



MANTRA
DIVINĀ

Mantra divină

(Versiunea lui Ajaan Fuang)

DE

Ajaan Lee Dhammadharo

Copyright

Titlul original: The Divine Mantra

© [Thānissaro Bhikkhu \(Geoffrey DeGraff\) 2018](#)

Traducerea: Mircea Mare

Corectura: Diana D.

<https://www.dhammadha.ro>

Această operă este pusă la dispoziție sub licența

[Creative Commons Atribuire-Necomercial-FărăDerivate 4.0 Internațional](#).

Coperta: Imaginea „Where the Danube Meets the Black Sea”, [NASA Earth Observatory, 2013](#), sub licența [Creative Commons Atribuire 2.0 Generică](#).

Fonturi: Alegreya Sans și Zamolxis IV (copertă).

Format digital generat folosind [Pandoc](#).

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati

„Darul Dhamma e mai presus oricărui alt dar.”

Introducere

Am scris această carte, *Mantra divină*, ca un mijloc de a-i atrage spre puritate pe cei care practică Dhamma, deoarece incantația oferită aici aduce beneficii celor care o memorează și o recită, în măsura în care se ocupă direct cu aspecte care există în noi toți. În mod normal, după ce ne naștem, toți sălășluim în cele șase proprietăți. Aceste proprietăți se reunesc prin faptele noastre, atât bune, cât și rele. Așa stând lucrurile, aceste proprietăți pot da mari bătăi de cap celor care sălășluiesc în ele, la fel cum un copil poate fi constant o pacoste pentru părinți. Astfel, repetând această incantație, e ca și cum am hrăni și instrui un copil să fie sănătos și matur; când copilul este sănătos și matur, părinții săi se pot odihni și relaxa. Repetarea acestei incantații se aseamănă cu a hrăni un copil și a-l legăna până adoarme cu un cântec frumos: *Buddhagūṇa*, recitarea virtuților lui Buddha.

Puterea *Buddhagūṇa* poate exercita influență asupra proprietăților din fiecare individ, purificându-le și conferindu-le putere (*kāya-siddhi*), la fel cum toate proprietățile materiale se atrag prin intermediul gravitației în fiecare secundă. Sau ai putea face comparația cu un cablu electric: această incantație e asemenea curentului electric, extinzându-se unde îl direcționezi. Poate chiar să și îmbunătățească mediul înconjurător, deoarece include incantația pustnicului Kapila, a cărui poveste este după cum urmează:

A fost odată un sihastru care a repetat această incantație într-o pădure de tec din India. Drept urmare, pădurea a devenit un paradis. Copacii înfloreau și rodeau pe rând de-alungul întregului an. Apele erau limpede de cristal. Orice animal bolnav care se întâmpla să treacă prin pădure și să bea apa era complet vindecat de boală. Ierburile și plantele cățărătoare erau mereu proaspete și verzi. Animalele feroce care în mod normal se atacau și se mâncau, odată ajunse în pădure, trăiau împreună pașnic, precum prietenii. Viața era veselă pentru animalele din această pădure. Mirosul animalelor moarte nu apărea niciodată deoarece de fiecare dată când un animal era pe cale să moară, trebuia să meargă și să moară în altă

parte. Aceasta e pădurea unde strămoșii lui Buddha, clanul shakienilor, și-au stabilit ulterior capitala, Kapilavatthu, care se află și în ziua de azi între frontierele Nepalului.

Toate acestea datorită puterii sacre a incantației repetate de către pustnicul Kapila. Și iată cum a procedat: mai întâi, s-a întors spre est și a repetat incantația zi și noapte vreme de șapte zile; în cea de-a doua săptămână s-a întors spre nord; în cea de-a treia săptămână, spre sud; iar în cea de-a patra, spre vest. În cea de-a cincea săptămână a privit în jos spre pământ; în cea de-a șasea săptămână, și-a ridicat mâinile și și-a înălțat chipul spre cer, și-a făcut inima clară și s-a concentrat pe stele ca obiectul său de meditație. În cea de-a șaptea săptămână, a practicat meditația cu respirația, ținând cont de respirație și lăsând-o să se răspândească în toate direcțiile prin puterea unei minți infuzate cu cele patru Atitudini Sublime: bună voință, compasiune, bucurie empatică și echidistanță. Astfel incantația a fost denumită *Mantra divină*.

Când mi-au fost relatate toate acestea când am fost în India, nu am putut să nu mă gândesc la Buddha, care a fost pur în virtutatea calității inegalabile a inimii sale până în punctul în care a fost capabil să confere putere proprietăților din corpul său, făcându-le mai pure decât oricare alte proprietăți din lume. Moaștele sale, de exemplu, au apărut celor devotați lui și, am auzit, că acestea apar și dispar după voia lor, ceea ce e într-adevăr straniu.

Toate aceste lucruri sunt dobândite prin puterea unei inimi pure. Când inima e pură, proprietățile devin și ele pure ca rezultat. Când există aceste proprietăți în lume, pot avea o influență revigorantă asupra mediului înconjurător deoarece toate proprietățile sunt interdependente. Dacă noi, budiștii, ne punem în minte să ne formăm în această direcție, putem fi o influență puternică spre bine, direct proporțional cu numărul nostru. Dar dacă nu ne formăm și în schimb alergăm de colo-colo umplându-ne cu răutate, inimile noastre vor fi constrânse să devină fierbinți și perturbate. Flăcările din inimile noastre vor fi condamnate să aprindă proprietățile din corpurile noastre, iar căldura acestor focuri interioare se va răspândi cu siguranță prin toată lumea.

Pe măsură ce această căldură se adună și devine mai puternică, va ridica temperaturile din atmosferă de jur împrejurul lumii. Căldura soarelui va deveni mai aprigă. Vremea va deveni anormală. Anotimpurile, de exemplu, se vor abate de la cursul lor normal. Și când asta se va întâmpla, viața omenească va deveni o povară din ce în ce mai mare. Ultima etapă a acestui rău va fi distrugerea lumii de către focurile care vor sfârși această eră, consumând pământul.

Toate astea din propria noastră nehibzuintă, lăsând natura să pornească și să urmeze acest curs – ceea ce dovedește că nu suntem foarte raționali, deoarece totul are un motiv, totul pornește dintr-o cauză. Lumea în care trăim are inima drept cauză. Dacă inima e bună, lumea, cu siguranță, va deveni bună. Dacă inima e coruptă, lumea, cu siguranță, va deveni coruptă.

Astfel, în această carte am descris modul de a antrena inima în așa fel încât să ducă la fericire și bunăstare în viitorul apropiat.

Partea întâi: Omagiu

Pentru a acorda respectul cuvenit și pentru a ne cere iertare față de moaștele lui Buddha, moaștele Discipolilor Nobili, imaginile lui Buddha, stupe, copacul Bodhi – toate acestea fiind obiecte pe care toți budiștii ar trebui să le respecte, atât la interior, cât și la exterior:

Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā.

Cel Binecuvântat e Vrednic și Însuși-trezit cum se cuvine.

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.

Mă închin în fața celui Trezit, Cel Binecuvântat.

(Închinare)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.

Dhamma e bine expusă de către Cel Binecuvântat.

Dhammaṃ namassāmi.

Aduc omagiu Dhammei.

(Închinare)

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho.

Saṅgha discipolilor celui Binecuvântat a practicat cum trebuie.

Saṅghaṃ namāmi.

Îmi arăt respectul față de Saṅgha.

(Închinare)

[Namo tassa] bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (de trei ori)

Omagiu Binecuvântatului, Vrednicului, cel Însuși-trezit cum se cuvine.

*Ukāsa. Dvārattayena kataṃ,
sabbam apāradham khamatu no (me) bhante.*
Noi/eu vă cerem/cer învoire. Noi/eu vă rugăm/rog să ne/mă iertați/ierți
pentru orice rău am făcut cu cele trei porți (ale corpului, vorbirii și minții).

*Vandāmi bhante cetiyam, sabbam sabbattha thāne,
supatitthitam sārāṅka-dhātum, mahā-bodhim buddha-rūpam,
sakkārattham.*

Venerez toate stupele ridicate în orice loc, fiecare relicvă a trupului lui
Buddha, fiecare copac Bodhi Măreț, toate imaginile lui Buddha care sunt
obiecte de venerație.

*Aham vandāmi dhātuyo. Aham vandāmi sabbaso,
Iccetaṃ ratanattayam, aham vandāmi sabbadā.*
Venerez moaștele. Le venerez peste tot. Întotdeauna venerez Triplul
Giuvaier.

*Buddha-pūjā mahā-tejavanto, Dhamma-pūjā mahappañño,
Saṅgha-pūjā mahā-bhogāvaho.*
Omagiul față de Buddha aduce demnitate măreață; omagiul față de
Dhamma, discernământ măreț;
omagiul față de Saṅgha, bogăție măreață.

*Buddham Dhammam Saṅgham, jīvitam yāva-nibbānam
saraṇam gacchāmi.*
Mă îndrept spre Buddha, Dhamma și Saṅgha ca viața și refugiul meu până
ajung la Eliberare.

*Parisuddho aham bhante, parisuddhoti mam,
Buddho Dhammo Saṅgho dhāretu.*
Moral sunt pur. Fie ca Buddha, Dhamma și Saṅgha să mă recunoască
drept pur moral.

Sabbe sattā sadā hontu Averā sukha-jīvino.
Fie ca toate ființele să trăiască mereu fericite, întotdeauna libere de

dușmănie.

*Katam puñña-phalam mayham,
Sabbe bhāgī bhavantu te.*

Fie ca toate ființele să se împărtășească din binecuvântările care izvorăsc din binele pe care l-am făcut.

(Închinare de trei ori)

Partea a doua: Incantație

(Învestirea celor șase proprietăți cu Buddhaguna)

[Namo tassa] bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (de trei ori)

Omagiu Binecuvântatului, Vrednicului, cel Însuși-trezit cum se cuvine.

1. Proprietatea vânt:

Buddham āyu-vadḍhanam jīvitam yāva-nibbānam saraṇam gacchāmi.

Mă îndrept spre Buddha ca viața mea, vitalitatea mea și refugiul meu până ajung la Eliberare.

Vāyo ca buddha-guṇam araham buddho itipi so bhagavā namāmi'ham.

Vântul are virtutea lui Buddha. Cel Trezit e vrednic și astfel e Binecuvântat: pe el îl omagiez.

Araham sammā-sambuddho,
Vrednic e cel Însuși-trezit cum se cuvine.

Vijjā-carāṇa-sampanno sugato lokavidū,
desăvârșit în înțelegere și conduită, cel care s-a dus pe calea cea bună, cunoscătorul cosmosului,

Anuttaro purisa-damma-sārathi satthā deva-manussānam buddho bhagavāti.

instructor neîntrecut al celor ce pot fi instruiți, învățător al oamenilor și ființelor divine; trezit; binecuvântat.

(Gândește-te la Buddha și puritatea lui.)

Dhammaṃ āyu-vaddhanaṃ jīvitāṃ yāva-nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Mă îndrept spre Dhamma ca viața mea, vitalitatea mea și refugiul meu până ajung la Eliberare.

Vāyo ca dhammetaṃ arahāṃ buddho itipi so bhagavā namāmi'haṃ.

Vântul e acea calitate. Cel Trezit e vrednic și astfel e Binecuvântat: pe el îl omagiez.

Svākkhāto bhagavatā dhammo,
Dhamma e bine expusă de către Cel Binecuvântat,

Sanditṭhiko akāliko ehipassiko,
vizibilă aici și acum, atemporală, invitându-i pe toți să vină și să vadă

Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhīti.
pertinentă, să fie văzută individual de către cei atenți.

(Gândește-te la Ven. Sāriputta și înțelepciunea lui)

Saṅghaṃ āyu-vaddhanaṃ jīvitāṃ yāva-nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Mă îndrept spre Saṅgha ca viața mea, vitalitatea mea și refugiul meu până ajung la Eliberare.

Vāyo ca saṅghānaṃ arahāṃ buddho itipi so bhagavā namāmi'haṃ.

Vântul e încredințat Saṅgha-urilor. Cel Trezit e vrednic și astfel e Binecuvântat: pe el îl omagiez.

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
Saṅgha discipolilor celui Binecuvântat care au practicat cum trebuie,

Uju-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
Saṅgha discipolilor celui Binecuvântat care au practicat direct,

Ñāya-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
Saṅgha discipolilor celui Binecuvântat care au practicat metodic,

Sāmīci-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
Saṅgha discipolilor celui Binecuvântat care au practicat cu măiestrie,

Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā:
aceștia fiind cele patru perechi – cele opt feluri de Indivizi Nobili:

Esa bhagavato sāvaka-saṅgho—
Asta e Saṅgha discipolilor celui Binecuvântat –

Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo,
vrednici de cadouri, vrednici de ospitalitate, vrednici de ofrande, vrednici
de respect,

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassāti.
fondul incomparabil de merit pentru lume.

*(Gândește-te la Ven. Mogallāna, puterile lui supranaturale și
compasiunea sa.)*

*Dhātu-parisuddhānubhāvena, sabba-dukkhā sabba-bhayā
sabba-rogā vimuccanti.*

Prin puterea purității proprietății, sunt eliberați de toată durerea, tot
pericolul, toate bolile.

*Iti uddham-adho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṃ
lokaṃ, mettā-karuṇā-muditā-upekkhā-sahagatena cetasā,
catuddisaṃ pharitvā viharati,*

Când insul sălășluiește răspândind o conștiință îmbibată cu bunăvoință,
compasiune, bucurie empatică și echidistanță în acest fel, în cele patru

direcții, deasupra, dedesubt, împrejur, în toate direcțiile, prin întreg cosmosul.

Sukhaṃ supati, Sukhaṃ paṭibujjhati, Na pāpakaṃ supinaṃ passati,

insul are somn ușor, se trezește ușor, nu visează niciun vis urât,

Manussānaṃ piyo hoti, amanussānaṃ piyo hoti, Devatā rakkhanti, Nāssa aggi vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati,

insul e drag oamenilor, drag neoamenilor, păzit de ființe divine, neatins de foc, otravă sau arme,

Tuvaṭaṃ cittaṃ samādhīyati, Mukha-vaṇṇo vipasīdati,
mintea insului se concentrează rapid, are chipul luminos.

Asammulho kālaṃ karoti, Uttariṃ appaṭivijjhanto brahma-lokūpago hoti.

insul moare fără a fi confuz, iar, dacă nu a penetrat mai sus, renaște într-o lume Brahmā.

Iti uddham-adho tiriyaṃ averaṃ averā sukha-jīvino.

Astfel simțind nicio dușmănie deasupra, dedesubt, de jur împrejur, liber de dușmănie, insul trăiește fericit.

Kataṃ puñña-phalaṃ mayhaṃ sabbe bhāgī bhavantu te.

Fie ca toți să se împărtășească din binecuvântările care izvorăsc din binele pe care l-am făcut.

Bhavantu sabba-maṅgalaṃ rakkhantu sabba-devatā.

Să fie toate binecuvântările; fie ca toate ființele divine să ocrotească.

Sabba-buddhānubhāvena sabba-dhammānubhāvena sabba-saṅghānubhāvena sotthī hontu nirantaraṃ.

Prin puterea a tuturor Buddha, Dhamma și Saṅgha să fie bunăstare fără sfârșit.

Arahaṃ buddho itipi so bhagavā namāmi'haṃ.

Cel Trezit e vrednic și astfel e Binecuvântat: pe el îl omagiez.

Incantația pentru fiecare din proprietățile rămase e identică cu incantația pentru proprietatea vânt, mai precis, (1) fragmentul privind virtuțile lui Buddha, (2) fragmentul privind virtuțile Dhammei, (3) fragmentul privind virtuțile discipolilor din Saṅgha, urmate de fragmentul care începe cu „Dhātu-parisuddhānubhāvena”. Doar numele proprietății se schimbă:

2. Proprietatea foc:

Tejo ca buddha-guṇaṃ...

Tejo ca dhammetaṃ...

Tejo ca saṅghānaṃ...

3. Proprietatea apă:

Āpo ca buddha-guṇaṃ...

Āpo ca dhammetaṃ...

Āpo ca saṅghānaṃ...

4. Proprietatea pământ:

Paṭhavī ca buddha-guṇaṃ...

Paṭhavī ca dhammetaṃ...

Paṭhavī ca saṅghānaṃ...

5. Proprietatea spațiu:

Ākāśā ca buddha-guṇaṃ...

Ākāśā ca dhammetaṃ...

Ākāśā ca saṅghānaṃ...

6. Proprietatea conștiință:

Viññāṇaṅca buddha-guṇaṃ...

Viññāṇaṅca dhammetaṃ...

Viññāṇaṅca saṅghānaṃ...

După ce ai memorat secțiunea 1, secțiunile rămase nu vor prezenta probleme, pentru că practic sunt la fel, fiind diferite doar prin numele proprietății.

Aceste șase proprietăți există în fiecare din noi, așadar când repeți incantația trebuie să te gândești la proprietatea despre care reciti incantația: vânt – senzații de mișcare, cum ar fi inspirația și expirația; foc – senzații de căldură; apă – senzații fluide sau de răcoare; pământ – senzații de greutate sau soliditate; spațiu – senzații de gol; conștiință – cunoașterea obiectelor. Dacă te gândești la aceste proprietăți cât timp reciti, incantația va fi foarte benefică.

Aceeași incantație poate fi folosită pentru cele cinci agregate, cele douăsprezece medii senzoriale și, cele 32 de părți ale corpului. Metoda de incantație e la fel ca pentru cele șase proprietăți, doar înlocuind numele diferitelor agregate, medii senzoriale și părți ale corpului după cum urmează:

Cele cinci agregate

1. *Rūpañca*
Formă
2. *Vedanā ca*
Sentiment
3. *Saññā ca*
Percepție
4. *Saṅkhārā ca*
Factori volitivi
5. *Viññāṇaṅca*
Conștiința celor șase simțuri

Cele douăsprezece medii senzoriale

1. *Cakkhu ca*
Ochi
2. *Sotañca*
Urechi
3. *Ghānañca*
Nas
4. *Jivhā ca*
Limbă
5. *Kāyo ca*
Corp
6. *Mano ca*
Minte
7. *Rūpañca*
Forme
8. *Saddo ca*
Sunete
9. *Gandho ca*
Mirosuri
10. *Raso ca*
Gusturi
11. *Poṭṭhabbā ca*
Senzații tactile
12. *Dhammārammaṇaṇca*
Idei

Cele 32 părți ale corpului

1. *Kesā ca*
Părul de pe cap
2. *Lomā ca*
Părul de pe corp
3. *Nakhā ca*
Unghii
4. *Dantā ca*
Dinți
5. *Taco ca*
Piele
6. *Maṁsañca*
Carne
7. *Nhārū ca*
Tendoane
8. *Aṭṭhī ca*
Oase
9. *Aṭṭhimiñjañca*
Măduva oaselor
10. *Vakkañca*
Splină
11. *Hadayañca*
Inimă

12. *Yakanañca*
Ficat
13. *Kilomakañca*
Membrane
14. *Pihakañca*
Rinichi
15. *Papphāsañca*
Plămâni
16. *Antañca*
Intestinul gros
17. *Antaguṇañca*
Intestinul subțire
18. *Udariyañca*
Burtă
19. *Karīsañca*
Fecale
20. *Matthaluṅgañca*
Creier
21. *Pittañca*
Bilă
22. *Semhañca*
Flegmă
23. *Pubbo ca*
Limfă

24. *Lohitañca*
Sânge

25. *Sedo ca*
Transpirație

26. *Medo ca*
Grăsime

27. *Assu ca*
Lacrimi

28. *Vasā ca*
Sebum

29. *Kheḷo ca*
Salivă

30. *Singhāṇikā ca*
Mucus

31. *Lasikā ca*
Sinovie

32. *Muttañca*
Urină

Partea a treia: meditație

Sunt șapte etape principale:

1. Începe cu trei sau șapte inspirații și expirații lungi, gândind „bud-” la inspirație și „dho” la expirație. Susține silaba de meditație cât durează și respirația.
2. Fii conștient clar de fiecare inspirație și expirație.
3. Observă respirația cum intră și iese, remarcând dacă e confortabilă sau inconfortabilă, largă sau îngustă, obstrucționată sau liberă să circule, rapidă sau înceată, scurtă sau lungă, caldă sau rece. Dacă respirația nu pare confortabilă, schimb-o până devine astfel. De exemplu, dacă inspirația lungă și expirația lungă sunt inconfortabile, încearcă să inspiri scurt și să expiri scurt. Imediat ce descoperi că senzația respirației e confortabilă, lasă această senzație a respirației confortabile să se răspândească prin diferitele părți ale corpului.

Pentru început, inspiră senzația respirației la baza craniului și las-o să se scurgă de-alungul coloanei vertebrale. Apoi, dacă ești bărbat, las-o să se răspândească în jos prin piciorul drept până în talpă, până în vârful degetelor și înapoi prin aer. Inspiră, din nou, senzația respirației la baza craniului și las-o să se răspândească în jos pe coloana vertebrală, în jos prin piciorul stâng până în vârful degetelor și înapoi prin aer. (Dacă ești femeie, începe mai întâi cu partea stângă, deoarece sistemul nervos al femeilor e diferit de cel al bărbaților.)

Apoi lasă respirația de la baza craniului să se răspândească prin ambii umeri, să treacă de coate și încheieturi, până în vârful degetelor și înapoi prin aer.

Lasă respirația de la baza gâtului să se răspândească în jos prin nervul central, să treacă de plămâni și ficat, jos de tot până în vezică și colon.

Inspiră fix prin mijlocul pieptului și lasă să-și facă drum până în intestine.

Lasă toate aceste senzații ale respirației să se răspândească ca să poată să se conecteze și să curgă împreună și vei simți un sentiment mult îmbunătățit de bunăstare.

4. Învață patru feluri de a potrivi respirația:

- inspirație lungă și expirație lungă
- inspirație lungă și expirație scurtă
- inspirație scurtă și expirație lungă
- inspirație scurtă și expirație scurtă,

Respiră în oricare fel ți-e cel mai confortabil. Sau, mai bine, învață să respiri confortabil în toate cele patru feluri, deoarece condiția fizică și respirația se schimbă mereu.

5. Familiarizează-te cu bazele sau punctele focale ale minții – punctele de odihnă ale respirației – și centrează-ți cunoștința pe oricare dintre acestea care par cele mai confortabile.

Câteva dintre aceste baze sunt:

- vârful nasului,
- mijlocul capului,
- cerul gurii,
- baza gâtului,
- vârful sternului,
- buricul (sau un punct chiar deasupra acestuia).

Dacă suferi de dureri frecvente de cap sau probleme cu nervii, nu te concentra pe orice punct deasupra bazei gâtului. Și nu încercă să forțezi respirația sau să intri într-o transă. Respiră liber și natural. Lasă mintea să fie în largul ei cu respirația – dar nu până în punctul în care dispare.

6. Răspândește-ți cunoștința – senzația de trăire conștientă – prin întregul corp.
7. Unește senzațiile respirației prin întregul corp, lăsându-le să curgă împreună confortabil, păstrându-ți cunoștința cât se poate de largă. Odată ce ești pe deplin conștient de aspectele respirației pe care o cunoști deja în corpul tău, îți vei da seama și de multe alte aspecte. Respirația, prin natura ei, are multe fațete: senzațiile respirației care circulă în nervi, acelea care circulă în jurul nervilor, acelea care se răspândesc de la nervi la fiecare por. Senzațiile benefice și cele dăunătoare ale respirației sunt amestecate prin însăși natura lor.

Pentru a rezuma: (a) cu scopul de a îmbunătăți energia deja existentă în fiecare parte a corpului tău, ca să te poți lupta cu lucruri precum boală și durere; și (b) cu scopul de a clarifica cunoașterea deja existentă în tine, ca să poată deveni o bază pentru abilitățile care duc la eliberarea și puritatea inimii – trebuie să ții cont mereu de aceste șapte etape, pentru că sunt fundamentale pentru fiecare aspect al meditației cu respirația.

Omagiul, incantația și meditația trebuie să meargă mână în mână înainte să poată purifica cu adevărat mintea, în concordanță cu principiile de bază ale învățaturii lui Buddha:

Sabba-pāpassa akaraṇam

Nu lăsa nimic rău

să se strecoare în gândurile, cuvintele sau faptele tale.

Kusalassūpasampadā

Dezvoltă pricepere în toate faptele tale.

Ce înseamnă asta e că prin omagiu ne-am comportat iscusit cu faptele, prin incantație ne-am comportat iscusit cu vorbele iar prin meditație ne-am comportat iscusit cu gândurile. Când lucrurile stau așa, vom fi capabili să ajungem la inima învățaturii lui Buddha:

Sacitta-pariyodapanam

Dobândește puritatea inimii.

Toate din lume vin exclusiv prin puterea inimii. O inimă coruptă va abuza această putere. O inimă bine instruită poate folosi această putere să îi înobileze pe alții și să obțină binecuvântări de neprețuit.