

מהי הגישה הנכונה למדיטציה?

1. מדיטציה היא הכרה והתבוננות במה שקורה- נעים או לא נעים- באופן רגוע.
2. מדיטציה היא לראות ולהמתין בסבלנות עם מודעות ועם הבנה. מדיטציה איננה לנסות לחוות משהו ששמעת או קראת עליו.
3. פשוט שים לב לרגע הנוכחי. אל תלך לאיבוד במחשבות על העבר. אל תיסחף במחשבות על העתיד.
4. בזמן המדיטציה גם הגוף וגם התודעה צריכים להיות נינוחים.
5. אם הגוף והמוח מתעייפים, משהו שגוי בדרך התרגול שלך, וזה זמן לבדוק את אופן התרגול שלך.
6. מדוע אתה מתרכז כל כך חזק בזמן המדיטציה?
האם אתה רוצה משהו?
האם אתה רוצה שמשוהו יקרה?
האם אתה רוצה שמשוהו יפסק?
בדוק וראה אם אחת מהגישות האלו נוכחות?
7. על הדעת המתבוננת להיות רגועה ושלווה. אינך יכול למדוט כאשר המוח נמצא במתח.
8. אל תתרכז כל כך חזק, אל תשלוט. אל תלחץ ואל תגביל את עצמך.
9. אל תנסה ליצור דבר, ואל תדחה את מה שקורה. פשוט היה מודע.
10. לנסות ליצור משהו זה חמדנות.
לדחות את מה שקורה זו דחייה.
- לא לדעת אם משהו קורה או שהפסיק לקרות זו הזיה/ אשליה/בלבול.
11. רק במידה שהדעת המתבוננת היא ללא חמדנות, דחייה או בלבול, אז אתה באמת במדיטציה.
12. תרגל ללא ציפיות, ללא להשתוקק לדבר, ובלי דאגה, מכיוון שאם אתה מתרגל מתוך גישות אלו נהייה קשה לך למדוט.
13. אינך מנסה לגרום לדברים לקרות באופן שבו אתה רוצה שיקרו. אתה מנסה להכיר את הדברים שקורים כפי שהם.
14. מה הדעת עושה? חושבת? מודעת?
15. היכן הדעת כעת? בפנים? בחוץ?
16. האם הדעת המתבוננת מודעת במלאות או רק מודעת באופן שטחית?
17. אל תתרגל עם דעת שרוצה משהו או שרוצה שמשוהו יקרה. התוצאה תהיה שתעייף את עצמך.
18. עליך לקבל ולהתבונן גם בתופעות נעימות וגם בתופעות בלתי נעימות.

אתה רוצה רק חוויות נעימות? אינך רוצה אפילו את החוויה הבלתי נעימה הקטנה ביותר?

האם זה סביר? האם זו דרך הדהרמה?

19. עליך לבדוק ולבחון עם איזו גישה אתה מתרגל. גישה קלה ומשוחררת מאפשרת לך לתרגל היטב. האם אתה מתרגל בגישה הנכונה?

20. אל תרגיש מוטרד על ידי המחשבות. אינך מתרגל כדי למנוע מחשבות, אלא בכדי לזהות ולהתיידיע לחשיבה כאשר היא מופיעה.

21. אל תדחה שום אובייקט אליו שמת לב. דע את הזיהומים (חמדנות, דחייה, בלבול) שהופיעו ביחס אל האובייקט והמשך לבחון את אותם זיהומים.

22. האובייקט של תשומת הלב אינו ממש חשוב. הדעת המתבוננת שפועלת ברקע היא החשובה באמת. אם תשומת הלב מתרחשת מתוך הגישה הנכונה, כל אובייקט הוא האובייקט הנכון.

23. רק כאשר ישנו אמון או בטחון (saddha) מאמץ יופיע.

רק כאשר ישנו מאמץ (viriya), תשומת הלב תהיה מתמשכת.

כאשר תשומת הלב (sati) הינה מתמשכת, היציבות של התודעה תהיה מבוססת.

רק כאשר יציבות התודעה מבוססת (samadhi), אתה תתחיל להבין את הדברים כפי שהם.

כאשר תתחיל לראות ולהבין את הדברים כפי שהם (pannya), האמון יגבר עוד יותר.