externs sense biaixos. A continuació, indaga què de tot això és el que t'impulsa o t'estressa. Fes un pas enrere d'aquesta empenta i sintonitza amb on estàs estable (el teu cos t'ho pot proporcionar). Les comprensions que t'alliberen de l'estrès sorgeixen d'aquesta obertura equilibrada.

Comprensió

Una cosa que t'adones quan deixes de banda les suposicions subjacents és que totes les coses canvien. Ni el flux de la ment ni el corrent de circumstàncies arriben a una conclusió estable, simplement canvien. Una cosa que veus pot desencadenar un sentiment

i una resposta, que llavors inicien més sentiments i respostes. Una idea porta a una altra, una emoció genera més emocions. És igual per a tothom. Cap d'aquestes idees o emocions et defineix realment, i no cal que et guiïn ni et limitin.

Des d'aquest punt de vista, la naturalesa incompleta i no resolta del que s'experimenta ens inspira a gestionar els nostres dubtes, vacil·lacions i impulsivitat amb sensibilitat i claredat. Fixa't, per exemple, que intentar arribar a una conclusió causa estrès i resistir-te a fluir et fa rígid i insensible, mentre que una relació contemplativa amb l'experiència manté estable la teva consciència.

Explora el que sorgeix: «Com m'afecta això? Sobre què em posiciono? On són les meves resistències o compulsions? Quins són els resultats de quedar-me atrapat en punts de vista rígids? Què obstrueix la meua harmonia?». D'aquesta manera, fomentem una actitud

sensible, fresca i adequada que harmonitzi el flux intern amb les circumstàncies externes. Per exemple, pot ser que t'adonis que la feina no s'acaba mai fins que t'atures, i això et porti a reavaluar la teva càrrega de treball. O que vegis que has d'acceptar els teus estats d'ànim amb una actitud amable, però sense adoptar les seves narratives.

T'adones completament que les persones són diferents. Per tant, no sempre podem estar d'acord o agradar-nos, però podem mantenir una actitud de respecte i no judici. I si les circumstàncies no van com voldríem ara mateix, potser és hora d'aguantar-les i deixar que les coses es desenvolupin. Recorda que el moment següent és una incògnita i això significa que hi ha una oportunitat de canvi.

D'aquesta manera, la saviesa generada personalment et pot donar l'espai per veure-hi amb més claredat.

RECURSOS

Tot això pot semblar senzill... i com a mapa ho és. El problema és que tots els mapes de meditació s'han d'utilitzar amb referència al territori irregular de la ment, el cos i el cor de cadascú. Tots hem de trobar la manera que ens funcioni; i els recursos addicionals són valuosos.

BONA VOLUNTAT

El primer d'aquests recursos eleva la nostra motivació i actitud cap a una perspectiva amable o, si més no, tolerant. Especialment en una societat on la competència, les notícies preocupants i els terminis ajustats dominen el nostre dia a dia, no hem de crear més estrès trobant defectes en nosaltres mateixos i en els altres. Més íntimament encara, afrontar les molèsties físiques, els estats d'ànim irritables i un cor

ansiós o abatut requereix una actitud constant de bona voluntat, o si més no, de no aversió. Així doncs, tracem el seu desenvolupament:

- 1** Com vas fer amb la pausa i la reflexió, comença recordant. Recorda que el que la ment i el cor experimenten sorgeix degut a causes i condicions, com ara la pressió a la feina o la manca de complicitat al teu entorn. L'única manera d'aturar-ho és introduint una causa de bona voluntat.
- 2** Recorda qualsevol ocasió del passat llunyà o recent en què algú s'hagi relacionat amb tu amb amabilitat o compassió. Tant si es tractava d'unes paraules amables com d'un gest de preocupació, nota l'efecte que té en el teu cor i mantén-lo durant tres llargues respiracions.
- 3** Això pot crear una obertura que et permeti recordar els actes de servei i cura, o fins i tot petites

cortesies, que són comuns al món humà. Siguin petits o grans, si ens hi detenim, el seu efecte arriba al cor. «No tenien per què fer això, ha estat un gest voluntari de bondat.» Això ajuda a dissipar la foscor del cinisme. De nou, deixa que algunes respiracions travessin aquest estat més animat: ajuden a establir l'impacte i deixa que la seva energia s'escampi.

- 4 Pots triar qualsevol nombre d'aquests esdeveniments fins que el cor se senti prou animat com per no seguir enfonsat, a la defensiva o susceptible. Llavors detén-te en l'energia i perspectiva suaus d'un cor que s'ha alliberat (encara que sigui temporalment) dels efectes de l'aversion. I si sents el moviment del cor d'oferir gratitud o bona voluntat a una altra persona, sostén-lo. (Sí, respira'!!).

- 5** A mesura que s'alegra, el cor pot encarar idees estancades com ara: «no soc prou bo», «és culpa meva», «no soc benvingut». Sent totes aquestes coses en lloc de pensar-hi i no intentis fer-les fora. Mantenint el teu marc de referència del cos sencer, deixa-les parlar; no entris en la seva narrativa, però sent l'estat de la ment (o el cor). És com mantenir els dits sobre un pols palpitant.

La qualitat de presència sòlida et convertirà en un oient compassiu. Reconeixent que la psicologia de l'autocrítica és habitual en un món competitiu, pensa en altres persones i ofereix-los també una mica de compassió. Mantén aquest estat durant unes quantes respiracions.

- 6** Dedicar una estona a apreciar en silenci les habilitats dels altres i qualsevol moment en què t'hagin expressat el seu agraïment. Mantén-ho durant unes quantes respiracions.

- 7 En situacions en què voldries ser diferent, però et sents incapaç de canviar, torna a la presència sòlida del teu cos i, reconeixent que totes les coses canvien, deixa que les teves emocions apareguin i passin. Aquest canvi de la tristesa i la desesperació cap a l'equanimitat també és un gran suport per al cor. Respira això també!

RESPIRACIÓ

D'això es desprèn que, si vols que la teva ment estigui ferma però no rígida i que el teu cor estigui còmode sense enfonsar-se en fantasies o en l'actualitat, la consciència plena de la respiració és una bona cosa a conrear.

Es tracta d'utilitzar la referència del cos sencer i sentir l'energia associada al flux rítmic de la respiració.

Comença per fixar l'atenció. Fes servir la simple pregunta de «Com sé directament que estic respirant?».

Després, mantén-te i nota qualsevol sensació de respiració que vingui. Si trobes que estàs intentant controlar la teva respiració, amplia la atenció i imagina't que la respiració és com una brisa. No cal «fer-ho bé» ni definir la respiració més clarament del que ja és.

Al rebre qualsevol sensació de respirar, persisteix-hi conscientment. Acompanya-la mentre canvia durant el procés de: a) una expiració, b) una inspiració i c) un cicle complet d'expiració i inspiració.

Potser trobaràs que això és més fàcil si: a) trobes una zona del teu cos (com ara l'abdomen) que experimenti còmodament la respiració i b) reforces la teva atenció al final de la inspiració i al final de l'expiració. Continua portant la consciència plena a aquests punts quan la teva atenció vagi a un altre lloc.

D'aquesta manera, interromps la deriva de la ment, el seu viatge a un altre lloc i, en canvi, fas planejar la teva consciència sobre el procés corporal de respirar. Observa que no *has de fer res* per respirar, que respires independentment de la teva ment. Tanmateix, si amplies la teva consciència de com s'experimenta la respiració, sentiràs una vitalitat suau i fluida que calma la ment i alleugereix el cor.

La inspiració té un efecte revitalitzant i l'expiració té un efecte calmant. I, en generar aquests efectes, l'energia vital de la respiració atrau el cor i t'anima a quedar-t'hi i assaborir l'experiència més profundament. És com seure al costat d'un foc al capvespre.

Utilitza aquesta meditació per interrompre pensaments compulsius o onades d'emoció sense aversió ni lluita. És com fer esclatar bombolles de sabó respirant-hi a dins.

Amb el temps, l'interès i la capacitat del teu cor de mantenir-se en la respiració augmentaran i donaran lloc a una fermesa comfortable. Això proporciona tant la satisfacció interior que anul·la la necessitat d'energies que van cap enfora, com la fermesa per resistir la pressió de les històries mentals. Aleshores, podràs revisar impulsos, hàbits, actituds i suposicions des d'una saviesa perspicaç, en lloc de complicar les coses amb judicis o fascinació. Certament, aquesta serenitat meditativa triga temps a desenvolupar-se, però si et sents còmode i establert en la pràctica, pots trobar l'ocasió i l'interès per allargar el teu període de meditació.

A MÉS A MÉS

Hi ha més per aprendre, si així ho desitges; però si pots seguir aquesta línia de pràctica, ja ets en camí...

No obstant això, la meditació només funciona si en fas regularment. Troba un moment regular durant el dia per a 10-15 minuts de meditació (o un parell de sessions, si ho pots aconseguir) i n'obtindràs resultats. Et prendrà aproximadament el mateix temps que beure una tassa de cafè tranquil·lament; però conèixer-te i cuidar-te et portarà sens dubte a un lloc millor.

Hi ha molts consells disponibles en llibres i vídeos, però jo també recomanaria meditar amb altres persones. És una cosa que recolza la pràctica en la vida real, i aquí és on som.

Mentrestant, pots seguir estirant d'aquest fil a través de **forestsangha.org/teachings**

O bé, visita un dels monestirs esmentats en aquest lloc.

INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ DEL CONEIXEMENT DIRECTE

AJAHN SUCITTO

CITTAVIVEKA
CHITHURST • PETERSFIELD • GU31 5EU • UK

CITTAVIVEKA.ORG
BOSQUETHERAVADA.ORG

AQUEST LLIBRE S'OFEREIX PER A DISTRIBUCIÓ GRATUÏTA, SI US PLAU, NO EL VENGVUEU

ISBN: 978-1-78432-238-0

2024 © AMARAVATI PUBLICATIONS

TAMBÉ DISPONIBLE COM A LLIBRE ELECTRÒNIC GRATUÏT A FSBOOKS.ORG

TRADUCCIÓ: PERE CASACUBERTA PÉREZ
COL·LABORADORA: SARA ORÓ CASANOVAS
REVISIÓ: BERNAT FONT CLOS
BOSQUETHERAVADA.ORG

PORTADA, DISSENY I MAQUETACIÓ:
NICHOLAS HALLIDAY • HALLIDAYBOOKS.COM

PER A OBTENIR PERMÍS PER REIMPRIMIR, TRADUIR O PUBLICAR AQUEST CONTINGUT EN
QUALSEVOL FORMAT O MITJÀ DE COMUNICACIÓ, SI US PLAU, CONTACTEU AMB AMARAVATI
PUBLICATIONS A PUBLICATIONS@AMARAVATI.ORG

AQUESTA OBRA TÉ UNA L·LICÈNCIA CREATIVE COMMONS
RECONeixEMENT - NO COMERCIAL - SENSE OBRA DERIVADA 4.0 L·LICÈNCIA INTERNACIONAL
PER VEURE UNA CÒPIA D'AQUESTA L·LICÈNCIA, VISITEU
[HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-ND/4.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

PRIMERA EDICIÓ IMPRESA A ESPANYA, 2025

AQUESTA OBRA TÉ UNA L·LICÈNCIA CREATIVE COMMONS RECONeixEMENT - NO COMERCIAL
- SENSE OBRA DERIVADA 4.0 L·LICÈNCIA ESPANYOLA I CATALANA. PER VEURE UNA CÒPIA
D'AQUESTA L·LICÈNCIA VISITEU: [HTTPS://CREATIVECOMMONS.ORG LICENSE/#INTERNATIONAL-4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



RESUM:

SOU L·LIURES:

- PER COPIAR, DISTRIBUIR, MOSTRAR I INTERPRETAR L'OBRA.

SOTA LES SEGÜENTS CONDICIONS:

- RECONeixEMENT: HEU DE DONAR CRÈDIT A L'AUTOR ORIGINAL.
- NO COMERCIAL: NO PODEU UTILITZAR AQUESTA OBRA AMB FINALITATS COMERCIALS.
- SENSE OBRA DERIVADA: NO PODEU ALTERAR, TRANSFORMAR NI CREAR A PARTIR D'AQUESTA OBRA.

ENTENENT QUE:

- RENÜNCIA: ES POT RENUNCIAR A QUALSEVOL DE LES CONDICIONS ANTERIORS SI S'OBTÉ EL PERMÍS DEL TITULAR DELS DRETS D'AUTOR.
- DOMINI PÚBLIC: QUAN L'OBRA O QUALSEVOL DELS SEUS ELEMENTS SIGUI DE DOMINI PÚBLIC SEGONS LA LEGISLACIÓ APLICABLE, AQUEST ESTATUS NO ES VEU AFECTAT DE CAP MANERA PER LA L·LICÈNCIA.
- ALTRES DRETS: LA L·LICÈNCIA NO AFECTA DE CAP MANERA CAP DELS DRETS SEGÜENTS:
 - ELS VOSTRES DRETS D'ÚS LEGÍTIM O DE DISTRIBUCIÓ LEGÍTIMA, O ALTRES EXCEPCIONS I LIMITACIONS DE DRETS D'AUTOR APLICABLES.
 - ELS DRETS MORALS DE L'AUTOR.
 - ELS DRETS QUE ALTRES PERSONES PUGUIN TENIR SOBRE L'OBRA EN SI O SOBRE LA MANERA COM S'UTILITZA L'OBRA, COM ARA ELS DRETS DE PUBLICITAT O DE PRIVADESA.
- AVÍS: PER A QUALSEVOL REUTILITZACIÓ O DISTRIBUCIÓ, HEU D'ACLARIR ALS ALTRES ELS TERMES DE LA L·LICÈNCIA D'AQUESTA OBRA.

AJAHN SUCITTO, QUE OPERA A TRAVÉS D'AMARAVATI PUBLICATIONS, AFIRMA EL SEU DRET MORAL A SER IDENTIFICAT COM L'AUTOR D'AQUEST LLIBRE.

AJAHN SUCITTO SOL LICITA QUE ATRIBUÏU LA PROPIETAT D'AQUESTA OBRA A AMARAVATI PUBLICATIONS AL COPIAR-LA, DISTRIBUIR-LA, EXHIBIR-LA O REPRESENTAR-LA.

