



Jos et pidä huolta puutarhastasi, se täyttyy rikkaruohoista. Samalla tavoin mielen rikkaruohot valtaavat mielemme, jos emme ole tarkkaavaisia ja läsnäolevia. Kirjassa ”Älä väheksy mielenmyrkkyjä” burmalainen meditaatio opettaja, munkki **Ashin Tejaniya** opettaa selkeästi ja paikoin humoristisestikin, kuinka pitää huolta sisäisestä puutarhastamme niin istumameditaatiossa kuin jokapäiväisessä elämässäkin. Ashin Tejaniya painottaa luonnollisuutta ja rentoutuneisuutta mielen liikkeiden katselemisessa. Kirja on koottu käytännöllisistä neuvoista ja vastauksista joogien (meditoijien) esittämiin kysymyksiin. Kirjassa esitetyt harjoitukset perustuvat *Vipassanā*-traditioon, mutta soveltuvat laajemminkin erilaisten henkisten teiden kulkijoille.

Ashin Tejaniya (Sayadaw U Tejaniya, s. 1962) alkoi jo teini-ikäisenä meditoida kuuluisan mestari Shwe Oo Minin (1913-2002) johdolla. Sittenmin hän toimi tekstiilialan liikemiehenä, mutta ryhtyi munkiksi vuonna 1996. Nykyisin hän opettaa meditaatiota Shwe Oo Min Dhamma Sukha Forest Center meditaatiokeskuksessa Yangonissa ja on myös johtanut retriittejä monissa maissa ympäri maailmaa, mm. Suomessa.

