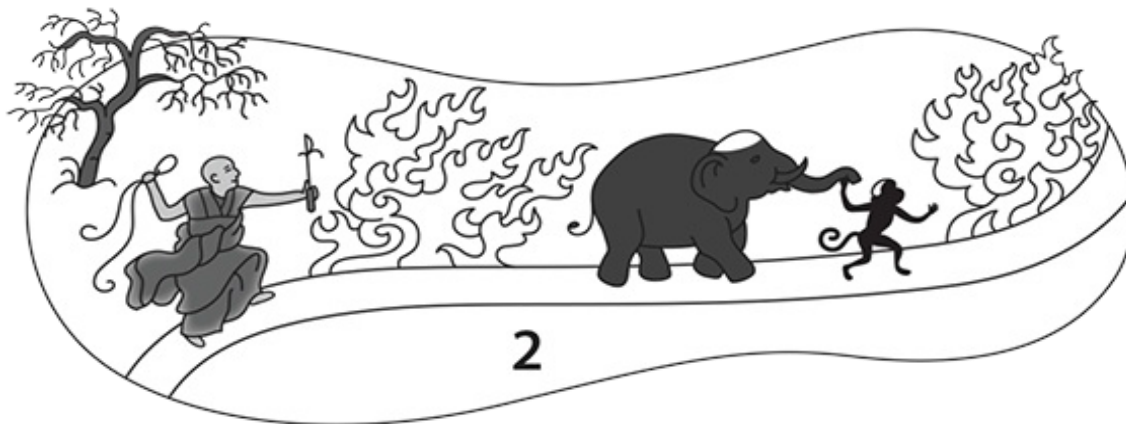


שלב 2

תשומת לב מקוטעת להתגבר על נדודי התודעה



המטרה של שלב 2 היא לקצר את פרקי הזמן שבהם התודעה נודדת ולהאריך את פרקי הזמן שבהם תשומת הלב ממוקדת באובייקט. אי אפשר להכריח את התודעה שלא לשכוח את האובייקט באמצעות כוח הרצון, וגם לא להכריח את עצמנו להיות מודעים לזמנים שבהם התודעה נודדת. במקום זה, אנו שומרים על התכוונות להעריך את רגעי ההתעוררות שמזיהים שהתודעה נדדה, ובו בזמן מכוונים את תשומת הלב בעדינות אך בתקיפות בחזרה לאובייקט. יוצרים התכוונות להישאר עם האובייקט באופן מלא עד כמה שאפשר מבלי לאבד מודעות היקפית. עם הזמן, הפעולות הפשוטות שנובעות מהתכוונות אלו יהפכו להרגל מנטלי. התקופות של נדידת התודעה ילכו ויתקצרו, התקופות של מיקוד באובייקט ילכו ויתארכו, ונשיג את מטרתנו.

שלב 2: המודט עדיין רודף אחרי הפיל, אך הפיל והקוף האטו קצת, והם כעת הולכים במקום לרוץ.

- קדקודו של הפיל הלבין, לסמל שהעצלות, הדחיינות, ההתנגדות והספק נרגעו מספיק כדי לבסס תרגול סדיר.
- קדקודו של הקוף הלבין, לסמל שהתקופות של נדידת התודעה הולכות ומתקצרות.
- הלהבות מסמלות שדרוש מאמץ.