

## ***De fem andliga krafterna (bala)***

---

Nästa områden heter *Balas* (kraft, styrka, uthållighet, effektivitet). Jag brukar kalla dem mina fem andliga vänner.

1. **Förtroende**, tilltro, tillit, tillbedjan (saddha) till Buddhas lära.
2. **Ansträngning**, energi, strävan (viriyā), att övervinna dåliga handlingar och bevara de bra. Se kapitlet *de fyra rätta ansträngningarna*.
3. **Uppmärksamhet**, sinnesnärvaro (sati). Se *de fyra grundläggande uppmärksamheterna*.
4. **Koncentration**, samling, meditation, lugn, djupmeditation (samadhi) att fokusera på en punkt, att övervinna dualism, att fördjupa sig i sin meditation.
5. **Visdom**, insikt (panna). Insikt om de 4:a ädla sanningarna och hur man övervinner lidandet.

Man kan här notera att indriya är mycket lika Balas. Bägge nämner samma sak som saddha (tilltro, tillit, tillbedjan till Buddhas lära), viriyā (ansträngning), sati (uppmärksamhet), samadhi (koncentration, meditation) och panna (visdom eller insikt).