

## De fyra grundläggande uppmärksamheterna (satipatthana)

---

Innan vi går närmare in på *Satipatthana* så vill man ju veta vad ordet betyder. *Sati* betyder uppmärksamhet eller medvetenhet och *patthana* kan betyda ”grund” eller ”orsak”.

*Satipatthana*-övningen handlar om fyra områden som man bör reflektera/meditera över så att man kommer till insikt om (*Vipassana*) att vi bara består av processer. I två lärotal (*Satipatthana Sutta* samt *Maha-satipatthana Sutta*) redogör Buddha hur *Sati* (uppmärksamhet, medvetenhet) bör etableras och där fastslås både i inledningen och i avslutningen att detta anses vara det enda sätt som leder till renhet och till att lidandet upphör genom att det yttersta målet, *Nibbana*, kan förverkligas.

De fyra olika områdena för reflektion/meditation, eller vilka vi skulle kunna kalla för analysens/undersökandets områden, och för att utveckla *Sati* (medvetenhet/uppmärksamhet) är:

1. Betrakta/iakttaga **kroppen** (*kayanupassana*) på olika sätt. Till exempel genom att vara medveten om andningen (*anapana-sati*) eller om kroppens 32 olika delar eller så kan man reflektera över de fyra element som all materia anses vara sammansatt av. De fyra elementen är jord, vatten, eld och luft. Eller så kan man säga att de består av det fasta (jord), det sammanbindande (vatten), energi (eld) och rörelse (vind). Man bör även reflektera över vad som sker med kroppen efter döden genom att till exempel meditera på en begravningsplats.
2. Betrakta/iakttaga **känslorna** (*vedananupassa*). Som innebär att man blir medveten om tre olika känslotillstånd: behagliga, obehagliga och neutrala känslor. Man lär sig under meditationens gång hur känslorna kommer och går. De kan upplevas både fysiskt och psykiskt/mentalt. *Vedana* är inte detsamma som psykologiska känslor (intryck/emotioner). *Vedana* uppstår i kontakt med de sex sinnesfälten genom impulser via syn, hörsel, lukt, smak, kroppsliga och mentala intryck. *Vedana* som uppstår kan vara behagliga, obehagliga eller neutrala kroppsliga eller mentala känslor. Det är kännandet av dessa som åsyftas som meditationsobjekt. När vi pratar om *Vedana* så betyder det känslan (förnimmelset/intryck) och den ingår i den tolv länkarna i orsakskedjan och som heter (*paticcasamanupadda*). Den finns också i *Khandhas*.
3. Betrakta/iakttaga **sinnnet** (*cittanupassa*) där man är uppmärksam på sinnestillstånd (vilken typ av tankar som dyker upp). Är det tankar som är fyllda av hat, begär och okunnighet eller om de är fria från detta. Den som mediterar är medveten om vilken beskaffenhet (egenskap, tillstånd, karaktär) som färgar sinnet för stunden. Är det skärpt? Är det koncentrerat eller okoncentrerat? Är sinnet fyllt av hat, egoism, begär? Är det upplyst eller oupplyst? Har du fått nya insikter eller är du på väg?
4. Betrakta/iakttaga olika **företeelser** som äger rum (*dhammanupassan*). Man ser på olika mentala företeelser och iakttar dem i olika grupperingar eller synvinklar. Detta innefattar en förståelse om och undersökande av:
  1. De fem hindren (*nivarana*) som alltid är närvarande. Hur de uppstår, kan övervinnas och försvinna.
  2. Mediterar över de fem *khandhas* och se hur de i egenskap av fenomen uppstår och försvinner.
  3. Insikt/kunskap om de sex sinnesfälten och hur de samverkar. Hur sannesobjekt (form/färg etc), Sinne och medvetande (uppmärksamhet/medvetande) samverkar. Genom observerande och förståelse av hur de hänger samman kan de negativa effekterna övervinnas för att inte komma tillbaka mera.

4. Insikt/kunskap om de sju upplysningsfaktorerna (*sambojjhanga*) som leder till uppvaknandet och om några av dessa är närvarandet i sinnet. Hur de uppstår och när full mognad en dag (kan man ju hoppas).
5. Samt insikt/kunskap om de fyra ädla sanningarna, dvs. om alla dessa processer som är lidande/otillfredsställelse. Hur lidandet uppstår och hur man kan övervinna lidandet och hur upphörandet av lidandet kan leda till uppvaknandet.

## Vipassana och Satipatthana

Jag ha fått lära mig att *Vipassana* skulle betyda ”att se saker som de är” och att det är en av Indiens äldsta meditationstekniker som går tillbaka på Buddhas tid. Buddha lärde ut denna teknik/metod så att man kan övervinna sitt lidande och därmed uppnå inre frid och balans.

Det handlar om ett speciellt iakttagande/betraktande. Meditationen syftar till att utveckla insikt i tillvarons beskaffenhet. Och därför har det blivit vanligt att använda ordet *Vipassana* (insikt/visdom) när det egentligen handlar om *Satipatthana*.

*Satipatthana* handlar om (som man kan läsa i *Majjhima Nikaya* 10) att observera de fyra kontemplationsområden: Kroppen (*kayanuphassana*), känslorna (*vedanauphassana*), sinnet (*Cittanuphassana*) och analysen av företeelserna (*dhammanupassana*). Om vi tittar på pali-ordens betydelse så betyder verbet *passathi* ”att se” och tillsammans med prefixet *anu* syftar det på att ”upprepa betrakta”, ”observera på nära håll” eller ”kontemplera”. Det är alltså detta observerande som leder till insikt (*Vipassana*). Det är på detta sätt som dessa två hör två ihop.

## Två olika tolkningar av Satipatthana

När jag var i Thailand under april och juli månad och besökte *Wat Ram Poeng* utanför Chiang Mai och *Wat Doi Suthep*, där de också lär ut *Satipatthana*-meditationer, så kom det fram att det finns två förståelser av *Satipatthana*. Tolkningarna visar att de rör sig om två olika processer. Om betoningen ligger på de områden som *Sati* grundas på kommer fokus att ligga på olika meditationsobjekt.

Den andra tolkningen innefattar en förståelse av processen genom vilken man etablerar *Sati*.



Den första tolkningen lägger fokuset på kroppen och sinnet och inte på omvärlden. Medan den andra tolkningen visar på hur koncentrationen upprätthålls. Men oavsett vilken väg man får så är det de fyra områdena som *Sati* skall upprättas som man tar del av i olika former av övningar, betraktelser och betraktelsesätt.

Tillsammans utgör de övningar som är kopplade till olika områden som skall leda till uppvaknandet. Med uppvaknandet menar jag att man sakta men säkert börja distansera sig från de personliga upplevelsena för att uppnå en neutral insikt/förståelse av dem. Man ser dem som de är. Man lägger inte till och tar inget ifrån.

## Avslutning

Det finns många olika meditationssystem som går under olika namn men i själva verket består de flesta av att lära sig koncentration/uppmärksamhet, att utveckla ett lugn och därmed komma till insikt. *Satipatthana* -meditation som ska leda till insikt (*Vipassana*) består just av dessa tre stadier.

*Satipatthana* handlar om koncentration/uppmärksamhet på de fyra områdena som är kropp, känslor, sinnestillstånd/tankar och analys av alla sinnes- och tankeobjekt.

Jag vill avsluta med ordet stillhet (*Samatha*). Ordet är en mäktig symbol för det inre tillståndet som ligger bortom alla tillstånd. Det kanske för tankarna till lugn, men kom ihåg att lugn är ett tillstånd som uppnås vid *Satipatthana*-meditation på vägen till insikt. Så stillhet är något mera än lugn. Det är en visdom i sig.

Men för att komma dit krävs träning, träning och åter träning. Efter det att jag har besökt templet *Wat Ram Poeng* och *Wat Doi Suthep* (april/juli månad 2011) och deltog i deras information och introduktionskurser på respektive 3 timmar, så har jag infört att jag mediterar 2 timmar varje dag och jag upplever det är en mycket bra sätt att rena sitt sinne.

Det är också en underbar väg till utslocknandet, en väg som leder till frihet från lidande. Ja, man kan kalla det för den yttersta verkligheten eller det obetingade.

## Källor

---

Maha – Satipatthana – De stora referensramarna – av Thanissaro Bhikkhu.

Vipassana Meditation – av William Hart.

Satipatthana Sutta (Majjhima Nikaya 10).

Insikt och närvaro – av Katarina Plank.

Meditationsboken – av Dr. David Fontana.

Buddhism – av Knut A. Jacobsen.

Buddhistisk meditation – av Dietmar Dh. Kröhnert/Tobias Heed.

Bodhipakkhiya-Dhamma av Dietmar Dh. Kröhnert/Tobias Heed.

Anteckningar/minnen och upplevelser i Thailand från den 2/7-2/8.2011 och Kungsör/Köping den 19/9 – 21/9, 2011.

**En annan källa** som jag har använt är min andlige vän Rev. DhammaThero när jag besökte honom i Loei (Nordöstra Thailand) i templet *Wat Khohngarm*. Vad skulle jag ha gjort utan hans visdom och inspiration? Sen får man inte glömma alla mina vänner i Thailand. Det är ju de som har förändrat mitt liv.



### **Dietmar Dh. Kröhnert,**

Den 27 augusti 2011, Malmö (uppgraderade och granskade mina anteckningar och skrev det färdigt).

(Texten är granskad och redigerad av Tobias Heed, praktiserande inom Theravada-Buddhismen).