

Athygli

Athygli er geisli, ljós sálarinnar, orka og auðlind. Í athyglinni er engin áhengja eða leynt markmið. **Ljósið sjálf bara skín eins og sólin** en þú getur beint því og varið því. Athygli er einlæg og hjartlæg orka sem er bæði átaka- og áreynslulaus.

Einbeiting

Einbeiting er að beina huganum að einhverju. Til að einbeita tvílægu höfði sínu að viðfangsefninu þarf bæði orku og stjórnsaman aga. Einbeiting er að **hugsa** um það sem er að gerast, hér og nú.

Fókus

Fókus er áþekkur einbeitingunni. Í fókusnum felst samt ekki eins heft eða takmörkuð afstaða og hann er því ekki jafn orkufrek athöfn. Fókusinn á hliðstæðu í ljósopi myndavéla sem hámarkar skýrleika viðfangsefnisins. Fókus er líkari og nær athygli en einbeiting og hann getur verið einlægur og án áhengju. Fókus þýðir fyrst og fremst skýrleiki.

Agi

Agi og þjálfun eru forsendur sterkrar veru og grunnurinn að skýru ljósi. Flest erum við meistarar í fjarveru vegna mikillar og langrar þjálfunar. Því er fullkomlega eðlilegt að við þurfum að þjálf okkur í vitund með athygliæfingum, hugleiðslu og öðrum athöfnum til að styrkja veru okkar. Það verður enginn meistari í neinu nema með þjálfun; þaðan kemur mátturinn í skýrleikanum og styrkur geislans.