

**Jangan Meremehkan Kekotoran-Kekotoran yang Mereka Tertawa Pada Anda** ASHIN TEJANIYA  
 NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
 SAMMĀ-SAMBUDDHASSA

Penghormatan kepada-Nya, Yang Terberkahi, Yang Layak,  
 Yang Tercerahkan Secara Sempurna

**Apa itu kekotoran batin?**

Kekotoran orang lain begitu jelas.

Efilements D tidak hanya manifestasi kotor keserakahan, kebencian, dan kebodohan tetapi juga semua teman-teman dan kerabat mereka, bahkan yang sangat jauh !!

Lihat apakah Anda pernah memiliki salah satu dari berikut - atau yang serupa - pikiran terlintas di benak Anda: "Lampu-lampu itu seharusnya tidak menyala saat ini!" "Perilakunya sangat menjengkelkan." "Seharusnya dia tidak melakukannya itu." " Aku bisa melakukannya lebih cepat." " Aku seorang meditator yang putus asa; Pikiranku bahkan tidak bisa bertahan pada naik-turunnya pikiran menit." " Kemarin meditasi saya begitu baik; hari ini aku di semua tempat." " Wow, ini tempat yang bagus; sekarang aku butuh untuk menjadi benar-benar sadar sehingga saya tidak kehilangan perasaan ini." " Saya harus tetap di aula Dhamma; yang lain akan berpikir aku malas jika tidak." " Aku perlu porsi tambahan kentang hari ini karena itu baik untuk saya kesehatan." " Yuk! Salad memiliki bawang di dalamnya." " Tidak ada pisang lagi! " "Dia sangat egois, sangat tidak pengertian." "Mengapa ini terjadi? saya?" " Siapa yang bertanggung jawab untuk membersihkan toilet?" " Mengapa yogi ini berjalan di sini?" " Mereka seharusnya tidak menghasilkan banyak uang kebisingan! " Ada terlalu banyak orang di sini; Saya tidak bisa bermeditasi. " "Seseorang duduk di kursiku!" "Dia sangat cantik!" "Dia berjalan sangat elegan! "

Semua pemikiran seperti itu dimotivasi oleh kekotoran batin !! Jangan meremehkan mereka! Pernahkah Anda memberi tahu seseorang bahwa Anda tidak marah meskipun Anda jelas tidak menyukai apa yang telah ia lakukan? Apakah kamu terkadang berbicara negatif tentang bos Anda, anggota Anda keluarga, atau bahkan teman baik? Apakah Anda sesekali memberi tahu yang kotor lelucon? Apakah Anda terbiasa berbicara dengan orang lain untuk melakukan sesuatu kamu? Apakah Anda secara otomatis menaikkan suara Anda ketika seseorang tidak setuju dengan sudut pandang Anda?

Semua pembicaraan seperti itu dimotivasi oleh kekotoran batin! Hati-hati! Pernahkah Anda mengetuk pintu seseorang dengan sangat keras, atau menolak masuk kamar hanya karena seseorang yang tidak Anda sukai ada di sana, atau melompat antrian, atau menggunakan sampo seseorang pergi di kamar mandi, atau melakukan panggilan pribadi menggunakan saluran telepon majikan Anda, atau melakukan tindakan serupa - semuanya semacam tanpa berpikir?

Semua tindakan seperti itu dimotivasi oleh kekotoran batin! Menjadi sadari mereka.

**Pembaca yang terhormat**

T-nya tidak deskripsi lengkap atau sistematis dari metode meditasi. Kami hanya ingin berbagi dengan Anda aspek-aspek praktis dari pendekatan meditasi ini. Itu saran yang diberikan pada halaman-halaman berikut ini didasarkan pada Ashin Meditasi dan pengalaman mengajar Tejaniya. Kami harap kamu akan bermanfaat untuk latihan Anda sendiri, tetapi orang-orang melakukannya berbeda dan itulah sebabnya ada begitu banyak cara berbeda kembangkan perhatian. Kami telah menemukan ini pendekatan bekerja paling baik bagi kami dan kami ingin mendorong Anda untuk mencobanya. Informasi yang diberikan mencerminkan informasi kami pemahaman dan interpretasi dari pendekatan ini. Tentu saja Anda akan mengalami kesulitan atau pertanyaan yang tidak kami miliki dibahas sama sekali dalam buku ini - Anda harus membahasnya Diskusi Dhamma (lihat bab **Diskusi Dhamma** ).

Saat Anda membaca buku ini, tolong jangan berpegang pada kamus definisi. Misalnya, untuk keperluan kita, kata-kata 'menonton', 'mengamati', 'penuh perhatian', 'memperhatikan' dan 'menjadi sadar' digunakan secara bergantian. 'Kesadaran' dan 'perhatian' juga berarti sama. 'Memahami', 'realisasi', 'wawasan', dan 'kebijaksanaan' digunakan untuk mengekspresikan sesuatu yang serupa, dan kata 'objek' sering digunakan untuk artinya 'pengalaman'. 'Sensasi' mengacu pada sensasi tubuh dan 'perasaan' dengan perasaan mental. Kami juga menjelaskan beberapa kunci poin pendekatan ini dari berbagai sudut dan berbeda konteks. Pengalaman kami menunjukkan bahwa pengulangan seperti itu sangat membantu, terutama bagi mereka yang baru sadar meditasi.

Kami telah mencoba menerjemahkan dan mengekspresikan milik Ashin Tejaniya ajaran dan gagasan seakurat mungkin. Namun, kami mungkin telah melakukan kesalahan dan kemungkinan ada beberapa detail yang didapat hilang dalam terjemahan.

*Penerjemah, pengarang untuk orang lain, dan Editor*

**Bersiaplah untuk yang tak terduga - praktik ini tidak pernah lugas .**

**Meditasi Perhatian (Satipat t ha na)**

Di pusat ini kami berlatih meditasi perhatian (Satipaṭṭhāna). Namun sebelum kita mulai berlatih, kita harus tahu cara berlatih. Kita perlu memiliki hak informasi dan gagasan yang tepat tentang sifat praktik sehingga kita memiliki sikap yang benar saat berlatih.

Kami bermeditasi pada Empat Landasan Perhatian (tubuh, perasaan, pikiran, dan dhamma). Seiring berkembangnya praktik, kami memberi semakin banyak penekanan pada pikiran karena meditasi adalah kerja pikiran.

Apa yang berikut di bawah ini harus cukup untuk membantu Anda memulai.

Kemudian, diskusi Dhamma akan membawa Anda lebih dalam ke dalam praktek. Baca dan baca kembali panduan ini secara perlahan dan hati-hati.

**PEKERJAAN PIKIRAN**

Meditasi adalah pekerjaan pikiran, pekerjaan menjadi sadar. Itu bukan kerja tubuh. Bukan apa yang Anda lakukan dengan tubuh Anda, jalannya Anda duduk, berjalan, atau bergerak. Meditasi mengalami pikiran dan tubuh secara langsung, dari waktu ke waktu, dengan benar pengertian.

Misalnya, ketika Anda menyatukan tangan dan membayar perhatian, Anda akan merasakan dan menyadari sensasi itu - itu pikiran di tempat kerja. Bisakah Anda tahu sensasi yang menyentuh itu jika Anda memikirkan hal-hal lain? Anda jelas tidak bisa. Kamu harus penuh perhatian. Ketika Anda memperhatikan tubuh Anda, Anda akan melihat banyak sensasi. Bisakah kamu merasakan perbedaan kualitas sensasi ini? Apakah Anda perlu memberi label untuk membawa perhatian dan

kesadaran Anda ke yang berbeda sensasi? Anda tentu saja tidak. Bahkan, pelabelan akan mencegah Anda tidak bisa mengamati detail. Berhati-hatilah! Namun, sadar hanyalah satu bagian dari meditasi.

Selain itu, Anda juga perlu memiliki informasi yang benar dan pemahaman yang jelas tentang praktik untuk bekerja dengan kesadaran secara cerdas. Saat ini Anda sedang membaca buku ini untuk memahami meditasi perhatian. Informasi ini akan bekerja di belakang pikiran Anda ketika Anda bermeditasi. Membaca atau mendiskusikan Dhamma, dan merenungkan bagaimana berlatih adalah pekerjaan pikiran, semuanya adalah bagian dari meditasi.

### ***Santai dengan cerdas!***

Kesinambungan sangat penting untuk praktik ini, untuk pikiran meditatif kerja. Anda perlu mengingatkan diri sendiri untuk waspada sepanjang hari. Begitu awasi diri Anda di mana-mana, setiap saat; saat duduk, berjalan, membersihkan, berbicara, apa pun yang Anda lakukan - perhatikan, ketahui, waspada dari apa yang sedang terjadi.

Bersantai Ketika melakukan pekerjaan pikiran, Anda harus santai dan berlatih tanpa ketegangan, tanpa memaksakan diri. Semakin santai Anda, semakin mudah untuk mengembangkan perhatian. Kami tidak memberi tahu Anda untuk 'fokus', 'berkonsentrasi', atau 'menembus' karena itu menunjukkan penggunaan energi yang berlebihan. Sebaliknya, kami mendorong Anda untuk 'mengamati', 'menonton', 'sadar', atau 'memperhatikan'.

Jika Anda tegang atau mendapati diri Anda tegang, santai saja. Sana tidak perlu melakukan upaya keras. Sekarang, apakah Anda sadar dari postur Anda? Apakah Anda menyadari tangan Anda menyentuh ini Book? Bisakah kamu merasakan kakimu? Perhatikan betapa sedikit energi atau usaha Anda perlu tahu semua ini! Itu semua energi yang Anda butuhkan untuk tetap sadar, tetapi ingat, Anda harus melakukan ini sepanjang hari panjang. Jika Anda berlatih dengan cara ini, energi Anda akan meningkat hari itu Jika Anda menggunakan energi yang berlebihan, jika pikiran itu sia-sia energi, Anda akan lelah. Agar bisa berlatih

terus menerus, Anda hanya perlu terus mengingatkan diri Anda untuk menjadi sadar. Upaya yang benar ini akan memungkinkan Anda untuk berlatih dengan santai cara, bebas dari ketegangan. Jika pikiran terlalu tegang atau terlalu lelah, Anda tidak dapat mempelajari apapun. Jika pikiran dan tubuh bertambah lelah, ada yang salah dengan cara Anda berlatih.

Periksa postur Anda; periksa cara Anda bermeditasi. Adalah Anda nyaman dan waspada? Periksa juga sikap Anda; jangan berlatihlah dengan pikiran yang menginginkan sesuatu atau menginginkan sesuatu terjadi. Hasilnya hanya akan membuat Anda lelah.

Jadi, Anda harus tahu apakah Anda merasa tegang atau tidak santai. Periksa ini berulang kali sepanjang hari. Jika kamu merasa tegang, amati ketegangannya; jika Anda tidak melakukan ini, ketegangan akan muncul tumbuh (lihat paragraf terakhir dalam AKTIVITAS HARIAN). Begitu Anda merasakan santai, Anda bisa bermeditasi lebih mudah.

### ***Bosan mencoba?***

#### **Sikap Benar (yoniso manasika -ra)**

Bersantai dan sadar adalah penting tetapi juga sangat Penting untuk memiliki sikap yang benar, kerangka berpikir yang benar.

Apa artinya memiliki sikap yang benar? Memiliki hak Sikap adalah cara memandang hal-hal yang membuat Anda puas, nyaman, dan merasa nyaman dengan apa pun Anda mengalami. Gagasan yang salah, informasi yang salah, atau ketidaktahuan tentang kekotoran batin memengaruhi sikap Anda.

Kita semua memiliki sikap yang salah; kami tidak bisa menahannya.

Jadi jangan mencoba untuk memiliki sikap yang benar, cobalah untuk mengenali jika Anda memiliki sikap yang salah atau yang benar sebagai gantinya. Ini penting untuk Sadarilah ketika Anda memiliki sikap yang benar, tetapi itu bahkan lebih penting untuk mengenali dan menyelidiki sikap Anda yang salah.

Cobalah untuk memahami sikap Anda yang salah; cari tahu bagaimana mereka memengaruhi latihan Anda, dan lihat bagaimana perasaan mereka terhadap Anda. Begitu awasi diri Anda dan terus periksa untuk melihat kondisi pikiran apa Anda sedang berlatih dengan.

#### ***Memaksakan latihan Anda membuat Anda mudah lelah.***

Sikap yang benar memungkinkan Anda untuk menerima, mengakui, dan amati apa pun yang terjadi - apakah menyenangkan atau tidak tidak menyenangkan - dengan cara yang santai dan waspada. Anda harus menerima dan saksikan pengalaman baik dan buruk. setiap pengalaman, baik atau buruk, memberi Anda kesempatan belajar perhatian apakah pikiran menerima segala sesuatu sebagaimana adanya, atau apakah suka, tidak suka, bereaksi, atau hakim.

Menyukai sesuatu berarti Anda menginginkannya, tidak menyukai sesuatu berarti Anda memiliki keengganan untuk itu. Keinginan dan kebencian adalah kekotoran batin yang muncul karena ketidaktahuan - ketidaktahuan atau khayalan adalah kekotoran batin juga. Jadi jangan mencoba untuk membuat apa pun; mencoba buat sesuatu keserakahan. Jangan menolak apa yang terjadi; menolak apa yang terjadi adalah keengganan. Tidak tahu itu sesuatu sedang terjadi atau sudah berhenti terjadi adalah khayalan.

Anda tidak berusaha membuat segalanya menjadi seperti Anda ingin mereka terjadi. Anda mencoba untuk tahu apa itu terjadi apa adanya. Berpikir hal harus seperti ini atau itu, menginginkan ini atau itu terjadi atau tidak terjadi adalah harapan. harapan menciptakan kecemasan dan dapat menyebabkan keengganan. ini penting agar Anda menyadari sikap Anda!

Merupakan sikap yang salah untuk menilai praktik dan menjadi tidak puas dengan apa yang sedang terjadi. Ketidakpuasan juga muncul dari gagasan bahwa segala sesuatunya tidak seperti yang kita pikirkan harus, dari keinginan bahwa mereka harus berbeda, atau dari ketidaktahuan tentang praktik yang benar. Sikap-sikap ini menutup pikiran dan menghalangi latihan. Cobalah untuk mengenali ketidakpuasan, untuk sepenuhnya menerimanya, dan melihatnya dengan sangat waspada. Selama proses pengamatan dan eksplorasi pengalaman ketidakpuasan ini, penyebabnya bisa menjadi jelas. Memahami penyebabnya akan menghilangkan ketidakpuasan dan akan membantu Anda mengenalinya jika muncul kembali. Anda akan melihat semakin jelas penyebab ketidakpuasan terhadap pikiran dan tubuh. Anda akan menjadi lebih sadar akan sikap menghakimi Anda dan secara bertahap meninggalkannya. Dengan cara ini Anda mengembangkan keterampilan dalam berurusan dengan kekotoran batin.

Usaha Benar Memfokuskan Keras Pilihan ada padamu!

Sikap yang salah disebabkan oleh khayalan. Kita semua memilikinya dalam pikiran kita. Semua sikap salah adalah kekotoran batin yang mengidam-idamkan dan kebencian atau kerabat mereka seperti kegembiraan, kesedihan, atau khawatir. Tidak menerima kekotoran batin hanya akan memperkuat mereka.

Kekotoran batin menghalangi kemajuan Anda dalam meditasi dan mencegah Anda menjalani hidup Anda sepenuhnya. Mereka juga mencegah Anda dari menemukan kedamaian dan kebebasan sejati. Jangan memandang rendah kekotoran batin; mereka akan menertawakanmu!

Carilah kekotoran batin. Kenali kekotoran batin yang muncul di pikiran Anda. Amati dan cobalah memahaminya.

***Selalu mencoba untuk melihat sesuatu dari berbagai sudut pandang.***

Jangan melekat padanya, tolak, atau abaikan, dan jangan mengidentifikasi dengan mereka. Ketika Anda berhenti melampirkan atau mengidentifikasi dengan kekotoran batin kekuatan mereka perlahan akan berkurang. Kamu harus terus periksa dua kali untuk melihat sikap apa yang sedang Anda renungkan dengan.

Ingatlah selalu bahwa meditasi perhatian adalah a proses belajar selama Anda mengenal pikiran dan hubungan tubuh. Bersikaplah alami dan sederhana; tidak perlu melambat secara tidak wajar. Anda hanya ingin melihat sesuatu sebagai mereka.

Tidak perlu berusaha untuk berkonsentrasi.

Konsentrasi secara alami akan tumbuh dengan latihan. Tujuan kami adalah menjadi lebih dan lebih penuh perhatian. Semakin kontinyu Perhatian Anda adalah, pikiran lebih tajam dan lebih reseptif menjadi.

Jangan lupa: objeknya tidak terlalu penting; itu mengamati pikiran yang bekerja di latar belakang untuk sadar sangat penting. Jika mengamati dilakukan dengan benar Sikap, objek apa pun adalah objek yang tepat. Apakah Anda punya hak? sikap?

***Pikiran dan tubuh harus nyaman.***

Sadarilah Secara Cerdas

Meditasi mindfulness lebih dari sekedar mengamati berbagai hal pikiran reseptif. Anda tidak dapat mempraktikkannya secara membabi buta, secara mekanis, tanpa berpikir. Anda harus menggunakan pengetahuan dan kecerdasan untuk menghidupkan kembali praktik Anda.

Alat utama yang perlu Anda waspadai secara cerdas adalah:

- informasi yang benar dan pemahaman yang jelas tentang praktek,
- motivasi atau minat yang tepat, dan
- pemikiran yang tepat, refleksi, atau pertanyaan.

Informasi yang benar dan pemahaman praktik yang jelas adalah apa yang Anda peroleh dari membaca teks-teks yang relevan dan dari Diskusi Dhamma. Motivasi atau minat yang tepat didasarkan untuk mengetahui dengan jelas mengapa Anda berlatih di sini dan sekarang.

Memiliki Anda pernah bertanya pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan seperti: "Mengapa saya ingin bermeditasi? "" Apa yang ingin saya dapatkan? "" Apakah saya mengerti apa? meditasi artinya? " Motivasi dan minat yang benar akan tumbuh dari jawaban Anda untuk pertanyaan-pertanyaan ini. Informasi yang benar dan motivasi yang benar akan memiliki pengaruh kuat pada cara Anda berpikir atau bercermin ketika berlatih. Mereka memungkinkan Anda untuk mengajukan pertanyaan cerdas pada saat yang tepat.

***Berjalan secara alami!***

Pemikiran benar, refleksi, atau inkuiri adalah pemikiran yang membantu Anda berlatih dengan benar. Jika, sebagai pemula, Anda dihadapkan dengan situasi tertentu dalam latihan Anda, Anda harus terlebih dahulu merenungkan apa instruksi untuk menghadapi situasi seperti itu, dan kemudian coba terapkan. Jika tidak jelas bagi Anda apa yang sedang terjadi pada, Anda juga bisa bertanya pada diri sendiri pertanyaan seperti: "Apa yang saya sikap? "" Kekotoran batin apa yang saya hadapi? "Namun, pastikan Anda tidak berpikir atau terlalu banyak berpikir, terutama jika Anda seorang pemula; pikiranmu mungkin mengembara. Seperti itu pertanyaan atau pemikiran seharusnya hanya berfungsi untuk meningkatkan bunga. bahkan jika Anda memiliki informasi yang benar, motivasi yang tepat dan membuat refleksi yang tepat Anda masih bisa membuat kesalahan.

Mengenali kesalahan adalah aspek penting dari kesadaran secara cerdas. Kita semua membuat kesalahan; itu wajar untuk melakukannya. Jika kamu menemukan Anda telah melakukan kesalahan, menerima dan mengakuinya; mencoba untuk belajar darinya.

Ketika perhatian Anda menjadi semakin dan terus menerus, minat Anda pada latihan akan tumbuh. Menyadari dengan cerdas

***Lihat ke dalam!!***

akan membantu Anda untuk memperdalam latihan Anda, untuk datang ke yang baru pemahaman. Pada akhirnya, ini akan membantu Anda untuk memenuhi tujuan meditasi perhatian: wawasan vipassanā.

Meditasi mindfulness adalah proses belajar; Gunakan milikmu kesadaran secara cerdas!

Postur / Makan / Kegiatan Harian

Jangan lupa perhatikan diri Anda sejak bangun sampai waktu Anda tertidur. Setiap kali Anda memperhatikan bahwa Anda memilikinya tidak sadar, periksa keadaan pikiran Anda. Coba rasakan mood apa yang ada di pikiran. Apakah Anda santai atau tidak? Kemudian mulailah dengan mengamati beberapa sensasi yang jelas pada bagian mana pun dari tubuh. Pikiran yang bermeditasi harus sederhana, tidak rumit.

Anda dapat menggunakan sensasi apa pun sebagai objek utama untuk menghadirkan pikiran untuk saat ini. Objek utama atau utama membantu Anda menjaga pikiran tetap sadar, pada saat ini. Saya t adalah sesuatu yang selalu bisa Anda kunjungi ketika Anda tidak yakin apa yang harus diamati. Namun, Anda tidak harus bertahan dengan itu objek utama sepanjang waktu. Tidak apa-apa jika perhatian pikiran bergerak ke objek lain seperti sensasi, pendengaran, bahkan pikiran yang berkeliaran, selama Anda sadar bahwa pikiran sekarang sadar akan objek-objek baru ini. Juga baik jika mengetahui beberapa objek pada saat bersamaan.

***Periksa postur tubuh Anda, periksa cara Anda bermeditasi.***

Dalam meditasi duduk, baik pikiran dan tubuh seharusnya nyaman Terus periksa apakah Anda santai atau tidak. Jika ada ketegangan, pertama santai, lalu periksa sikap Anda. Jika ada resistensi, rasakan perlawanan dan amati. Sederhana dan perhatikan saja apa yang terjadi. Perhatikan apa pun pikiran itu menyadari - postur Anda, sensasi tubuh, pernapasan Anda, perasaan dan emosi, pikiran yang berkeliaran atau berpikir, pendengaran atau berbau. Jika Anda duduk dengan nyaman di

bantal Anda dan sibuk memikirkan sesuatu yang sangat penting tanpa bahkan menyadari bahwa ada pemikiran yang sedang terjadi, Anda tidak bermeditasi! Ketika Anda tiba-tiba menyadari bahwa ini sedang terjadi, jangan khawatir tentang hal itu. Tenang, periksa sikap Anda, yaitu mulailah ini seluruh latihan lagi dari awal.

Sadarilah bahwa Anda berjalan setiap kali berjalan. Kamu lakukan tidak perlu berjalan cepat atau lambat, cukup berjalan dengan kecepatan alami. Kamu dapat menyaksikan apa yang diperhatikan oleh pikiran, atau hanya merasakan sensasi keseluruhan dari seluruh tubuh Anda berjalan. Jika pikiran menetap pada sensasi atau gerakan tubuh tertentu, itu juga baik-baik saja. Tapi ingat, Anda tidak harus fokus pada satu objek terus menerus; sebenarnya Anda harus menghindari melakukan ini jika itu membuat Anda tegang. Anda juga dapat memperhatikan pendengaran dan bahwa Anda ingin melihat ke mana Anda akan pergi. Cobalah untuk tidak melihat-lihat karena itu akan mengalihkan perhatian Anda. Namun, begitu perhatian Anda menjadi terus menerus, Anda perlu belajar untuk waspada setiap kali Anda melihat sesuatu. Kemampuan untuk menyadari melihat ini datang dengan latihan. Selama Anda tidak mahir dalam hal ini, melihat akan cenderung mengalihkan perhatian Anda, membuat Anda kehilangan perhatian.

***Awasi pikiran Anda tetapi jangan biarkan mereka berpesta!***

Ketika Anda melakukan meditasi berdiri, Anda dapat mengikuti hal yang sama prinsip dasar seperti meditasi duduk dan berjalan. Menjaga memeriksa ketegangan!

Saat Anda makan, jangan terburu-buru. Ketika Anda ingin memakan Anda akan kehilangan perhatian. Jadi, jika Anda sadar bahwa Anda memang demikian makan dengan cepat, berhenti makan dan perhatikan keinginan atau keinginannya perasaan yang menyertainya untuk sementara waktu. Anda harus seperti itu cukup tenang untuk mengetahui seperti apa proses makan itu. mengalami sensasi, bau, rasa, mental menyatakan, apa yang Anda sukai dan tidak sukai. Perhatikan juga gerakan tubuh.

Anda tidak perlu memperhatikan setiap detail!

Jangan khawatir tentang mengamati setiap detail, tetap saja sadar dari pengalaman Anda.

Waktu dan aktivitas pribadi Anda juga sangat penting kali menjadi sadar. Anda cenderung kehilangan perhatian penuh dengan mudah ketika Anda sendiri. Apakah Anda sadar ketika Anda tutup pintu, gosok gigi, kenakan pakaian, ambil a mandi, pergi ke toilet? Bagaimana perasaan Anda ketika Anda melakukan ini kegiatan? Apakah Anda memperhatikan apa yang Anda sukai dan apa yang tidak Anda sukai?

Apakah Anda sadar ketika sedang melihat sesuatu? Apakah kamu Sadar ketika Anda sedang mendengarkan sesuatu? Apakah kamu sadar ketika Anda memiliki penilaian tentang apa yang Anda lihat, dengar, cium, merasakan, menyentuh, berpikir, atau merasakan? Apakah Anda sadar saat itu? pembicaraan? Apakah Anda menyadari nada dan kenyaringan suara Anda?

***Kekotoran batin memakan Anda.***

Adalah penting bahwa Anda secara teratur memeriksa apakah Anda benar santai atau tegang; jika tidak, Anda tidak akan tahu Anda santai atau tegang. Ketika Anda menemukan diri Anda tegang, perhatikan ketegangannya. Anda tidak bisa berlatih ketika pikiran tegang.

Jika Anda tegang, itu menunjukkan bahwa pikiran Anda tidak bekerja jalan yang benar. Menanyakan cara pikiran Anda kerja. Jika Anda melakukan ini cukup sering di siang hari Anda mungkin mencegah penumpukan ketegangan. Dengan latihan Anda juga bisa sadari alasan ketegangan Anda. Jangan lupa untuk amati ketegangan! Jika Anda menjadi tegang dengan mudah, lakukanlah berbaring meditasi sekali sehari. Ini juga akan membantu Anda mempraktikkan kesadaran dalam setiap posisi tubuh Anda.

***Pikiran / Suara Berkeliaran***

Ketika pikiran sedang berpikir atau berkeliaran, ketika sebuah suara terdengar menarik perhatian Anda, sadari saja. Berpikir adalah a aktivitas alami pikiran. Wajar jika Anda memiliki yang baik mendengar, Anda akan mendengar suara. Anda baik-baik saja jika Anda melakukannya sadar bahwa pikiran sedang berpikir atau mendengar. Tetapi jika Anda merasa terganggu oleh pikiran atau suara, atau jika Anda memiliki reaksi atau menghakimi mereka, ada masalah dengan sikap Anda. Itu pikiran dan suara yang mengembara bukanlah masalah; sikapmu bahwa 'mereka tidak boleh ada' adalah masalahnya. Sangat mengerti Anda baru menyadari beberapa fungsi dari pikiran. Ini juga hanya objek untuk perhatian Anda.

***Ketahui batasan Anda!***

Berpikir adalah aktivitas mental. Ketika Anda baru dalam hal ini Berlatihlah, jangan mencoba menonton berpikir terus menerus.

Seharusnya Anda juga mencoba menghindari mengamati pikiran segera pergi ke objek meditasi utama Anda. Kapan Anda menyadari bahwa Anda berpikir, selalu memperhatikan pikirkan dulu lalu ingatkan diri Anda bahwa pikiran itu hanya a pikir. Jangan menganggapnya sebagai 'pikiran'. Sekarang kamu bisa kembali ke objek meditasi utama Anda.

Ketika Anda merasa terganggu oleh pikiran yang berpikir, ingatkan diri Anda bahwa Anda tidak berlatih untuk mencegah berpikir, tetapi alih-alih mengenali dan mengakui pemikiran kapan pun itu muncul. Jika Anda tidak sadar, Anda tidak dapat mengetahui bahwa Anda benar berpikir. Fakta bahwa Anda mengenali bahwa Anda sedang berpikir berarti Anda sadar. Ingatlah bahwa itu tidak masalah berapa kali pikiran berpikir, berkeliaran, atau mendapatkan kesal tentang sesuatu - selama Anda menjadi sadar saya t.

***Mampu menanggung rasa sakit bukan berarti Anda tenang.***

Tidak masalah apakah berpikir berhenti atau tidak. Lebih penting bagi Anda untuk memahami apakah pikiran Anda terampil, tidak terampil, tepat, tidak pantas, perlu atau tidak perlu. Inilah mengapa penting untuk belajar menonton berpikir tanpa terlibat. Ketika sebuah pikiran terus berlanjut tumbuh tidak peduli berapa banyak usaha yang Anda lakukan untuk mencoba cukup mengamatinya, Anda mungkin entah bagaimana terlibat dalam pikir. Ketika ini terjadi, ketika berpikir menjadi demikian tak henti-hentinya bahwa Anda tidak bisa lagi mengamatinya, berhenti memandangi pikiran dan mencoba untuk menonton perasaan atau tubuh yang mendasarinya sensasi sebagai gantinya.

Tidak masalah apakah Anda sedang duduk, berjalan, atau berkeliling aktivitas harian Anda, tanyakan pada diri Anda sekarang dan lagi: Apa itu keberatan melakukan? Berpikir? Memikirkan apa? Sadar? Menyadari apa? Nyeri / Sensasi / Emosi yang Tidak Menyenangkan

***Jangan sia-siakan hidup Anda, berlatihlah dalam kehidupan sehari-hari!***

Ketika Anda mengalami rasa sakit, sakit dan tubuh lainnya ketidaknyamanan, itu berarti Anda memiliki ketahanan mental terhadapnya dan karena itu Anda belum siap untuk mengamati ini sensasi fisik yang tidak menyenangkan secara langsung. Tidak ada yang suka rasa sakit dan jika Anda mengamatinya sambil masih merasakan penolakan terhadapnya, itu akan menjadi lebih buruk. Itu seperti ketika Anda marah pada seseorang; jika Anda melihat orang itu lagi dan lagi Anda akan menjadi bahkan lebih marah. Jadi jangan pernah memaksakan diri untuk mengamati rasa sakit; ini adalah bukan perkelahian, ini adalah kesempatan belajar. Anda tidak memperhatikan rasa sakit untuk mengurangi atau membuatnya pergi. Anda mengamatinya - Terutama reaksi mental Anda terhadapnya - untuk itu memahami hubungan antara reaksi mental Anda dan persepsi Anda tentang sensasi fisik.

Periksa dulu sikap Anda. Semoga rasa sakitnya berkurang atau pergi adalah sikap yang salah. Tidak masalah apakah rasa sakitnya hilang atau tidak. Nyeri bukan masalah; anda reaksi mental negatif untuk itu adalah masalahnya. Jika rasa sakit itu Disebabkan oleh beberapa jenis cedera tentu saja Anda harus berhati-hati bukan untuk memperburuk keadaan, tetapi jika Anda sehat dan sehat, sakit hanyalah kesempatan penting untuk berlatih menonton pikiran di tempat kerja. Ketika ada rasa sakit, perasaan dan mental Reaksi kuat dan karenanya mudah diamati.

Belajar untuk perhatikan kemarahan atau perlawanan, ketegangan atau ketidaknyamanan di pikiran Anda. Jika perlu, bergantian antara memeriksa perasaan Anda dan sikap di balik penolakan Anda. Terus ingatkan diri Anda rilekskan pikiran dan tubuh, dan amati bagaimana itu memengaruhi ketahanan mental Anda . Ada tautan langsung antara status Anda pikiran dan rasa sakit. Semakin rileks dan menenangkan pikiran yang mengamati, semakin tidak intens Anda merasakan sakitnya. Tentu saja, jika pikiran Anda bereaksi keras terhadap rasa sakit (yaitu jika Anda mengalami rasa sakit yang tak tertahankan), Anda harus mengubah postur tubuh Anda dan membuat diri Anda nyaman.

Jadi, jika Anda ingin mempelajari cara menangani rasa sakit dengan terampil, cobalah ini: Dari saat Anda mulai merasakan sakit, tidak peduli seberapa lemahnya, periksa ketegangan pikiran dan tubuh Anda, dan rileks.

#### ***Jangan ingin hasil.***

Sebagian dari pikiran Anda akan tetap sadar akan rasa sakit. Jadi periksa ketegangan lagi dan lagi, dan rileks. Periksa juga sikap Anda dan terus mengingatkan diri sendiri bahwa Anda memiliki pilihan untuk mengubah postur tubuh Anda jika Anda mengalami terlalu banyak rasa sakit, karena ini akan membuat pikiran lebih bersedia untuk bekerja dengannya. Terus ulangi hal ini sampai Anda tidak lagi merasa ingin menyaksikan ketegangan, ketakutan, keinginan untuk bangun, atau keengganan untuk bertahan dengan rasa sakit. Sekarang Anda harus mengubah postur tubuh Anda.

#### ***Satu-satunya perlindungan terhadap kekotoran adalah terus menerus perhatian dan kebijaksanaan .***

Ketika Anda mampu menahan rasa sakit, itu tidak berarti itu kamu tenang. Sebagian besar dari kita memulai dengan berusaha keras untuk duduk untuk jangka waktu tertentu, memaksa diri kita untuk tidak bergerak. Jika kita berhasil duduk selama satu jam penuh kita merasa hebat, kalau tidak kita merasa kami telah gagal. Kami biasanya mencoba menahan rasa sakit lebih lama dan lebih lama, yaitu kita berupaya meningkatkan ambang rasa sakit kita.

Namun, dalam proses ini kita lalai memperhatikan pikiran dan kita tidak benar-benar menyadari reaksi mental kita terhadap rasa sakit. Kita gagal menyadari bahwa mengembangkan ambang rasa sakit yang tinggi tidak berarti bahwa pikiran tidak bereaksi terhadap rasa sakit.

Jika Anda berhenti memaksa diri untuk duduk selama jangka waktu tertentu dan bukannya mulai menonton reaksi mental di jalan dijelaskan di atas, resistensi Anda terhadap rasa sakit akan secara bertahap berkurang dan pikiran Anda akan menjadi lebih tenang.

Memahami perbedaan antara keseimbangan batin dan keberadaan mampu menahan rasa sakit sangat penting. Perhatian penuh meditasi bukan tentang pemaksaan tetapi tentang pemahaman. Nyata keseimbangan batin adalah hasil dari pemahaman sejati tentang sifat suka dan tidak suka melalui observasi dan investigasi.

Yang terbaik adalah melihat rasa sakit secara langsung hanya jika Anda tidak bisa merasakannya resistensi terhadapnya. Perlu diingat bahwa mungkin ada reaksi di tingkat halus. Segera setelah Anda mengenali ketidaknyamanan mental, berbaliklah perhatian Anda pada perasaan itu. Jika Anda dapat melihat ketidaknyamanan mental yang halus , perhatikan itu berubah; apakah itu bertambah atau berkurang? Ketika pikiran menjadi lebih tenang dan sensitif, ia akan mengenali reaksi-reaksi halus dengan lebih mudah. Ketika Anda melihat ketidaknyamanan mental pada tingkat yang lebih halus, Anda mungkin sampai pada titik ketika pikiran Anda terasa sepenuhnya seimbang. Jika Anda melihat rasa sakit secara langsung dan jika ada keseimbangan batin yang sejati, ketidaknyamanan mental tidak akan muncul lagi.

Ingatlah bahwa Anda tidak melihat reaksi pikiran untuk membuatnya pergi. Selalu ambil reaksi sebagai peluang untuk menyelidiki sifat mereka. Ajukan pertanyaan pada diri sendiri!

Bagaimana perasaan Anda? Pikiran apa yang ada dalam pikiran Anda? Bagaimana menurut Anda apa yang Anda rasakan mempengaruhi perasaan Anda? Bagaimana perasaan Anda memengaruhi cara berpikir Anda? Bagaimana sikap di balik pikiran itu? Bagaimana semua ini mengubah cara Anda memandang rasa sakit?

Cobalah untuk menerapkan poin yang relevan yang disebutkan di atas untuk bertransaksi dengan ketidaknyamanan fisik lainnya seperti gatal, dan merasa panas atau dingin. Selain itu, keterampilan apa pun yang kita pelajari dalam menghadapi reaksi kita terhadap ketidaknyamanan fisik juga dapat diterapkan dalam menghadapi kekotoran batin seperti emosi kemarahan, frustrasi, kecemburuan, kekecewaan, atau penolakan serta kebahagiaan, kesenangan, nafsu atau keterikatan. Mereka dan semua kerabat mereka - bahkan yang jauh - harus ditangani dengan cara yang sama seperti rasa sakit. Anda harus belajar mengenali dan melepaskan keterikatan dan keengganan.

#### ***Bersantai. Mengamati. Belajar.***

#### ***Melarikan diri tidak mungkin - Anda harus menghadapi mereka!***

#### ***Waspada! setiap kali Anda melihat sesuatu.***

Ketika Anda menyelidiki emosi seperti itu, penting untuk itu Anda mengingatkan diri sendiri bahwa itu adalah fenomena alam. Mereka bukan emosi 'Anda'; semua orang mengalaminya. Kamu selalu perlu mengingat ini saat Anda memeriksa pikiran dan gambaran mental yang menyertai emosi. Semua pikiran yang Anda kenali sebenarnya 'memicu' emosi.

Namun, ketika emosi yang Anda alami sangat kuat, Anda mungkin tidak bisa melihat pemikiran yang menyertainya tanpa menjadi lebih emosional. Dalam kasus seperti itu, ya biasanya yang terbaik adalah terlebih dahulu menjadi sangat jelas menyadari dan melihatnya perasaan dan sensasi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan itu menemani emosi. Tetapi jika Anda menemukan bahkan melihat ini Perasaan dan sensasi terlalu berlebihan, Anda bisa mengubah Anda

memperhatikan objek yang netral atau menyenangkan, misalnya objek Anda nafas atau suara. Melakukan hal ini akan mengalihkan perhatian dan pikiran hentikan itu dari berpikir - atau setidaknya akan mengurangi pemikiran. 'Kamu akan tidak lagi terlibat dalam 'cerita' dan karenanya emosi akan mereda. Tapi jangan sepenuhnya mengabaikan itu perasaan dan sensasi; lihatlah mereka setiap sekarang dan kemudian!

Ketika emosi yang kuat telah mereda, atau ketika Anda berada melihat emosi yang lemah, Anda akan dapat melihat perasaan, pikiran ditambah sensasi tubuh. Lebih baik Anda mengerti bagaimana mereka semua saling berhubungan, semakin terampil dan secara efektif Anda akan dapat menangani segala jenis emosi.

Jangan lupa untuk memeriksa sikap Anda: Periksa untuk melihat apakah Anda benar-benar menerima emosi atau apakah Anda punya resistensi terhadapnya. Setiap penolakan tanpa disadari dan apa pun identifikasi tanpa disadari dengan emosi akan 'memberinya makan', akan membuatnya tumbuh lebih besar (efek bola salju). Ingat itu emosi tidak perlu hilang sama sekali. Tujuannya adalah untuk tahu seperti apa rasanya emosi, untuk mengetahui siapa diri Anda berpikir ketika ada emosi, dan untuk memahami mereka 'alam' dan perilaku pikiran.

***Waspada! setiap langkah yang Anda ambil, setiap gerakan yang Anda lakukan.***

Kesadaran Berkelanjutan

Anda harus sadar akan diri sendiri terus menerus, apa pun itu postur Anda berada, dari saat Anda bangun sampai Anda jatuh tertidur. Jangan biarkan pikiran Anda menjadi kosong atau berlari dengan bebas. ini penting agar pikiran tetap bekerja, yaitu tetap sadar.

Apa pun yang Anda lakukan, kesadaranlah yang penting. Kesenambungan kesadaran membutuhkan upaya yang benar. Dalam konteks kita, Usaha yang benar berarti terus mengingatkan diri Anda untuk tetap sadar.

Upaya yang benar adalah upaya yang gigih. Ini bukan energi yang digunakan untuk fokus keras pada sesuatu. Ini adalah upaya yang hanya diarahkan tetap sadar, yang seharusnya tidak membutuhkan banyak energi.

Anda tidak perlu tahu setiap detail pengalaman Anda. Hanya sadar dan tahu apa yang Anda ketahui. Bertanya pada diri sendiri sering: "Apa yang saya sadari sekarang?" secara dangkal sadar? "Ini akan mendukung kesinambungan perhatian.

***Pikirkan urusanmu sendiri! Perhatikan pikiran Anda sendiri!***

Ingat: tidak sulit untuk disadari - itu hanya sulit dilakukan terus menerus!

Momentum penting untuk memperkuat latihan Anda dan ini hanya dapat dicapai dengan kesinambungan perhatian. Dengan upaya benar terus menerus, perhatian perlahan akan mendapatkan momentum dan menjadi lebih kuat. Ketika perhatian memiliki momentum, maka pikiran itu kuat. Pikiran yang kuat memiliki perhatian benar, konsentrasi benar, dan kebijaksanaan.

Buat upaya yang konsisten. Terus ingatkan diri Anda untuk menjadi perhatian dan perhatian Anda akan menjadi lebih dan lebih berkelanjutan. Mengapa? Pada titik ini Anda mungkin merasa kewalahan dengan semua informasi yang telah Anda ingat saat Anda bermeditasi.

Mengapa Anda perlu tahu banyak sebelum Anda bahkan mulai berlatih? Memberi Anda semua informasi ini, semua saran ini dan semua saran ini pada dasarnya hanya melayani satu tujuan: memberi Anda pandangan yang benar atau pemahaman yang tepat yang membantu Anda bermeditasi dengan sikap yang benar. Ketika Anda memiliki pemahaman yang benar, Anda secara alami akan menerapkan upaya yang benar dan mengembangkan perhatian dan kebijaksanaan yang benar.

Informasi yang Anda miliki

akumulasi dan dipahami membentuk dasar untuk pandangan yang Anda pegang, dan ini mempengaruhi cara pikiran secara alami beroperasi dalam situasi apa pun.

***Esensi Dari Praktek***

Kembangkan pemahaman yang benar tentang praktik ini.

Berlatih terus menerus; itu sangat penting untuk pengembangan latihan Anda.

Bersantai!

Memiliki sikap yang benar; terima pengalaman Anda apa adanya.

Sadarilah dengan cerdas.

Kenali kekotoran batin.

***Jangan takut untuk menunjukkan wajah asli Anda dalam diskusi Dhamma.***

Diskusi Dhamma

Diskusi d hamma atau wawancara meditasi memberi Anda kesempatan untuk berbagi pengalaman meditasi Anda dengan guru Anda dan mendapatkan saran.

Guru ingin tahu apa yang Anda lakukan - apakah Anda bisa santai dan sadar, apakah kesadaran Anda berkelanjutan, apakah Anda dapat mengenali sikap salah dan benar Anda, apakah Anda dapat mengenali dan mengamati reaksi Anda, bagaimana perasaan Anda, apa Anda telah memahami, dll. Informasi tersebut menjadi dasar untuk diskusi Dhamma; hanya jika guru mengetahui kekuatan dan kelemahan Anda, ia dapat memberi Anda panduan yang tepat untuk latihan Anda.

Anda dapat berbicara tentang di mana Anda berada dan di mana Anda ingin berada. Anda harus jujur pada diri sendiri. Jika Anda hanya melaporkan tentang kebaikan Anda atau hanya tentang pengalaman buruk Anda, akan sulit untuk memberi Anda nasihat yang Anda butuhkan.

***Meditasi adalah lari maraton, bukan lari cepat 100 meter!***

Mindfulness Memperoleh Momentum

Ketika Anda baru berlatih, Anda harus sering mengingatkan diri sendiri untuk menyadari. Pada awalnya Anda akan agak lambat menyadari bahwa Anda telah kehilangan kesadaran dan mungkin berpikir bahwa itu cukup berkelanjutan. Tetapi begitu kesadaran Anda menjadi lebih tajam, Anda akan mulai memperhatikan bahwa Anda benar-benar sering kehilangannya. Anda bahkan mungkin mendapat kesan bahwa kesadaran Anda semakin buruk padahal sebenarnya Anda menjadi semakin sadar kehilangan kesadaran. Ini adalah langkah ke arah yang benar. Ini menunjukkan bahwa kesadaran Anda semakin baik. Jadi, jangan pernah menyusahkan diri sendiri, cukup menerima di mana Anda berada dan terus mengingatkan diri sendiri untuk sadar.

Mengingatkan diri sendiri untuk sadar atau penuh perhatian, tidak cukup. Agar perhatian menjadi lebih kuat, Anda juga perlu memiliki sikap yang benar, untuk memiliki pikiran yang bebas dari kekotoran batin. Mengamati menjadi sulit jika, misalnya, Anda khawatir dengan kemajuan Anda. Pertama, Anda perlu menyadari bahwa ini adalah kekotoran batin dan

menjadikannya objek pengamatan Anda. Setiap kali Anda mengalami keraguan, kegelisahan, ketidakpuasan, ketegangan, frustrasi atau kegembiraan, lihatlah itu. periksalah mereka, tanyakan pada diri sendiri pertanyaan-pertanyaan seperti: "Pikiran macam apa yang ada dalam pikiran saya?" "Apa sikap saya?" Ini akan membantu Anda untuk memahami bagaimana kekotoran batin mempengaruhi Anda. Anda perlu kesabaran, minat, dan rasa ingin tahu untuk melakukan ini. Sebagai Anda secara bertahap menjadi lebih terampil dalam mengamati dengan sikap yang benar, perhatian akan menjadi lebih kuat dan lebih berkelanjutan. Ini akan membantu Anda mendapatkan lebih banyak kepercayaan pada latihan Anda. Pada titik ini Anda akan mulai melihat manfaat dan latihan mindfulness akan menjadi kurang berhasil dan lebih menyenangkan. Anda akan merasa lebih mudah untuk mengingatkan diri sendiri untuk menjadi perhatian dan mengenali kekotoran batin. Akibatnya, perhatian akan menjadi lebih berkesinambungan dan seiring waktu, ketika latihan menjadi matang, perhatian akan mendapatkan momentum.

***Semakin sedikit Anda fokus, semakin banyak yang Anda lihat.***

Setelah latihan Anda memiliki momentum, Anda akan tetap sadar tentu saja. Kesadaran alami ini memiliki perasaan yang hampir nyata padanya dan memberi Anda rasa kebebasan yang belum pernah Anda alami sebelumnya. Anda selalu tahu kapan itu ada dan Anda sering mengalaminya. Dengan kata lain, Anda sadar akan kesadaran, pikiran menjadi objek kesadaran. Ketika Anda memiliki momentum semacam ini, pikiran menjadi lebih tenang.

Sekarang kesadaran akan menjadi kuat dan Anda akan membutuhkan sedikit usaha untuk mempertahankan momentumnya. Anda akan selalu menyadari beberapa objek berbeda tanpa upaya sadar. Misalnya, saat mencuci tangan, Anda mungkin akan melihat gerakan, sentuhan dan bau sabun, sensasi dan suara air yang mengalir. Saat mengetahui semua ini, Anda mungkin menyadari sensasi kaki Anda menyentuh lantai, mendengar pengeras suara yang meraung dari biara di seberang lapangan, atau melihat noda di dinding dan merasakan dorongan untuk menyeka mereka. Sementara semua ini terjadi, Anda mungkin juga menyadari ada suka atau tidak suka. setiap kali Anda mencuci tangan, tentu saja Anda cenderung memperhatikan benda yang berbeda. Kesadaran alami terus bergeser, terus-menerus menyapu, melepaskan beberapa benda dan mengambil benda lain, bergeser dari satu set objek ke yang lain.

***Ketika Anda menjadi lebih sensitif, Anda menjadi sadar akan kekotoran batin yang halus .***

Setiap saat adalah saat yang tepat untuk meditasi. Ketika Anda memiliki kesadaran alami, mungkin terasa seolah-olah hal-hal telah melambat karena Anda sekarang dapat menerima begitu banyak objek yang berbeda, sedangkan pada awal latihan Anda berjuang untuk menyadari hanya satu atau dua objek. Namun, Anda masih bisa kehilangan keseimbangan secara tiba-tiba ketika Anda secara tak terduga mengalami bentuk ketamakan atau kemarahan yang lebih kuat.

Perbedaannya adalah bahwa sekarang pikiran biasanya melihat kekotoran batin yang kasar atau sikap yang salah dengan sangat cepat dan mereka kemudian akan segera lenyap atau setidaknya segera mulai kehilangan kekuatan mereka. Anda masih akan kehilangan kesadaran, pikiran masih bisa berkeliaran atau kesadaran bisa memudar, tetapi Anda biasanya menjadi sadar akan hal ini segera, yaitu kesadaran alami kembali beraksi.

Namun, sebelum Anda terlalu bersemangat, ini adalah kata peringatan. Tidak mudah mendapatkan momentum seperti ini. Kamu tidak bisa mewujudkannya. Anda harus bersabar. Dimungkinkan untuk mengalami momentum setelah bermeditasi penuh waktu hanya beberapa minggu tetapi itu tidak akan bertahan lama. ***Mereka membutuhkan pengawasan ketat***

Mempertahankan momentum membutuhkan keterampilan dan latihan. Ketika Anda pertama kali mendapatkannya, Anda cenderung kehilangannya lagi dalam beberapa jam atau bahkan beberapa menit. Jangan pernah mencoba mendapatkannya kembali; ini hanya dapat terjadi secara alami, hanya melalui gigih praktek. Kebanyakan orang akan membutuhkan berbulan-bulan atau bertahun-tahun untuk memperoleh keterampilan dan pemahaman yang diperlukan untuk memiliki kesadaran alami sepanjang hari.

Ketika latihan Anda memiliki momentum, konsentrasi secara alami menjadi lebih baik, yaitu pikiran lebih stabil. Itu pikiran juga menjadi lebih tajam, lebih banyak konten, lebih sederhana dan jujur, lebih fleksibel, dan lebih sensitif. Ia biasanya dapat melihat kekotoran-kekotoran halus dengan cukup mudah namun masih tetap sadar akan objek lain. Perhatian alami tidak hanya memungkinkan Anda untuk menyadari banyak objek yang berbeda, tetapi juga memungkinkan Anda untuk memahami sebab dan akibat, untuk mengamati detail dan untuk menangani secara efektif dengan kekotoran batin yang lebih halus.

Anda mungkin, misalnya, merasa cukup santai dan tenang saat berjalan ke ruang meditasi dan kemudian melihat kegelisahan halus selama meditasi duduk. Pikiran sekarang sadar akan kekotoran batin, menerima pengalaman dan mulai tertarik. Pertanyaan "Mengapa ada kegelisahan?" Mungkin akan muncul. Pikiran kemudian tetap dengan ini pertanyaan.

Pada saat yang sama Anda juga mengeksplorasi pemikiran apa pun,

Saya hanya OBYEK biasa yang muncul di pintu indera. Tetapi jika Anda memegang (lobha) kepada saya ... atau menolak (dosa) saya ... atau bahkan mengabaikan (moha) saya ... Anda akan SUFFER! Tetapi jika Anda sadar ... Saya hanya OBYEK yang tidak bersalah .

***Cobalah untuk mempertahankan kesadaran dalam setiap postur.***

perasaan dan ketegangan fisik yang Anda ketahui entah bagaimana terhubung dengan kegelisahan. Kemudian, tiba-tiba Anda mungkin mengerti bahwa itu adalah akumulasi dari insiden kecil stres, frustrasi, atau kegembiraan yang ada di balik kegelisahan dan ketegangan fisik ini. Dengan kata lain, kebijaksanaan mulai memilah-milah . Ketika pikiran sekarang memahami penyebab kegelisahan, ia segera mulai melemah dan ketegangan dalam tubuh juga mulai melunak.

Jika Anda terus mengamati Anda mungkin menemukan bahwa beberapa kegelisahan dan ketegangan masih ada. Pertanyaan "Mengapa insiden-insiden itu terjadi?" Mungkin muncul dan membawa Anda selangkah lebih maju. Anda mungkin melihat keinginan tanpa disadari, resistensi, pandangan, harapan atau harapan yang menyebabkan insiden ini.

Karena Anda sekarang melihat penyebab 'asli' untuk kegelisahan Anda , pikiran Anda dapat melepaskannya sepenuhnya.

Karena pikiran telah menjadi sadar akan sebab-sebab kegelisahan dan ketegangan ini, ia akan mencari jenis-jenis insiden serupa yang mengarah pada stres, frustrasi, atau kegembiraan.

***Jangan mencoba meniru orang lain.***

Ketika mereka muncul lagi, kebijaksanaan akan melihat kekotoran batin di belakang mereka. Dengan cara ini perhatian menjadi lebih berkelanjutan, pikiran bahkan lebih kuat. Sekarang iman, usaha, perhatian, konsentrasi, dan kebijaksanaan bekerja sangat erat bersama. Dengan kata lain, Dhamma melakukan pekerjaannya sendiri.

Namun, bahkan perhatian alamiah tidak selalu dapat mengenali kekotoran batin. Kita semua memiliki titik buta, pola kebiasaan yang sudah tertanam yang tidak kita sadari. Perhatian alami tidak akan dapat melihat bintik-bintik buta. Mereka sangat tersembunyi dalam pikiran dan karena itu tidak dapat diakses untuk pengamatan langsung.

Apa yang dapat dilihat oleh perhatian adalah reaksi emosional pada orang lain. Jadi, setiap kali Anda memperhatikan bahwa orang-orang di sekitar Anda menjadi defensif dalam beberapa cara, renungkan perilaku dan sikap Anda. Namun, biasanya, tidak akan menjadi jelas bagi Anda bagaimana Anda bisa menyinggung orang lain. Jika kamu merasa nyaman dengan orang yang tampaknya Anda kesal, Anda bisa meminta umpan balik. Kalau tidak, yang terbaik adalah menggambarkan situasinya kepada teman yang baik untuk melihat apakah dia menyadari kekurangan Anda di bidang ini. Begitu Anda mengetahui masalah Anda, Anda juga bisa mengemukakannya dalam diskusi Dhamma. Ini penting untuk mengungkap dan mengeksplorasi kebiasaan tersembunyi tersebut. Hanya jika Anda menyadari sikap salah yang menyebabkan kebiasaan 'buta', maka kebijaksanaan akan mampu mewaspadai mereka.

***Ketika Anda terus-menerus sadar, kebijaksanaan terungkap secara alami.***

Ketika Anda baru mengenal latihan ini, Anda harus berusaha untuk mewujudkan kebijaksanaan. Anda harus menggunakan perhatian Anda secara cerdas untuk berlatih secara efektif.

Terutama ketika Anda menemukan kesulitan Anda harus memikirkan cara untuk menghadapi situasi ini. Seiring berjalannya waktu, ketika perhatian menjadi lebih berkelanjutan, kebijaksanaan mulai datang dengan lebih cepat untuk melakukan pekerjaannya. Kebijaksanaan tahu perbedaan antara sikap yang salah dan benar, kebijaksanaan melarutkan kekotoran batin. Ketika latihan Anda mendapatkan momentum, perhatian dan kebijaksanaan mulai bekerja bersama. Kapan perhatian telah menjadi alami, kebijaksanaan yang telah Anda dapatkan selalu tersedia.

Tidak peduli seberapa sering Anda kehilangan perhatian, selalu dengan lembut dan sabar membawa diri Anda ke saat ini. Ingatkan diri Anda untuk tetap sadar tetapi tidak pernah berhasrat untuk melakukannya kemajuan. Tidak masalah jika orang lain tampaknya berkembang jauh lebih cepat daripada Anda; Anda berjalan di jalur Anda sendiri dengan kecepatan Anda sendiri.

Yang perlu Anda lakukan adalah tekun dan cepat atau lambat perhatian akan secara alami mendapatkan momentum.

Pilihan ada di tangan Anda: perjalanan spiritual atau ras tikus.

### **Kebijaksanaan**

We biasanya memperoleh kebijaksanaan atau pengetahuan dengan belajar melalui membaca atau mendengar (pemikiran dan penalaran (*cintāmayā pañña* *Sutamaya pañña*), dan), dengan melalui pengalaman langsung (*bhāvanāmayā pañña*).

*Sutamaya pañña* memperoleh informasi yang tepat untuk memulai. *Cintāmayā pañña* adalah proses mencerna ini informasi. *Bhāvanāmayā pañña* adalah pemahaman yang muncul melalui pengalaman langsung. Kita membutuhkan *sutamaya pañña* dan *cintāmayā pañña* untuk melatih perhatian secara efektif sehingga kebijaksanaan pengalaman, *bhāvanāmayā pañña*, dapat muncul. Ketiganya adalah bagian dari meditasi, semuanya penting untuk *vipassanā*.

Ketika kita baru dalam meditasi, kita perlu membaca buku-buku Dhamma atau setidaknya mendengarkan dan berpartisipasi dalam Dhamma diskusi. Ini memberi kita informasi dan saran yang perlu kita praktikkan, beberapa 'materi' untuk dipikirkan. Kita perlu mengingat informasi dan nasihat, kita perlu merenungkan ketika menghadapi kesulitan, dan - tentu saja - kita juga harus mengajukan pertanyaan dalam diskusi Dhamma.

Membuat upaya sadar untuk membawa kebijaksanaan ini sangat penting.

Namun, juga sangat penting untuk mengingat dampak dari pengetahuan yang diperoleh ini pada praktik kita. Semua informasi seperti itu akan terus bekerja di belakang pikiran kita, akan memengaruhi cara kita berpikir, cara kita melihat sesuatu. Jadi, pastikan Anda benar-benar memahami 'dasar-dasarnya'; pastikan Anda tahu apa yang Anda lakukan. Kapan pun Anda merasa tidak pasti atau ketika Anda tidak dapat memecahkan masalah sendiri, jelaskan pemahaman Anda dengan seorang guru. Sangat penting untuk memiliki informasi yang benar, motivasi yang tepat, dan pemikiran yang benar untuk berlatih secara cerdas dan efektif. Bagi kebanyakan dari kita, proses memperoleh kebijaksanaan ini adalah pengalaman belajar yang lambat dan seringkali menyakitkan - kita terus membuat kesalahan.

Jangan takut melakukan kesalahan dan - bahkan yang lebih penting - jangan pernah merasa bersalah telah melakukan kesalahan. Kita tidak bisa menghindari membuat kesalahan; mereka dalam arti tertentu adalah batu loncatan dari jalan kita, kemajuan kita.

### ***Amati tanpa terlibat.***

Menyadari, melihat dengan cermat, dan belajar dari kesalahan adalah kebijaksanaan yang berhasil! Ketika kita belajar dari kesalahan kita, kebijaksanaan akan mulai masuk secara lebih alami, lebih otomatis. Selama bertahun-tahun, seiring praktik kami berkembang, saat kami menjadi lebih dan lebih penuh perhatian, pengetahuan dan pemahaman yang kami kumpulkan secara alami akan datang dengan lebih cepat. Kebijaksanaan dan perhatian akan mulai bekerja sebagai sebuah tim.

Ketika kesadaran menjadi alami, pikiran kuat dan kebijaksanaan yang Anda dapatkan selalu tersedia. Anda tidak perlu lagi berusaha untuk membawanya masuk. Ketika pikiran yang mengamati menjadi lebih kuat, kebijaksanaan dapat menghadapi kekotoran batin dengan lebih kompeten. Saat kebijaksanaan Anda tumbuh, pikiran menjadi lebih murni dan lebih tenang. akhirnya Anda akan mulai mengalami saat-saat tenang dan jernih di mana Anda mulai melihat segala sesuatu dalam cahaya yang sama sekali baru. Di Dengan kata lain, Anda mulai memiliki wawasan.

Memiliki wawasan berarti memahami secara mendalam apa yang sebelumnya hanya Anda pahami secara dangkal, secara intelektual. ini sesuatu yang terjadi secara alami, spontan; Anda tidak dapat mewujudkannya. Kisah seseorang yang menggambarkan pengalaman - pengalaman tertentu yang mengarah pada wawasan dan wawasan aktual itu sendiri adalah dua hal yang secara fundamental berbeda. Jadi memiliki pengalaman serupa sendiri sama sekali tidak berarti bahwa Anda memiliki wawasan atau bahwa Anda akan memiliki wawasan. Ketika waktunya sudah matang, ketika Anda siap, Anda akan memiliki pengalaman berbeda dan wawasan berbeda. Maka Anda akan memahami perbedaan besar antara apa pun yang telah Anda baca atau dengar tentang wawasan dan wawasan yang sebenarnya. Anda dapat mengungkapkan efek yang dimiliki wawasan tentang Anda atau pengalaman 'di sekitarnya' tetapi bukan kedalaman pemahaman yang Anda peroleh melalui wawasan tersebut.

### ***Beri diri Anda waktu untuk tumbuh.***

Pengalaman langsung realitas seperti itu akan memiliki dampak mendalam pada praktik Anda, pada cara Anda memandang dunia dan cara Anda menjalani hidup. Dengan kata lain, kebijaksanaan yang Anda dapatkan dengan cara ini akan segera

mengubah cara Anda melihat sesuatu. Namun, 'pikiran-wawasan' tidak permanen; hanya berlangsung sesaat. Apa yang melanggengkan, yang tetap 'hidup' adalah kualitasnya, potensinya. Kecuali jika kita terus memelihara kualitas ini, itu bisa memudar. Hanya latihan yang berkelanjutan akan membuatnya tetap hidup, akan memastikan bahwa kebijaksanaan yang telah Anda dapatkan terus melakukan tugasnya dan Anda terus tumbuh dalam kebijaksanaan.

***Anda dapat bermeditasi di mana saja, kapan saja.***

Berlanjut latihan tidak berarti Anda harus menghabiskan sejumlah jam per hari atau per minggu duduk bermeditasi, meskipun itu pasti membantu. Berlanjut latihan berarti menjadi sadar dalam apa pun yang Anda lakukan, dengan kemampuan terbaik Anda.

Pada tahap praktik ini, kebijaksanaan bergerak ke pusat perhatian. Kesadaran tetap seperti biasa di sisinya tetapi sekarang kebijaksanaan menjalankan pertunjukan. Kebijaksanaan semacam ini akan membantu kita membuat kemajuan yang signifikan dalam latihan kita.

Sutamayā, cintāmayā, dan bhāvanāmayā paññā juga bekerja bersama. Kebijaksanaan yang Anda peroleh dengan berpikir akan meningkatkan keyakinan Anda pada Dhamma dan karenanya semakin merangsang minat Anda dalam praktik. Meningkatnya minat dalam latihan akan menghasilkan lebih banyak belajar dan berpikir. Anda akan berhenti takut membuat kesalahan dan akan mulai menjelajahi cara-cara baru untuk menghadapi kesulitan. Anda akan melihat manfaat dari praktik ini dengan lebih jelas dan memahami apa yang telah Anda pelajari di tingkat yang lebih dalam. Semua ini akan semakin meningkatkan iman Anda. Sekali Anda mulai memiliki wawasan keyakinan Anda pada Dhamma akan mendapatkan dorongan luar biasa. Ini lagi akan memperkuat tekad Anda untuk berlatih dengan sepenuh hati. Latihan perhatian akan menjadi andalan hidup Anda dan dunia Anda tidak akan pernah sama lagi.

Tidak peduli seberapa berpengalaman Anda, tidak peduli seberapa banyak pengetahuan yang Anda miliki daripada orang lain, tidak pernah puas dengan kebijaksanaan yang Anda dapatkan atau dengan kedalaman wawasan yang Anda miliki. Jangan membatasi diri Anda; selalu biarkan pintu terbuka lebar untuk pemahaman baru dan lebih dalam.

***Selalu biarkan pintu terbuka untuk pemahaman baru dan lebih dalam.***

Ketika Anda mengganggu pikiran pengamat, wawasan tidak bisa muncul. Belajar menonton secara objektif.

***Kekotoran batin ada dalam pikiran Anda.***

***Inspirasi***

Tia poin berikut dibesarkan selama bertahun-diskusi Dhamma dengan puluhan yogi. Beberapa dari mereka adalah pemula, yang lain sudah menjadi praktisi yang sangat berpengalaman. Tergantung pada tingkat pengalaman meditasi pribadi Anda, Anda mungkin atau mungkin tidak memahami beberapa poin ini. Jangan khawatir tentang hal-hal yang tidak Anda mengerti namun. Biarkan saja mereka tenggelam. Seiring waktu, saat latihan Anda berkembang, maknanya akan menjadi jelas dan Anda akan memahaminya di level yang lebih dalam dan lebih dalam. Saat meditasi Anda berkembang, Anda pada akhirnya akan memahaminya semua. Poin-poin ini tidak diatur dalam urutan tertentu, jadi baca saja beberapa kali setiap kali Anda merasa perlu untuk input atau inspirasi.

***Terus 'watshing' mereka sampai mereka pudar.***

1. Meditasi bukan hanya tentang duduk di atas bantal. Tidak apa pun postur Anda, jika pikiran Anda sadar dengan pemahaman, Anda sedang bermeditasi.
2. Jika Anda tidak dapat mengamati, jangan memaksakan diri untuk melakukannya. Pelajari bagaimana cara rileks, bagaimana menjadi nyaman terlebih dahulu.
3. Cobalah berbaring meditasi setiap sekarang dan kemudian. Belajarlah untuk mengembangkan kesadaran dalam postur apa pun Anda berada. Selalu tetap sadar akan pengalaman Anda dan perhatikan perbedaan dalam upaya mental yang dibutuhkan untuk mempertahankan kesadaran dalam postur yang berbeda.
4. Upaya benar berarti ketekunan. Itu tidak berarti memfokuskan diri dengan keras, mengendalikan, memaksa atau membatasi diri Anda. Fokus keras muncul dari keserakahan, kebencian, atau ketidaktahuan Latihan.
5. Anda dapat menyadari sensasi tubuh, perasaan mental, dan aktivitas mental. Tetapi jangan menganggap mereka sebagai 'milikku'; mereka hanya apa adanya: sensasi adalah sensasi, perasaan adalah perasaan, aktivitas mental adalah aktivitas mental - itulah sifat dasar mereka. Selalu berusaha mengamati mereka dengan pandangan ini dalam pikiran; jika tidak, yaitu jika Anda mengalaminya sebagai 'milikku', kemelekatan atau keengganan pasti akan muncul.

***Mengapa Anda memberi tahu orang lain apa yang harus dilakukan?***

6. Belajar mengamati, menyelidiki, dan memahami sifat suatu objek lebih penting daripada sekadar ingin melihatnya menghilang atau berusaha membuatnya menghilang. Menginginkan objek menghilang adalah sikap yang salah.
7. Ketika tidak ada kekotoran batin dalam pikiran menonton, Anda memiliki perhatian benar.
8. Pikiran yang mengetahui ( *viññāna* ) adalah pikiran yang menyadari apa pun yang datang ke pintu indera. Itu selalu ada tetapi tidak bisa mengenali atau menafsirkan; tidak memiliki kebijaksanaan, tidak ada pemahaman tentang apa yang sedang terjadi. Itu mengetahui pikiran hanya merasakan objek.
9. Pikiran yang mengamati atau mengamati mengamati apa pun yang Anda alami. Ketika Anda sadar bahwa Anda sedang mengamati, Anda sadar akan pikiran yang mengamati. Asumsi muncul ketika Anda tidak melihat keseluruhan gambar. Asumsi didasarkan pada pandangan yang salah.
10. Anda hanya dapat menyadari pikiran melalui kehadiran aktivitas dan perasaannya. Kapan pun Anda sadar berpikir atau bahwa ada kemarahan, kekecewaan, keinginan, dll., Anda sadar akan pikiran. Anda perlu menyadari bahwa pikiranlah yang melakukan atau merasakan semuanya ini.
11. Ketika Anda mengganggu pikiran pengamat, wawasan tidak dapat muncul. Belajar menonton secara objektif, dengan telanjang perhatian.
12. Ketika Anda mengamati pikiran Anda, Anda akan terkejut, kagum dan bahkan mungkin terkejut menemukan ide-ide, keinginan, ketakutan, harapan, dan harapan tetap yang belum Anda sadari.
13. Semua kegiatan duniawi (misalnya membaca, mendengarkan musik, bermain olahraga) melibatkan pemikiran dan konseptualisasi. Tanpa itu, rangsangan eksternal (objek) menjadi tidak berarti. Tetapi jika pemikiran konseptual muncul selama meditasi, Anda hanya harus sadar bahwa 'pikiran sedang berpikir'.

***Siapa yang bertanggung jawab membersihkan toilet?***

14. Ketika Anda dapat dengan mudah bertahan dengan suatu objek, itu karena sifat kasar dari objek tersebut, atau karena perhatian Anda kuat. Jangan puas hanya dengan mengamati objek kotor. Perhatian Anda akan menjadi lebih kuat ketika Anda belajar mengamati benda-benda halus.

15. Saat Anda mulai tidak menyukai seseorang, jejak atau data dibuat dalam pikiran Anda. Jejak itu kemudian membuat Anda melihat orang itu dengan cara yang tetap dan mencegah Anda melihat bagaimana dia sebenarnya. Ini adalah khayalan di tempat kerja.

16. Ketika pikiran siap untuk wawasan, itu akan muncul secara alami, secara spontan. Jangan melihat atau berharap wawasan akan muncul. Mencari itu akan mengarah pada ciptaan pikiran yang salah.

17. Selalu menjaga pikiran terbuka tentang apa pun yang Anda pengalamannya. Cobalah untuk tidak langsung mengambil kesimpulan. Cukup terus mengamati dan menyelidiki pengalaman Anda secara menyeluruh dan terus menerus. Melompat ke kesimpulan akan mencegah pemahaman Anda dari pendalaman.

18. Jika Anda terus menghindari situasi sulit, Anda tidak dapat belajar dan tumbuh. Ini terutama berlaku untuk berurusan dengan kekotoran batin. Belajar untuk menghadapi kekotoran batin memungkinkan Anda untuk menyelidiki dan memahami sifat mereka, dan ini akan membantu Anda untuk melampaui mereka.

19. Belajarlah untuk tertarik pada situasi sulit. Dengan hadir bersama mereka dengan lembut, Anda mungkin tiba-tiba mengerti apa yang menyebabkan mereka.

20. Perasaan tidak perlu diidentifikasi atau dikategorikan sebagai menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral. Ingatkan diri Anda bahwa perasaan hanyalah perasaan. Terima apa adanya.

21. Saat menonton film, semua anggota penonton akan melihatnya dengan cara mereka sendiri, dari pribadi mereka perspektif. Mereka yang memiliki pikiran yang relatif belum matang dapat melihat film sebagai hiburan murni. Mereka yang memiliki pikiran yang lebih matang juga akan mencoba memahami pesan di dalamnya. Dalam meditasi juga, Anda harus selalu berusaha memahami apa yang terjadi.

22. Semakin Anda berkonsentrasi atau fokus pada suatu objek, semakin banyak energi yang Anda gunakan. Ini membuat latihan menjadi sulit dan melelahkan. Perhatian Anda mungkin benar-benar mengendur. Kapan Anda kemudian menjadi sadar akan hal ini, Anda mungkin akan berusaha keras untuk membangun tingkat perhatian lagi. Yang, tentu saja, berarti menggunakan lebih banyak energi, dan efek bola salju ini membakar Anda selama retreat yang panjang.

23. Ketika Anda berusaha terlalu banyak untuk menjadi perhatian, Anda akan menghabiskan energi Anda terlalu cepat dan karena itu Anda tidak akan dapat mempertahankan perhatian penuh sepanjang hari. Jika Anda berlatih dengan cara yang santai, Anda akan menghemat energi dan dapat berlatih untuk jangka waktu yang lama. Jika Anda adalah seorang meditator jangka panjang, Anda tidak dapat menyia-nyiakannya energi. Meditasi adalah tugas seumur hidup; ini adalah sebuah maraton, bukan lari 100 meter.

24. Lihatlah setiap saat sebagai kesempatan berharga untuk pengembangan kesadaran tetapi jangan menganggap latihan ini terlalu serius. Jika Anda terlalu serius tentang hal itu, Anda menjadi tegang dan tidak lagi alami.

Menari dengan kesadaran ... .. adalah menari dengan Alam ..... dan membiarkan kesadaran tumbuh.

***Berusaha keras untuk memecahkan masalah tidak akan membuatnya hilang.***

25. Begitu Anda tahu cara bersantai, Anda menjadi peka terhadap kebutuhan Anda sendiri. Anda kemudian akan tahu kapan Anda menggunakan energi secara tidak perlu, dan juga belajar untuk menghemat energi Anda energi.

26. Setelah Anda mendengar atau membaca tentang pengalaman meditasi orang lain, Anda mungkin, secara sadar atau tidak sadar, mencari mereka. Kemudian jika Anda mengalami sesuatu yang serupa, Anda mungkin melompat ke kesimpulan bahwa itu adalah wawasan. Tetapi Anda hanya memiliki pengalaman serupa. Wawasan adalah pemahaman sejati akan kenyataan.

27. Pikiran yang mengembara adalah aktivitas mental yang alami. Jika kita terus mendorongnya, kami tidak menerima apa alam. Setelah kita menerima ini, yaitu memiliki sikap yang benar, menonton pikiran yang berkeliaran menjadi lebih mudah. Dalam awalnya Anda mungkin sering kehilangan pikiran, tetapi itu tidak apa-apa. Seiring waktu dan dengan latihan, Anda akan mulai mengamati pikiran yang mengembara sebagai 'pikiran yang adil' dan semakin sering tersesat di dalamnya.

***Mengapa kamu menjadi emosional?***

28. Jangan menolak, jangan berharap - menerima hal-hal sebagaimana adanya.

29. Pikiran yang mengembara bukanlah masalahnya; Sikap Anda yang seharusnya tidak berkeliaran adalah masalahnya. Itu objek tidak terlalu penting; bagaimana Anda mengamati atau melihatnya itu penting.

30. Apa yang Anda amati atau di mana Anda amati itu tidak penting; kesadaran Anda akan hal itu penting.

31. setiap momen adalah momen yang tepat untuk meditasi.

32. Tujuan samatha adalah untuk mencapai kondisi mental tertentu, sedangkan vipassanā adalah perjalanan belajar dan pengertian.

33. Meditasi mindfulness dapat dibandingkan dengan menonton film. Anda hanya duduk, santai dan menonton. Alur cerita dari apa yang Anda tonton secara alami akan terungkap - dan seberapa banyak Anda belajar dari apa yang Anda tonton tergantung pada tingkat pemahaman Anda.

***Anda cenderung kehilangan kesadaran paling mudah ketika Anda sendirian.***

34. Jika Anda tidak memiliki sikap yang benar, maka dengan satu atau lain cara, pikiran Anda ternoda.

35. Wawasan semata tidak begitu penting; yang benar - benar penting adalah apakah wawasan mengarah pada transformasi dalam pikiran Anda yang akan memungkinkan Anda, di masa depan, untuk menangani situasi yang sama tanpa kekotoran batin.

36. Ketika ada kekotoran batin di pikiran Anda, Anda harus mengenali dan mengakui kehadiran mereka. Tetapi penting juga bahwa Anda menyadari tidak adanya kekotoran batin!

37. Pemahaman tidak linear. Anda dapat memahami berbagai hal dengan cara yang berbeda, pada level yang berbeda dan dari yang berbeda sudut.

38. Kebijakan cenderung mengarah pada yang baik, tetapi tidak melekat pada saya t. Itu menjauh dari apa yang tidak baik, tetapi tidak memiliki kebencian padanya. Kebijakan mengakui perbedaan antara yang terampil dan yang tidak terampil, dan ia dengan jelas melihat ketidaktertarikan yang tidak diinginkan.

***Jangan khawatir, jebakan tidak bekerja.***

39. Delusi dapat menyebabkan Anda melihat hal-hal terbalik; itu membuat Anda melihat apa yang salah sebagai benar, dan apa yang benar sebagai salah.
40. Menghindari situasi sulit atau melarikan diri darinya biasanya tidak membutuhkan banyak keterampilan atau usaha. Tetapi melakukan hal itu mencegah Anda menguji batas dan dari batas Anda sendiri pertumbuhan. Kemampuan untuk menghadapi kesulitan dapat menjadi sangat penting bagi pertumbuhan Anda. Namun, jika Anda dihadapkan pada situasi di mana kesulitannya sangat besar, Anda harus mundur untuk saat ini dan menunggu sampai Anda telah membangun kekuatan yang cukup untuk mengatasinya dengan terampil.
41. Tujuan berlatih adalah untuk tumbuh dalam kebijaksanaan. Pertumbuhan kebijaksanaan hanya dapat terjadi begitu kita mampu mengenali, memahami, dan melampaui kekotoran batin. Untuk menguji batas Anda dan untuk bertumbuh, Anda harus memberi diri Anda kesempatan untuk menghadapi kekotoran batin. Tanpa menghadapi tantangan hidup, pikiran Anda akan tetap lemah selamanya.
42. Mengembangkan kesadaran adalah perjalanan seumur hidup. Tidak ada harus cepat atau khawatir. Penting untuk berlatih dengan cara yang benar, sehingga apa pun yang Anda pelajari akan berguna dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya di pusat meditasi.
- Lihatlah cetakannya.**
43. Semakin Anda mencoba melihat sesuatu, semakin tidak jelas Anda bisa melihatnya. Hanya ketika Anda santai Anda dapat melihat hal-hal sebagaimana adanya. Mereka yang tidak mencoba mencari apa pun, lihat lebih.
44. Perhatian yang kuat bukanlah semacam kekuatan. Perhatian penuh kuat ketika kekotoran batin tidak hadir, ketika Anda memiliki sikap yang benar.
45. Ketahui sikap apa yang Anda amati. Mengamati saja tidak cukup.
46. Jika rasa sakit yang Anda derita disebabkan oleh cedera atau kelainan fisik - berhati-hatilah untuk tidak memperburuknya.
47. Terkadang, ketika segala sesuatu menjadi sulit, pikiran enggan untuk mengamati atau berlatih. Tergantung pada kemampuan dan kondisi pikiran Anda, apakah Anda tetap sadar atau hanya berhenti dan beristirahat dengan penuh kesadaran.
48. Dalam hidup Anda harus belajar untuk tidak mengharapkan imbalan apa pun yang Anda lakukan untuk orang lain. Dengan kerja kesadaran juga, Anda harus belajar untuk tidak mengharapkan hasil atau pengalaman yang baik.
49. Sangat penting untuk mengenali kesombongan untuk melemahkannya dan mencegahnya tumbuh lebih kuat.
- Kebijaksanaan hanya bisa muncul ketika kesombongan dikesampingkan.**
50. Berpegang pada ide yang terbentuk sebelumnya atau pandangan tentang seperti apa wawasan seharusnya berbahaya, karena itu mengarah pada kebanggaan ketika Anda memiliki pengalaman yang tampaknya cocok dengan ide seperti itu. Itu sifat realitas berada di luar gagasan dan pandangan. Gagasan dan pandangan hanyalah karya khayalan.
51. Jangan membatasi latihan ke pusat retreat; terapkan itu dalam kehidupan sehari-hari. Ketika Anda meninggalkan retreat, bawa latihan bersama Anda.
52. Ketika pikiran kuat dan bersentuhan dengan suatu objek, ia tidak menghakimi; itu memahami objek sama seperti ini.
53. Cobalah untuk mengamati bagaimana pikiran menghadapi situasi sulit sesering mungkin, dari berbagai sudut sebanyak mungkin. Begitu Anda telah mengembangkan pemahaman tentang bagaimana pikiran bekerja dalam situasi ini, kebijaksanaan secara alami akan mulai melakukan pekerjaannya. Lain kali Anda dihadapkan pada situasi sulit yang serupa, kebijaksanaan akan mencegah Anda bereaksi dengan cara yang tidak terampil. Kebijaksanaan tahu apa yang harus dilakukan.
54. Ketika Anda mulai menonton pemikiran, Anda tidak dapat mengenalinya sebagai pikiran. Anda hanya sadar akan pemikiran dan isi dari pemikiran itu. Melalui latihan, melalui pemikiran yang berulang-ulang Anda akan memahami bahwa itu adalah pikiran yang berpikir. Ini tidak mudah untuk dijelaskan kata-kata. Tetapi begitu Anda dapat melakukan ini, Anda dapat mengamati pikiran secara objektif. Anda hanya mengenalinya sebagai pikiran yang muncul dalam pikiran. Belajarlah untuk mengakui pikiran kapan pun mereka muncul. Jangan mencoba menghindari melakukan ini dengan menjaga kesadaran Anda hanya pada tubuh; Anda mungkin kehilangan sifat bagaimana pikiran bekerja.
55. Ketika perhatian Anda kuat dan berkelanjutan, Anda secara alami akan mulai menonton benda-benda halus. Mampu bertahan dengan benda-benda halus menyebabkan kekuatan perhatian meningkat lebih lanjut, sehingga memungkinkan Anda untuk menonton objek yang lebih halus. Kemampuan untuk menonton objek halus berkembang secara bertahap; Anda tidak akan mencapainya dengan memaksa diri Anda untuk penuh perhatian atau dengan berusaha keras untuk menontonnya.
- Mengenal kekotoran-kekotoran batin saat mereka hadir memungkinkan kita untuk belajar darinya mereka.**
- Anda hanya dapat melihat saat ini.  
Anda hanya dapat melihat saat ini.  
(Catatan: Perhatian yang kuat digunakan untuk menggambarkan keadaan pikiran di mana Lima Fakultas Spiritual iman, usaha, perhatian, konsentrasi, dan kebijaksanaan berada dalam keseimbangan - keadaan pikiran yang telah dikembangkan melalui momentum latihan gigih.)
56. Tidak sulit untuk sadar atau perhatian. Sulit untuk mempertahankannya terus menerus. Untuk ini, Anda perlu usaha yang benar, yang hanya ketekunan.
57. Bersantai dan dalam kerangka berpikir yang benar adalah yang utama pentingnya. yang lainnya datang kemudian. Mengenali apakah Anda berada dalam kerangka berpikir yang benar lebih penting daripada mengalami keadaan damai atau memiliki 'sikap yang baik'.
58. Jika Anda mengantuk setiap kali duduk, Anda telah mengembangkan kebiasaan buruk. Jadi saat kantuk dimulai, buka mata Anda. Jika terus, bangun dan berjalan. Tidak masalah apakah Anda duduk atau berjalan; penting agar pikiran terjaga.
59. Upaya benar mengingatkan diri Anda untuk sadar. Kanan usaha bukan tentang menggunakan energi untuk fokus pada suatu objek.

**Jadilah dirimu sendiri! Jangan berpura-pura!**

60. Jika kelelahan menjelang malam, Anda mungkin menggunakan energi berlebihan di siang hari. Latihan Anda harus mendapatkan momentum; Anda seharusnya tidak menderita kelelahan. Begitu jangan gunakan energi berlebihan untuk menjadi lebih perhatian; cukup terus mengingatkan diri sendiri untuk menjadi perhatian.

61. Ketika Anda menutup mata untuk bermeditasi, Anda mungkin mendapat kesan bahwa tiba-tiba ada banyak pemikiran. Tetapi pikiran sebenarnya berpikir sepanjang waktu. Anda hanya tidak menyadarinya karena ketika mata Anda terbuka, Anda lebih memperhatikan objek eksternal daripada pikiran.

62. Untuk dapat mempertahankan keterampilan yang telah Anda peroleh, Anda harus terus melatihnya. Jadi, teruskan latihan meditasi Anda. Cobalah untuk berlatih di mana pun Anda berada, sebanyak yang Anda bisa. Tetap tekun dan jangan biarkan apa yang telah Anda pelajari menjadi sia-sia.

63. Jika Anda sadar, berbahagialah Anda sadar. Itu adalah sikap yang benar. Jadi ketika Anda dihadapkan dengan kekotoran batin dan menyadarinya, bersyukurlah bahwa Anda menyadari kekotoran batin ini, meskipun itu tampaknya tidak larut. Sebagai selama Anda menyadari kekotoran batin, Anda melakukannya baik.

***Hanya bercanda. Kekotoran TIDAK PERNAH tidur!***

64. Kekotoran adalah bagian dari Dhamma. Jangan tolak mereka. Seorang yogi kecewa ketika kekotoran batin dengan cepat lenyap. Bukannya dia menginginkan kekotoran batin tetapi dia sangat ingin belajar dari mereka, untuk mengerti mereka. Ini harus menjadi sikap Anda ketika Anda dihadapkan dengan kekotoran batin.

65. Cobalah untuk mengenali bahwa kekotoran batin hanyalah kekotoran batin; bahwa itu bukan kekotoran 'milikmu'. Setiap kali Anda mengidentifikasi diri Anda dengan mereka atau menolak mereka, Anda hanya meningkatkan kekuatan kekotoran batin.

66. Selalu ingat bahwa bukan Anda yang menghilangkan kekotoran batin - kebijaksanaanlah yang berhasil. Ketika Anda terus - menerus sadar, kebijaksanaan terungkap secara alami.

67. Setelah seseorang mencuri sesuatu dari Anda, jangan mencoba mengatakan pada diri sendiri bahwa Anda tidak keberatan dan itu adalah bentuk memberi. Itu tipuan pikiran. Mengakui dan terima kekesalanmu! Hanya jika Anda dapat menyaksikan gangguan Anda secara langsung dan memahaminya, Anda dapat sepenuhnya melepaskannya.

***Jika Anda tidak berada di atas kekotoran batin, mereka akan berada di atas Anda.***

68. Pengalaman ketenangan tidak begitu penting. ini lebih penting untuk mengetahui dan memahami mengapa ketenangan tidak muncul atau tidak.

69. Untuk mengetahui kenyataan Anda harus berani. Jika Anda ingin sampai pada kebenaran, Anda harus mulai bermeditasi, untuk menyadari diri sendiri. Hal pertama yang perlu Anda akui adalah ada kekotoran batin di pikiran Anda. Ini dasar. Kita semua ingin menjadi baik dan karena itu kita cenderung melihat dan hanya menunjukkan sisi positif kita. Jika kita tidak menghadapi kekotoran batin, kita akhirnya 'berbohong' kepada diri kita sendiri dan lainnya. Jika Anda ingin berubah menjadi lebih baik, Anda harus tahu sisi negatif Anda. Ketika Anda mulai melihat diri Anda secara realistis dan mengakui kualitas baik dan buruk Anda, Anda baik-baik saja.

70. Sang Buddha tidak mengatakan bahwa kita seharusnya tidak berpikir, berbicara atau bertindak; apa yang dia katakan adalah bahwa, alih-alih didorong oleh kekotoran batin, kita harus menerapkan kebijaksanaan ketika berpikir, berbicara, dan bertindak.

71. Ketika Anda berbicara, Anda memiliki kebiasaan untuk mengalihkan perhatian Anda, terlibat dengan topik pembicaraan dan orang-orang yang Anda ajak bicara. Sebagian besar waktu Anda terlalu peduli dengan emosi orang lain. Latih diri Anda untuk terus mencari ke dalam; Anda secara alami akan menjadi semakin terampil itu. Juga latih diri Anda untuk tetap sadar akan sikap Anda. Hanya sejauh Anda tidak lagi terlibat secara emosional dalam percakapan, pemahaman akan muncul. Kamu akan mulai mengenali batasan Anda, tahu kapan waktunya untuk berhenti berbicara, tahu apa yang harus atau tidak boleh Anda bicarakan, dan tahu bagaimana berkomunikasi tanpa terlibat secara emosional.

72. Ketika Anda menonton suatu objek, Anda harus memeriksa kesadaran berulang kali. Melakukan hal itu memungkinkan Anda untuk menjadi sadar akan kesadaran objek - belajar mengamati pikiran yang menonton.

73. Begitu Anda menjadi lebih berpengalaman dalam meditasi, Anda akan mulai berpikir bahwa Anda memahami tentang apa itu. Tetapi melompat ke kesimpulan seperti itu akan mencegah Anda memperdalam pemahaman Anda.

74. Ketika pengalaman Anda dalam meditasi melebar dan semakin dalam, Anda akan cenderung membuat kesimpulan tentang sifat pengalaman Anda. Anda bahkan dapat berasumsi bahwa Anda telah memahami kebenaran mendasar, seperti ketidakkekalan. Asumsi semacam ini akan mencegah Anda melihat lebih dalam dan akan menghambat kemajuan lebih lanjut.

75. Jika Anda dapat melihat impuls halus dalam pikiran Anda juga akan melihat motivasi halus mereka dan menyadari bahwa sebagian besar motivasi ini adalah kekotoran batin.

76. Jangan memutuskan berapa lama Anda akan duduk; itu akan buat stres waktu. Jangan menganggap jadwal di pusat retreat terlalu serius. Cukup ingatkan diri Anda untuk menjaga kewaspadaan dalam semua postur secara berkelanjutan mungkin.

77. Ketika Anda ingin membuat kemajuan, Anda tidak akan sepenuhnya menyadari saat ini. Itulah mengapa sangat penting untuk terus memeriksa sikap Anda. Seorang yogi pernah berkata bahwa dia menyadari bahwa keinginannya untuk menerapkan sikap benar secara terus-menerus adalah sikap yang salah!

***Apa yang salah dengan duduk di kursi?***

78. setiap niat disertai dengan motivasi. Paling motivasi adalah kekotoran batin. Hanya jika Anda sepenuhnya mengenali dan memahami kekotoran batin, kebijaksanaan akan muncul. Sekarang kebijaksanaan akan memotivasi niat Anda.

79. Niat tidak hanya terjadi pada awal setiap gerakan atau tindakan. Ada niat di setiap gerakan atau tindakan. bahkan setiap saat Anda duduk memiliki niat. Penting untuk mengingat ini.

80. Begitu Anda melihat bahaya kekotoran batin, Anda akan selalu ingin menjaga pikiran dalam keadaan paling positif mungkin.

81. Adalah sifat pikiran untuk terus-menerus bersentuhan dengan objek, sehingga Anda tidak perlu melakukan upaya khusus untuk melihat objek. Sadarilah apa yang ada di sana dan jangan mencoba melihat apa yang Anda pikir merupakan objek yang tepat. Sana tidak perlu mengendalikan atau memanipulasi pengalaman Anda.

82. Ketika orang-orang mulai bermeditasi, mereka cenderung memiliki ide-ide tetap tentang bagaimana latihan itu seharusnya berkembang. Tetapi Anda tidak perlu melakukan atau membuat apa pun. Anda hanya perlu mengembangkan kesadaran terus menerus, untuk menonton dan mengamati. Itu saja. Anda tidak dapat membuat sesuatu terjadi, tetapi ketika Anda mengembangkan kesadaran dengan benar, hal-hal akan terjadi. Hal yang sama berlaku untuk munculnya pemahaman, baik itu sederhana atau mendalam, bahkan pencerahan! Saatnya jalan-jalan!

83. Anda hanya bisa bekerja pada penyebabnya, bukan pada hasilnya. Kamu tidak dapat mencapai apa yang Anda inginkan hanya dengan membidiknya. Untuk Contohnya, konsentrasi tidak mungkin dikembangkan hanya dengan mencoba berkonsentrasi. Anda perlu tahu bagaimana konsentrasi dikembangkan. Ketika perhatian terus menerus diterapkan dengan sikap yang benar, konsentrasi berkembang. Anda sebenarnya hanya dapat mengingatkan diri sendiri untuk berhati-hati dan memeriksa apakah Anda melakukannya dengan sikap yang benar. Dengan kata lain, jika Anda memiliki usaha benar dan perhatian benar, konsentrasi benar akan muncul secara alami. Jika Anda memahami hubungan sebab-akibat, Anda akan tahu cara menghadapinya situasi. Selalu tanyakan pada diri Anda apakah Anda tahu penyebab dan kondisi yang diperlukan untuk mencapai hasil yang Anda inginkan. Kemudian bekerja untuk memenuhi penyebab itu dan kondisi. Anda harus memiliki pandangan benar ini.

#### ***Mengapa Anda meniggikan suara Anda?***

84. Perhatian benar tidak lupa untuk menyadari objek yang benar; upaya yang benar adalah bertahan; kanan konsentrasi adalah keheningan atau stabilitas pikiran. Hak objek adalah pengalaman Anda, misalnya emosi kemarahan - BUKAN orang yang Anda marahi.

85. Jangan berlatih terlalu serius, tetapi dengan damai dan penuh hormat.

86. Jika Anda berpikir bahwa Anda menonton hal yang sama berulang -ulang, Anda akan bosan. Namun, jika Anda melihat lebih dekat pengalaman Anda, Anda akan memahami bahwa tidak ada dua momen yang terasa sama persis. Yang membuat Anda bosan adalah berpikir bahwa Anda menonton hal yang sama. Faktanya, tidak ada yang sama, setiap saat selalu baru. Begitu Anda benar-benar dapat melihat ini, pikiran Anda akan selalu tertarik pada apa pun yang diamati. Tidak ada momen yang akan membosankan karena pengalaman Anda akan dengan jelas menunjukkan bahwa 'segalanya' berubah selamanya .

87. Pikiran memengaruhi perasaan Anda. Cara Anda memandang apa yang Anda lakukan sangat penting.

#### ***Seperti apa rasanya?***

Lem lengket - apakah Anda menyentuhnya atau tidak.

88. Seseorang yang telah memahami manfaat latihan tidak akan pernah berhenti berlatih. Mereka yang berhenti sama sekali tidak memahami praktik sepenuhnya.

89. Setiap kali Anda merasa tidak tahu harus berbuat apa, tunggu saja. Jangan lakukan apa pun.

90. Perhatian penuh adalah ketika pikiran penuh dengan kesadaran!

91. Kesadaran membutuhkan waktu untuk berkembang. Pada awalnya Anda harus terus mengingatkan diri sendiri untuk waspada, tetapi ketika momentum bertambah Anda akan tetap sadar secara alami. Anda tidak bisa memaksa kesadaran untuk menjadi kuat. Hanya dengan sadar terus menerus, momentum akan diperoleh.

92. Ketika pikiran murni, damai dan tenang, Anda akan segera melihat ketegangan tubuh yang disebabkan oleh kekotoran batin yang bahkan sangat halus.

93. Untuk memahami kekotoran batin, Anda harus memperhatikannya berulang kali. Apa yang bisa Anda dapatkan dari hanya memiliki atau mengharapkan pengalaman yang baik? Jika Anda memahami sifat kekotoran batin, kekotoran batin akan luntur. Sekali Anda dapat mengatasi kekotoran batin, pengalaman yang baik secara alami akan mengikuti. Kebanyakan yogi membuat kesalahan dengan mengharapkan pengalaman yang baik alih-alih mencoba bekerja dengan kekotoran batin.

94. Kadang-kadang Anda mungkin merasa bahwa menyadari objek tertentu adalah buang-buang waktu. Gagasan ini sama sekali salah. Itu kunci dari praktik adalah kesadaran itu sendiri, bukan objeknya. Selama Anda memiliki kesadaran Anda berada di jalur yang benar.

95. Belajarlah untuk melihat kekotoran batin sebagai kekotoran batin dan bukan sebagai "Aku tercemar".

96. Kualitas kesadaran harus diterima apa adanya. Masalah muncul ketika Anda memiliki gagasan tentang kesadaran apa yang seharusnya. Jika Anda tidak menerima kualitas kesadaran Anda, Anda memiliki sikap yang salah dan kemungkinan besar mencoba untuk memiliki pengalaman yang dibayangkan.

97. Jika Anda ingin menemukan keseimbangan yang tepat, Anda harus mengalami dan memahami ekstrem.

98. Anda tidak perlu usaha keras untuk menjadi perhatian. Ketika kita hadir, kita menjadi sadar akan apa yang terjadi. Secara sederhana mengingatkan diri sendiri untuk berada di saat ini adalah semua upaya yang Anda butuhkan untuk penuh perhatian.

99. Begitu kesadaran mendapatkan momentum, sadar akan kesadaran akan mempertahankan momentum.

100. Ketika pikiran tenang dan damai dan tidak ada objek yang jelas untuk diamati, ambil kesempatan untuk mengenali kualitas dan kekuatan kesadaran akan hal itu. saat.

101. Jika Anda menjadi dewasa dalam latihan Anda, Anda akan dapat menangani situasi sulit hanya karena Anda memahami kondisi di belakangnya. Memahami kondisi memungkinkan Anda untuk mengerjakan penyebabnya. Mengapa tidak mengambil situasi sulit sebagai peluang belajar?

102. Penting untuk memperhatikan asumsi. Asumsi didasarkan pada pandangan yang salah, dan itu akan mencegah Anda melihat sifat sebenarnya dari berbagai hal.

103. Vipassanā selalu melangkah mundur untuk melihat sesuatu dengan lebih jelas, sedangkan samatha menyelam dan tenggelam dalam objek. Melangkah mundur dan menonton memungkinkan timbulnya pengertian.

MOHA @ WORK Mengapa begitu sunyi dan gelap di sini ...

Itu SUARA mengganggu saya ... Saya terganggu oleh suara ...

HEH! ... Kemana suara itu pergi?

Waspadai pendengaran. Periksa sikap Anda.

#### ***Jika Anda mengantuk setiap kali duduk, Anda telah mengembangkan kebiasaan buruk.***

104. Pada awalnya Anda memulai dengan hanya menjadi penuh perhatian. Sekali Anda menjadi terampil secara konsisten membawa pikiran ke saat sekarang, Anda dapat mulai mengamati atau menyelidiki apa yang Anda sadari.

105. Berpikir ada di dalam pikiran. Kedamaian juga ada dalam pikiran. Memahami ini memungkinkan Anda untuk menonton mereka sebagai objek pikiran daripada sebagai sesuatu yang pribadi, seperti 'milikku'. Jika Anda tidak melihat kedamaian hanya sebagai kondisi pikiran, Anda akan tertarik padanya.

106. Memeriksa sikap Anda juga merupakan kesadaran.

107. Jika Anda kehilangan keinginan untuk bermeditasi atau merasa tidak tahu cara bermeditasi, jangan panik, jangan mencoba membuat diri Anda bermeditasi. Ingatkan diri Anda untuk santai. Itu keinginan untuk bermeditasi secara alami akan kembali setelah beberapa saat. Berusaha keras hanya akan memperburuk keadaan.

108. Ketika rasa penolakan muncul dalam pikiran, belajar untuk merasakannya secara langsung.

109. Banyak orang enggan bekerja dengan pengalaman buruk yang mereka miliki dalam meditasi mereka. Anda biasanya bisa belajar lebih banyak dari pengalaman buruk daripada dari yang bagus; bahkan, pemahaman yang sangat mendalam dapat muncul dari bekerja dengan pengalaman buruk! Belajarlah untuk menerima pengalaman baik dan buruk.

#### ***Apakah Anda berusaha terlalu keras?***

110. Penting untuk memiliki pengetahuan teoretis, tetapi Anda harus menganggapnya enteng. Waspadalah terhadap kesimpulan ketika Anda memiliki pengalaman yang sepertinya cocok dengan teori. Setelah Anda benar-benar memahami sesuatu berdasarkan pengalaman, Anda akan melihat perbedaan besar antara interpretasi awal Anda dengan teori dan aktual pengertian.

111. Anda hanya dapat mengamati apa yang Anda alami di saat ini. Anda tidak dapat mengamati apa yang belum terjadi atau apa yang sudah berlalu.

112. Jangan berpartisipasi dalam apa yang terjadi. Belajarlah untuk hanya menyadarinya.

113. Jika Anda menyadari kesadaran Anda, Anda sedang bermeditasi.

114. Biarkan pikiran secara alami memilih objeknya. Anda hanya perlu menyadari kualitas kesadaran Anda. Ketika Anda mengamati pikiran Anda, Anda akan terkejut, Kagum dan bahkan mungkin terkejut menemukan ide-ide, keinginan, ketakutan, harapan, dan harapan tetap yang belum Anda sadari.

115. Jika Anda berpengalaman dalam mengawasi kesadaran Anda, Anda akan yakin akan kehadirannya dan, kapan pun Anda kehilangannya untuk sementara waktu, sadari ketidakhadirannya.

116. Meskipun mungkin sulit bagi Anda untuk mempraktikkan kesadaran dalam kehidupan sehari-hari, Anda tetap harus gigih. Cepat atau lambat, bahkan usaha kecil dalam perhatian akan membuat perbedaan nyata dalam hidup Anda.

117. Mencari sesuatu yang kita pikir seharusnya kita lihat bukanlah meditasi perhatian. Meditasi mindfulness hanya menyadari apa pun yang datang dari Anda cara.

118. Ketika Anda mengamati sesuatu, jangan mengidentifikasikannya; jangan menganggapnya sebagai 'aku' atau 'milikku'. Terimalah itu hanya sebagai sesuatu untuk diketahui, diamati, dan dipahami.

119. Pekerjaan kesadaran hanya untuk mengetahui. Pekerjaan kebijaksanaan adalah untuk membedakan antara apa yang terampil dan tidak terampil.

120. Penerimaan dan pelepasan nyata lahir dari kebijaksanaan.

#### ***Pusat meditasi hanyalah bengkel kesadaran.***

121. Setiap kali Anda memiliki kebijaksanaan, Anda sadar; tetapi hanya karena Anda sadar tidak selalu berarti Anda memiliki kebijaksanaan.

122. Selalu pastikan untuk memeriksa sikap Anda sebelum Anda melakukan meditasi duduk. Sederhana saja. Duduk dan saksikan apa yang terjadi. Apakah sulit mengetahui apa yang Anda lakukan saat ini?

123. Pada mulanya kebijaksanaan muncul sedikit lebih lambat daripada kesadaran. Namun, seiring waktu, melalui latihan, ketika Anda telah mengembangkan kebijaksanaan, itu muncul bersamaan dengan kesadaran.

124. Ketika semuanya baik, pelajari cara melepaskan diri darinya. Ketika segala sesuatu tidak baik, pelajari cara menerimanya.

125. Di awal latihan, Anda mungkin merasa bahwa ada terlalu banyak hal yang perlu Anda perhatikan, tetapi ketika ada momentum, segala sesuatu tampaknya melambat dan Anda akan memiliki cukup waktu untuk menonton semuanya, untuk melihat lebih banyak detail. Itu seperti menonton kereta yang bergerak. Jika Anda berdiri dekat dengan jalur kereta api menyaksikan kereta bergerak melewati Anda dengan kecepatan tinggi, Anda terutama akan melihat gerakan dan hampir tidak ada detail kereta. Tetapi jika Anda berada di kereta bergerak sendiri dan kereta lain bergerak dengan kecepatan yang serupa dengan yang Anda gunakan, Anda tidak akan melihat kereta secara keseluruhan tetapi Anda akan memiliki cukup waktu untuk melihat detailnya.

#### ***Perhatikan apa yang terjadi dalam pikiran!***

126. Jika Anda menyadari sensasi wajah Anda selama duduk, Anda akan dapat mengetahui apakah Anda santai atau tidak. Ketika Anda terlalu fokus, itu akan terlihat di wajah Anda. Ketika seseorang benar-benar santai, wajahnya sangat jernih, lembut dan tenang.

127. Satu hal yang perlu Anda ingat dan pahami adalah bahwa Anda tidak bisa meninggalkan pikiran sendirian. Perlu diawasi secara konsisten. Jika Anda tidak merawat kebun Anda, kebun itu akan ditumbuhi rumput liar. Jika Anda tidak memperhatikan pikiran Anda, kekotoran batin akan tumbuh dan berlipat ganda. Pikiran bukan milik Anda tetapi Anda bertanggung jawab untuk itu.

128. kegembiraan melemahkan perhatian.

129. Lobha adalah kemauan yang tidak bermanfaat, kekotoran batin. Chanda adalah kemauan yang sehat, ekspresi kebijaksanaan.

#### ***Apakah Anda tertidur dengan sadar?***

130. Waspada kedamaian. Waspada kesadaran akan kedamaian. Melakukan hal itu memungkinkan Anda untuk memeriksa apakah Anda terlibat di dalamnya, melekat padanya, atau masih sadar.

131. Ketika harapan muncul dalam pikiran, belajarlah untuk melihatnya alam. setiap kali Anda kesal atau kecewa dengan seseorang, setiap kali Anda merasakan penolakan terhadap segala sesuatu, Anda dapat yakin bahwa Anda memiliki harapan.

132. Jangan dipimpin oleh keserakahan. Luangkan waktu untuk belajar sedikit tentang keserakahan. Perhatikan karakteristiknya. Jika Anda terus jatuh cinta pada keserakahan, Anda tidak akan pernah mengerti sifatnya.

133. Banyak orang percaya bahwa perhatian yang kuat adalah semacam kekuatan. Sebenarnya, perhatian yang kuat hanyalah kesadaran yang bebas dari kecemasan, harapan, atau keinginan - pikiran yang bebas dari kekhawatiran, itu sederhana dan konten. Ketika Anda memiliki kualitas-kualitas ini, Anda sebenarnya dapat merasakan peningkatan perhatian. Kuat kesadaran tidak muncul dengan berusaha sangat keras atau berusaha fokus dengan sungguh-sungguh.

***Apakah tindakan Anda dimotivasi oleh kekotoran batin?***

134. Ketika Anda mencoba menyingkirkan pikiran, Anda sebenarnya mencoba mengendalikannya daripada belajar memahaminya.

135. Ketika pemahaman Anda tentang sifat sejati segala sesuatu tumbuh, nilai-nilai Anda dalam kehidupan akan berubah. Ketika nilai Anda berubah, prioritas Anda juga berubah. Melalui pemahaman seperti itu Anda secara alami akan lebih banyak berlatih, dan ini akan membantu Anda melakukannya dengan baik dalam kehidupan.

136. Ketika Anda belajar berbicara dengan kesadaran dengan cara yang santai, memperhatikan niat Anda, cara bicara Anda akan menjadi kurang emosional.

137. Hanya ketika Anda siap dan mampu melihat emosi yang sulit Anda dapat belajar darinya.

138. Orang yang bijak dan terampil dapat mengubah racun menjadi obat. SEBUAH meditor yang terampil dapat mengubah rintangan menjadi pengertian.

139. Sepanjang hidup kita, kita biasanya mencari dan memahami. Duduk kembali dan hanya menonton ini terjadi itu sulit. Namun duduk santai dan menonton ini sangat penting untuk dapat melihat dan memahami kebiasaan ini.

***BantalKU, mataku, MY ...***

140. Ketika ada kemelekatan atau keengganan dalam pikiran, selalu menjadikan itu objek pengamatan utama Anda.

141. Hanya jika pikiran mengakui sikap yang salah dapat beralih ke sikap yang benar.

142. Ketika Anda berada dalam kerangka berpikir positif, penting untuk mengenalinya. Pengakuan cenderung memperkuat keadaan pikiran yang sehat ini.

143. Periksa sikap Anda sebelum Anda berusaha menyaksikan kantuk. Jika Anda menolaknya, meditasi menjadi a perjuangan. Jika Anda menerimanya, Anda akan lebih mudah melakukan upaya untuk menyadarinya.

144. Untuk dapat mengamati hal-hal sebagaimana adanya tanpa label lebih nyata dan efektif.

145. Jika Anda terus-menerus menyadari keadaan relaksasi Anda, Anda akan menjadi lebih santai.

146. Jika Anda merasa bahagia dan damai dengan diri sendiri ketika Anda sendirian, pastikan untuk memeriksa sikap Anda. Jika kamu menjadi terikat pada kesendirian tanpa menyadarinya Anda akan dengan mudah menjadi gelisah ketika kesendirian Anda terancam.

***Kapan pun Anda berpikir Anda mengendalikan suatu situasi, kekotoran batin sebenarnya terkendali.***

147. Jika Anda menargetkan objek, Anda mempersulit latihan Anda. Menargetkan objek tertentu berarti Anda memiliki gagasan tetap bahwa ini adalah objek yang tepat untuk diamati untuk suatu set periode waktu. Jika pikiran Anda kemudian beralih ke objek lain, yaitu melakukan apa yang alami alih-alih menaati ide tetap Anda, Anda akan menjadi gelisah dan kecewa.

148. Anda tidak perlu khawatir apakah Anda memiliki pengalaman baik atau buruk. Anda hanya perlu khawatir tentang sikap Anda terhadap pengalaman-pengalaman ini.

149. Ketika Anda mulai berlatih, Anda harus terus mengingatkan diri sendiri bahwa pikiran hanyalah pikiran, perasaan saja perasaan. Ketika Anda menjadi lebih berpengalaman, Anda akan secara bertahap memahami kebenaran ini. Tetapi selama Anda terus mengidentifikasi diri dengan pikiran dan perasaan Anda, yaitu jika Anda terus berpegang pada pandangan 'Saya sedang berpikir' atau 'Saya merasa', Anda tidak akan bisa melihat sesuatu sebagaimana mereka adalah. Anda tidak dapat melihat kenyataan jika Anda memiliki pandangan yang salah, jika Anda melihat sesuatu melalui tabir ketidaktahuan.

***Apakah indra Anda terus-menerus diperiksa?***

150. Jika Anda menyadari apa pun yang Anda lakukan, pikiran akan mengetahui batasannya sendiri.

151. Ketika kita berpikir, berbicara atau bertindak dengan kekotoran batin, kita akan menemukan diri kita berulang kali dalam saṃsāra. Dengan cara yang sama, ketika kita berpikir, berbicara atau bertindak dengan kebijaksanaan kita akan menemukan jalan keluar dari saṃsāra.

152. Jika Anda tidak puas dengan latihan Anda atau jika Anda berlatih terlalu serius, Anda tidak akan mengalami sukacita dan ketenangan.

153. Jika pikiran tidak puas dengan latihan, kemungkinan Anda menginginkan sesuatu. Anda kemudian dapat mencoba untuk memaksa praktek. Ini tidak membantu.

154. Jika Anda tidak memahami latihan Anda tidak akan senang berlatih.

155. Latihan yang benar membawa sukacita dan minat. Latihan yang benar membawa manfaat dan potensi untuk menjalani kehidupan yang bermakna.

156. Jika Anda memahami latihan dan manfaatnya, Anda tidak akan pernah memiliki momen yang membosankan. Mengamati dari berbagai sudut dan perspektif adalah kebijaksanaan yang bekerja

157. Sangat alami menjadi mengantuk. Jika Anda merasa buruk tentang kantuk, itu berarti Anda memiliki keengganan terhadapnya dan Anda akan mencoba untuk menolaknya. Ini adalah sikap yang salah. Secara sederhana kenali dan terima kantuk. Selama Anda mengamati kantuk dengan sikap yang benar, Anda bermeditasi.

158. Jika Anda tidak punya uang, Anda tidak bisa menjadi pengusaha. Anda harus bekerja keras jika ingin mencari nafkah dan menghemat uang. Jika Anda kemudian menginvestasikan uang ini dengan bijak, Anda akan menghasilkan lebih banyak uang. Demikian pula, ketika Anda baru dalam meditasi mindfulness, Anda akan sering menemukan kesulitan untuk berlatih terus menerus dan untuk memperoleh beberapa kebijaksanaan. Jika kamu tahu bagaimana menerapkan kebijaksanaan yang Anda miliki, Anda akan mengembangkan lebih banyak kebijaksanaan.

159. Dalam vipassanā objek berfungsi sebagai sarana untuk membantu kita mengembangkan kesadaran, konsentrasi, dan kebijaksanaan yang benar. Jika pikiran bereaksi dengan segala jenis kekotoran batin ( *lobha*, *dosa*, atau *moha* ) yang Anda miliki kesadarannya salah sehingga konsentrasi dan kebijaksanaan tidak dapat muncul.

160. Jangan mencoba menghindari benda atau pengalaman, cobalah untuk menghindari terjatuh dalam kekotoran batin.

***Jangan berpartisipasi dalam apa yang terjadi. Belajarlah untuk hanya sadar.***

161. Anda perlu memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi hanyalah manifestasi alami dari sebab dan akibat. Pertama-tama cobalah untuk menerima hal-hal sebagaimana adanya dan cobalah untuk melihat bahwa 'ini bukan aku', bahwa ini hanya 'alam' di tempat kerja. Anda harus mendapatkan kebijaksanaan seperti ini terlebih dahulu. Kebijaksanaan inilah yang dapat memberantas kekotoran batin.

162. Samādhi bukan tentang fokus. Mengalami samādhi berarti pikiran tetap, stabil, dan tenang.

163. Samatha yogi sengaja memilih objek. Itu vipassanā yogi mengamati apa yang terjadi dan karenanya menyadari banyak objek yang berbeda. Samatha yogi terikat pada objek. Yogi vipassanā tidak terikat pada objek apa pun. Kebijaksanaan hanya dapat muncul ketika ada kemelekatan.

***Ketika Anda meninggalkan retreat, bawa latihan bersama Anda.***

Terus Berlatih

T praktek dia Satipatthāna dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak sulit sama sekali. Orang merasa sulit hanya karena mereka kurang latihan. Adalah penting bahwa Anda melakukan upaya tulus dalam latihan Anda. Melalui pengalaman Anda akan melihat sendiri bahwa itu sangat sederhana. Jika kita memiliki sikap yang sama tentang ketekunan dan upaya tak kenal lelah terhadap praktik seperti yang kita miliki terhadap karier atau masalah bisnis kita, ini akan menjadi lebih mudah.

Sayangnya, kebanyakan orang percaya bahwa mereka tidak memiliki cukup waktu untuk memelihara dan menghargai Dhamma; mereka begitu sibuk mencari nafkah. Tetapi Anda tidak perlu khawatir meluangkan waktu untuk berlatih; cukup ingatkan diri Anda untuk waspada saat melakukan aktivitas sehari-hari. Bersabarlah dalam mendapatkan pandangan yang benar, pemahaman yang benar, serta keterampilan yang diperlukan. Jika Anda berlatih dengan sepenuh hati dan terus-menerus, Anda akan cepat atau lambat akan merasakan manfaatnya.

***Hanya kekotoran batin yang mati adalah kekotoran batin yang baik.***

Begitu Anda benar-benar memahami manfaat latihan, Anda tidak akan pernah berhenti berlatih; Anda akan selalu menjaganya di manapun Anda berada. Ketika Anda benar-benar dapat menerapkan Dhamma dalam hidup Anda dan mulai melihat perbedaannya, maka kualitas-kualitas Dhamma akan menjadi jelas. Itu kualitas-kualitas Dhamma akan menjadi hidup untuk Anda, mereka akan menjadi sangat berarti bagi Anda.

Pusat meditasi hanyalah tempat untuk belajar, semacam kamp pelatihan atau lokakarya kesadaran. Teruslah berlatih kehidupan sehari-hari. Jangan pikir itu sulit. Coba lagi dan lagi.

Mengembangkan kesadaran adalah perjalanan seumur hidup; tidak perlu terburu-buru atau khawatir. Penting untuk mempelajari cara berlatih dengan benar sehingga Anda dapat secara efektif menerapkan apa pun yang telah Anda pelajari dalam kehidupan sehari-hari. Ketika Anda dapat menerapkan apa yang telah Anda pelajari dalam situasi kehidupan apa pun, kesadaran Anda lebih baik daripada jenis kesadaran yang Anda kembangkan dengan hanya berjalan mondar-mandir di aula meditasi.

Anda akan lebih bahagia dan bergaul lebih harmonis dengan orang lain jika Anda jelas menyadari apa pun yang Anda lakukan, di mana pun Anda berada. Ini hanya datang dengan mudah ketika ada momentum berkelanjutan dalam praktik; itu hanya menjadi mungkin ketika ada kesadaran alami, ketika kesadaran menjadi sifat kedua.

Ketika Anda memiliki pengalaman baru selama latihan, jangan mencoba menafsirkannya berdasarkan apa yang telah Anda dengar atau baca. Jika pemahaman yang Anda peroleh melalui pengalaman itu nyata, wawasan atau kebijaksanaan akan membawa perubahan nyata dalam pandangan, kebiasaan, gagasan, bahkan perilaku Anda.

Apa nilai wawasan jika itu tidak membantu Anda berubah menjadi lebih baik?

**Apa Sikap yang Benar untuk Meditasi?**

1. Bermeditasi adalah mengakui dan mengamati apa pun yang terjadi - apakah menyenangkan atau tidak menyenangkan - secara santai cara.
2. Meditasi adalah menonton dan menunggu dengan sabar dengan kesadaran dan pengertian. Meditasi BUKAN mencoba mengalami sesuatu yang telah Anda baca atau dengar.
3. Perhatikan saat ini. Jangan tersesat dalam pikiran tentang masa lalu. Jangan terbawa oleh pemikiran tentang masa depan.
4. Saat bermeditasi, pikiran dan tubuh harus nyaman.
5. Jika pikiran dan tubuh mulai lelah, ada yang salah dengan cara Anda berlatih, dan inilah saatnya untuk memeriksa cara Anda bermeditasi.
6. Mengapa Anda fokus begitu keras ketika bermeditasi? Apa kamu mau sesuatu? Apakah Anda ingin sesuatu terjadi? Apakah Anda ingin sesuatu berhenti terjadi? Periksa untuk melihat apakah salah satu dari sikap ini ada.
7. Pikiran yang bermeditasi harus santai dan damai. Anda tidak bisa berlatih ketika pikiran tegang.
8. Jangan terlalu fokus, jangan kontrol. Tidak memaksa atau membatasi diri Anda.
9. Jangan mencoba untuk membuat apa pun, dan jangan menolak apa yang ada kejadian. Berhati-hatilah.
10. Mencoba membuat sesuatu adalah keserakahan. Menolak apa yang terjadi adalah keengganan. Tidak mengetahui apakah sesuatu sedang terjadi atau telah berhenti terjadi adalah khayalan.
11. Hanya sejauh pikiran yang mengamati tidak memiliki keserakahan, kebencian, atau kecemasan, Anda benar-benar bermeditasi.
12. Jangan memiliki harapan, tidak ingin apa-apa, jangan cemas, karena jika sikap ini ada dalam pikiran Anda, menjadi sulit untuk bermeditasi.
13. Anda tidak berusaha membuat segalanya menjadi seperti yang Anda inginkan terjadi. Anda mencoba untuk mengetahui apa yang sedang terjadi.
14. Apa yang sedang dilakukan pikiran? Berpikir? Sadar?
15. Di mana perhatian pikiran sekarang? Dalam? Di luar?
16. Apakah pikiran yang mengamati atau mengamati benar-benar sadar atau hanya secara dangkal sadar?
17. Jangan berlatih dengan pikiran yang menginginkan sesuatu atau menginginkan sesuatu terjadi. Hasilnya hanya akan membuat Anda lelah.
18. Anda harus menerima dan menonton baik dan buruk pengalaman. Anda hanya pengalaman yang baik. Anda bahkan tidak ingin pengalaman yang paling tidak menyenangkan? Apakah ini masuk akal? Apakah ini jalan Dhamma?

19. Anda harus mengecek untuk melihat sikap apa yang sedang Anda renungkan. Pikiran yang ringan dan bebas memungkinkan Anda bermeditasi dengan baik. Apakah Anda memiliki sikap yang benar?
20. Jangan merasa terganggu oleh pikiran yang berpikir. Anda tidak berlatih untuk mencegah pemikiran, tetapi untuk mengenali dan mengakui pemikiran kapan pun itu muncul.
21. Jangan menolak benda apa pun yang menarik perhatian Anda. Mendapatkan untuk mengetahui kekotoran batin yang muncul sehubungan dengan objek dan terus memeriksa kekotoran batin.
22. Objek perhatian tidak terlalu penting, pikiran yang mengamati yang bekerja di latar belakang untuk menjadi sadar adalah sangat penting. Jika mengamati dilakukan dengan sikap yang benar, objek apa pun adalah objek yang benar.
23. Hanya ketika ada keyakinan atau keyakinan ( *saddha* ), upaya akan muncul. Hanya ketika ada usaha ( *viriyā* ), perhatian akan menjadi berkelanjutan. Hanya ketika perhatian ( *sati* ) terus menerus, stabilitas pikiran akan menjadi mapan. Hanya ketika stabilitas pikiran ( *samādhi* ) didirikan, Anda akan mulai memahami segala sesuatu sebagaimana adanya. Ketika Anda mulai memahami segala sesuatu sebagaimana adanya ( *paññā* ), iman akan tumbuh lebih kuat.