

Jakie jest właściwe nastawienie do medytacji?

1. Medytacja to obserwowanie i akceptowanie wszystkiego, co się przejawia – czy to przyjemnego czy też nie – w sposób zrelaksowany.
2. Medytacja to obserwowanie i cierpliwe czekanie ze świadomością i zrozumieniem. Medytacja NIE polega na próbach doświadczenia czegoś, o czym czytałeś lub słyszałeś.
3. Po prostu zwracaj uwagę na chwilę obecną.
Nie zatracaj się w myślach o przeszłości.
Nie daj się ponieść myślom o przyszłości.
4. Gdy medytujesz, zarówno umysł jak i ciało powinno czuć się wygodnie.
5. Jeśli umysł i ciało męczą się, to coś jest nie tak ze sposobem twojej praktyki i jest to moment, aby sprawdzić, jak medytujesz.
6. Dlaczego skupiasz się tak bardzo, gdy medytujesz?
Pragniesz czegoś?
Chcesz, aby coś się stało?
Chcesz, aby coś przestało się dziać?
Sprawdź, czy któreś z tych nastawień jest obecne.
7. Medytujący umysł powinien być odprężony i spokojny. Nie możesz praktykować, gdy umysł jest napięty.
8. Nie skupiaj się zbyt mocno, nie kontroluj. Ani się nie zmuszaj, ani nie ograniczaj.
9. Nie staraj się czegoś stworzyć i nie odrzucaj tego, co się dzieje. Po prostu bądź świadomy.
10. Próby stworzenia czegoś, to chciwość. Odrzucanie tego, co się dzieje, to awersja. Nie zdawanie sobie sprawy, czy coś się dzieje, czy przestało się dziać, to iluzja.
11. Faktycznie medytujesz tylko wtedy, gdy obserwujący umysł nie ma w sobie chciwości, awersji, bądź niepokoju.
12. Nie miej żadnych oczekiwań, nie pragnij niczego, nie bądź niespokojny, ponieważ jeśli takie nastawienie pojawi się w twoim umyśle, medytacja stanie się trudna.

13. Nie staraj się sprawić, aby wszystko działało się tak, jak tego chcesz. Staraj się dowiedzieć co się dzieje samo z siebie.
14. Co robi umysł?
Myśli? Jest świadomy?
15. Gdzie jest teraz uwaga umysłu?
Wewnątrz? Na zewnątrz?
16. Czy obserwujący umysł jest świadomy we właściwy sposób, czy tylko powierzchownie świadomy?
17. Nie praktykuj z umysłem, który czegoś pragnie lub chce, aby coś się stało. W rezultacie możesz się jedynie zmęczyć.
18. Musisz zaakceptować i obserwować zarówno dobre, jak i złe doświadczenia.
Chcesz jedynie dobrych doświadczeń?
Nie chcesz doznać nawet najmniejszego nieprzyjemnego doświadczenia?
Czy to rozsądne?
Czy to jest droga Dhammy!?
19. Musisz ciągle sprawdzać swoje nastawienie z jakim medytujesz. Lekki i wolny umysł umożliwi ci dobrą medytację. Czy masz właściwe nastawienie?
20. Nie czuj się rozproszony przez myślący umysł. Nie praktykujesz po to, aby powstrzymać myślenie, lecz po to, aby je rozpoznać i zaakceptować, gdy tylko się pojawi.
21. Nie odrzucaj żadnego obiektu, który pojawi się w zasięgu twojej uwagi. Poznaj skazy, które pojawiają się w związku z obiektem i nieustannie je badaj.
22. Obiekt uwagi nie jest tak naprawdę ważny. Naprawdę ważny jest obserwujący umysł, który pracuje w tle, aby być świadomym. Jeśli obserwowanie jest wykonywane z właściwym nastawieniem, wtedy każdy obiekt jest właściwym obiektem.
23. Dopiero gdy obecna będzie wiara lub ufność (*saddhā*), pojawi się wysiłek. Dopiero gdy pojawi się wysiłek (*virīya*), uważność stanie się ciągłą. Dopiero gdy uważność (*sati*) będzie ciągła, ustanowiona zostanie stabilność umysłu. Dopiero gdy stabilność umysłu (*samādhi*) zostanie ustanowiona, zaczniesz rozumieć rzeczy takimi, jakimi są. Gdy zaczniesz rozumieć rzeczy takimi, jakimi są (*paññā*), wiara się wzmocni.