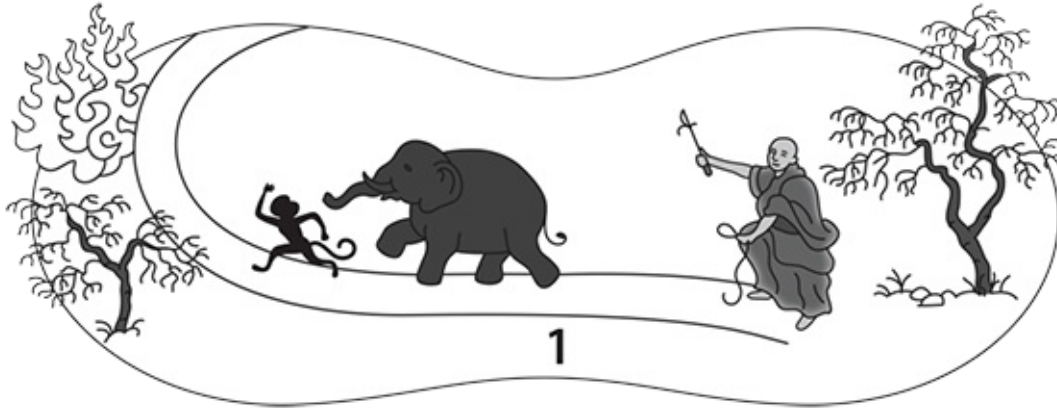


שלב 1

ביסוס התרגול



המטרה של שלב 1 היא לפתח תרגול מדיטציה סדיר. השקע כל מאמץ ליצור ולשמור התכוונות מודעת לשבת ולתרגל במשך פרק זמן נתון מידי יום, ולתרגל היטב במהלך כל ישיבה.

כאשר ההתכוונות ברורה וחזקה, הפעולות הנחוצות יבואו בעקבותיה מעצמן, ותמצא את עצמך יושב לתרגל באופן סדיר. במידה וזה לא קורה, על תלקה את עצמך ואל תנסה להכריח את עצמך לתרגל, כי אם נסה לחזק את המוטיבציה וההתכוונות.

שלב 1: המודט מתחיל לרוץ אחר הפיל שרץ, מחזיק דורבן ביד אחת וחבל בשנייה. אלו מסמלים דריכות וקשיבות (החבל) והתכוונות חזקה (הדורבן) וישמשו בסופו של דבר לאלף את הפיל (התודעה). הפיל מובל על ידי קוף שרץ אף הוא (הסחת הדעת).

- הפיל שחור כולו, שפירושו שהתודעה נשלטת על ידי חמשת המכשולים ושבע הבעיות.
- הקוף שחור כולו, שפירושו שתשומת הלב מפוזרת, בשל שליטה מכוונת מועטה בתנועותיה.
- הלהבות מסמלות את המאמץ הדרוש לעבור משלב 1 לשלב 2.