

Kuidas seda raamatut kasutada?

See raamat on nagu väikene käsiraamat sinu riiuli peal. See on täis praktilist informatsiooni, kuidas läbi iseenda tundmaõppimise oma elukvaliteeti parandada.

Ma soovitan seda raamatut lugeda kolmes etapis. Kõigepealt soovitan kogu materjali korraga läbi lugeda, et sa saaksid ülevaate, mis meditatsioon on ning missugused on selle põhitehnikad. Selleks kulub 2-3 päeva.

Teises etapis alusta uuesti raamatu lugemist, kuid juba hoopis teistsuguses tempos. Teise lugemise eesmärk ei ole lõpuni jõuda, vaid hakata teooriat praktikasse rakendama - hakata realselt mediteerima.

See raamat on koostatud nädalate põhiselt kokku 24 nädalat. Viimane, 25. nädal, käsitleb üldlevinud takistusi ja probleeme, millega ka sina oma praktikate käigus kokku võid puutuda. Igal nädalal saad sa uue harjutuse, mida selle nädala vältel teha. Sellisel viisil meditatsioonile lähenedes saan ma sulle garanteerida ka reaalsed tulemused - sa koged muutust oma elus.

Selle raamatu lugemisel on ka kolmas etapp. Selle etapini jõuad sa 6 kuu pärast, kui oled ühe korra juba 24 nädala vältel kõiki harjutusi teinud. Kuna sa ei ole siis enam sama inimene, kes sa oled raamatut esimest korda lugedes, soovitan sul raamatu ja harjutustega jälle otsast peale alustada.

Seda lähenemist nimetatakse *algaja suhtumiseks* ehk inglise keeles *beginner's mind*. Sellist väljendit kasutatakse zen-kloostrites, kuhu inimesed sisemist vabanemist õppima lähevad. Peamunk soovitab kõikidel *algaja suhtumise* omaks võtta, isegi siis, kui inimene meditatsiooniga varem tegelenud on. Sellise lähenemise eesmärk on kõikidest oma senistest ootustest ja uskumustest lahti lasta ning meditatsioon oma uueks Õpetajaks muuta.