

Förord

Del 1 av Dietmar Dh. Kröhnert

Vi har lagt fram två olika tillvägagångssätt, men oavsett vilken teknik man tillämpar så är målsättningen den samma – att hitta balansen, friden och den sanna lyckan. Tobias och jag använder olika tillvägagångssätt i meditationen men vi delar uppfattningen att man behöver ha en plats att gå till, ett altare där vi visar vördnad och respekt för Buddha, Dhamma och Sangha. Det är en plats där man reciterar och använder en meditations teknik för att hitta den sanna friden.

Del 2 av Tobias Heed

Syftet med denna skrift har varit att försöka sammanställa meditationstekniker som fokuserar på andningen och som kan användas för buddhistisk meditation. Samt att se till att dessa instruktioner är väldigt praktiskt inriktade och kan förklara hur man skall gå till väga utan teoretiska omskrivningar. En annan anledning till att sammanställa denna skrift har varit att denna typ av instruktioner är svåra att få tag i (åtminstone i skriven form) på svenska.

Denna text är sammanställd och översatt från engelska från olika guide meditationer och Dhamma-tal av Thanissaro Bhikkhu. Du kan hitta källorna längst bak i skriften. Texten är sammanställd som en hjälp till de som har mediterat ett tag och vill ha en metod att utvecklas med. Det är tänkt att om man går igenom alla dessa steg så tar det ungefär 30-60 minuter. Om man är ny till meditation så kan det vara att föredra att börja lite enklare, så att man inte behöver minnas så många olika steg och ta sig vatten över huvudet.

Jag hoppas att den sammanställning och översättning som gjorts inte påverkat de ursprungliga instruktionerna, eller gjort dem missvisande. Strukturen har också gjorts om lite med rubriker och en uppdelning i steg, jämfört med de angivna källorna. Jag följer själv Thanissaro Bhikkhus instruktioner i min praktik, men det skall göras klart att jag själv endast är lekman att man därför, som alltid, bör ifrågasätta och själv utforska ämnet för en bättre förståelse.

Med önskan om alla varelsers frid och lycka,
Dietmar Dh. Kröhnert och Tobias Heed

Innehållsförteckning

| | |
|---|----|
| Förord..... | 1 |
| Del 1 av Dietmar Dh. Kröhnert..... | 1 |
| Del 2 av Tobias Heed..... | 1 |
| Del 1: Meditation – De första stegen..... | 3 |
| Introduktion..... | 3 |
| Plats, miljö och hjälpmedel..... | 3 |
| Kroppsställningen..... | 4 |
| Ställningar (sittande)..... | 4 |
| Praktiska stöd för sittande meditation..... | 5 |
| Andningen..... | 5 |
| Att observera andetagen..... | 5 |
| Resultat av djup-/stillhetsandning..... | 6 |
| Vipassana (insikt)..... | 6 |
| Del 2: En annan meditationsteknik..... | 8 |
| Introduktion..... | 8 |
| Översikt..... | 8 |
| Steg 1 – Få kroppen i rätt position..... | 8 |
| Steg 2 – Få sinnet i rätt stämning..... | 8 |
| Steg 3 – Fokusera på en andningsplats..... | 9 |
| Steg 4 – Gå igenom kroppen..... | 9 |
| Steg 5 – Sprid medvetenheten till hela kroppen..... | 10 |
| Steg 6 – Observera och analysera..... | 10 |
| Steg 7 – Kom ut ur meditationen..... | 11 |
| Källor..... | 12 |
| Del 1..... | 12 |
| Del 2..... | 12 |



Del 1: Meditation – De första stegen

Introduktion

Denna text behandlar olika meditationstekniker men man får inte glömma att grunden till en framgångsrik meditation ligger i moralen och att man börjar med att lära sig är de fem etiska övningarna (se texten *Buddhistisk meditation* av Dietmar Dh. Kröhnert).

Man får inte heller glömma att Buddhistisk träning är mycket mer än bara en meditationsteknik. När man sysslar med buddhistisk meditation så får man inte glömma bort att det gäller att förstå och tillämpa den ädla åttafaldiga vägen.

När man då kommer till meditationen så bör man göra den till en del av ens liv och försöka meditera minst 30 minuter varje dag. En del säger att det är bäst på morgonen andra säger på kvällen. Själv så föredrar jag på morgonen för att få en bra start på dagen.

Plats, miljö och hjälpmedel

Man bör skapa en lämplig miljö när man skall börja meditera regelbundet. Idealet är att ha en plats där det är fridfullt, inte alltför belamrat med föremål, rent och ljust dit man kan dra sig tillbaka. Några komplicerade arrangemang behövs inte – enkelt är alltid bäst.

Jag anser att man bör skaffa sig ett altare (shrein) ett lite bord där man har sina saker. Framför bordet bör man ha en matta och gärna en kudde eller meditations-stol som man skall sitta på.

På bordet från höger till vänster bör det stå *fem offergåvor* som är:

1. Kakor/frukt – Står för din kropp.
2. En blomma – Står för dina känslor.
3. Ett ljus – Står för ditt daglig medvetande.
4. Rökelse - Står för din kamma/ditt undermedvetna.
5. En snäcka – Står för medvetandet just nu.

Senare kan man utvidga betydelsen av de olika sakerna ännu mer, med till exempel de olika elementen: jord, vatten, eld, luft och eter. Eller med de fem olika meditations-Buddhorna.

Eftersom det är en buddhistisk meditation så anser jag att man bör ha en Buddha-figur på altaret och att den ska vara lite högre upp framför offergåvorna. Det skall helst vara balansens Buddha (sittandes i meditationsställning). Framför Buddhan bör man ha ett mindre ljus som är symbol för den oändliga rymden, kosmos, upplysningen, kärlek och visdom.

Man bör också skaffa sig en gonggong. Anledningen till att vi har en gonggong är för att tala om för sinnet att nu är det dags att börja meditera, nu måste vi koncentrera oss. En gonggong använder man till att slå på tre eller fem gånger före meditationen börjar och även efteråt. Orsaken till att man slår just tre eller fem gånger är att tre står för Buddha, Dhamma och Sangha medan fem står för de fem offergåvorna (men även mycket mera som vi kommer att märka när vi läser denna skrift och lär mer om Buddhismen).

Man bör försöka att skaffa sig några lätta kläder som man bara använder för meditationen.

Man bör ej sitta i sina civila kläder. Meditationen skall vara något speciellt för dig. Jag brukar alltid bada/duscha min kropp ren, för att sedan ta itu med mitt sinne så att det också blir rent och klart. Då blir meditationen ungefär 45 till 60 minuter (det sägs att det tar cirka 22 minuterna för våra tankar att lugna ner sig).

Kroppsställningen

Det är ett sorgligt faktum att vår kroppsställning är som bäst under livets första år och att den sedan försämras mer och mer. Iakttä ett spädbarn som just har börjat sitta utan stöd. Lägga märke hur rak ryggen är. Inga utbuktningar. Inte ens en antydning till kuttryggighet. Titta nu på lite äldre barn, särskilt rörliga barn i sju och åtta års åldern, som springer och går. Lägga märke till hur högt de håller huvudet, hur mjuk ryggraden är och hur lätta och graciösa deras rörelser är.

Titta därefter på tonåringar och se hur vuxenlivets förfall börjar smyga sig in. De framböjda axlarna, den hopsjunkna ryggen, det framskjutna huvudet, det slängiga sättet att gå.

Betrakta nu någon som är nedstämd och ser hur hopsjunkna och modfärdiga kroppen ser ut. Jämför den här personen med någon som är på gott humör och hur spänstig, upprätt och livfull kroppen är. Denna nära koppling mellan kropp och sinne är särskilt märkbar i kroppshållningen.

Om du känner dig nedstämd eller deprimerad, lägg då märke till hur dina känslor förändras om du sträcker på dig och vänder blicken framåt istället för nedåt. Lägga slutligen märke till hur mycket lättare du håller dig vaken om du sitter på en stol med rak rygg än om du halvsover i en soffa.

När du väl är medveten om dessa fakta är det inte svårt att förstå varför kroppsställningen är så viktig i meditation. Vare sig du anser att energin (nadis) på något mystiskt sätt stiger upp genom kroppen när du är upprätt eller du föredrar att betona kroppens och sinnets inverkan på varandra, råder det ingen tvivel om att meditation är mycket lättare att genomföra om man har rätt kroppsställning.

Ställningar (sittande)

Det spelar ingen roll om vi sitter med korslagda ben, använder en meditationsbänk eller sitter på en stol utan ryggstöd såvida inte ryggstödet är nödvändigt för oss (p.g.a. ryggproblem eller liknande). Benens ställning har ingen betydelse enligt Theravada-buddhisten Christopher Titmuss. Han menar att vi inte behöver bry oss om de oräkneliga bilderna av mediterande yogier med korslagda ben.

När man använder den sittande ställningen kan det vara skönt att ha en speciell plats i hemmet för meditation och då helst framför ett altare (schrein). Det behövs bara en kudde, en pall eller en stol framför altaret att sitta på. Man kan sitta vänd in mot rummet eller mot väggen.

Varje ögonblick du är uppmärksam på den stunden du befinner dig i är ett ögonblick av meditation. Du behöver inte försöka tvinga meditationen till någon sorts idealiserat tillstånd. Djupet kommer att infinna sig själv (om man lever ett moraliskt liv). Ditt bidrag består av din vilja att sitta i upprätt ställning med öppna eller slutna ögon och vara mottaglig för Buddhas lära.

Om det är lättare för dig att vara medvetet närvarande och avslappnad med öppna ögon ska du ägna dig åt den sortens meditation istället för att ha ögonen slutna.

Praktiska stöd för sittande meditation

Zafu - En Zafu är en fast rund kudde fylld med kapock (ett bomullslignande material som växer på träd), cirka 25-30 cm tjock och cirka 30-35 cm bred. Om dina ben somnar kan du försöka med att ändra ställning, använda en extra kudde eller placera en hopvikt filt på golvet som stöd för vrister och ben.

Meditationsbänk – Bänken har ofta en stoppad sits för att bli mjukare. Du intar en knästående ställning med benen inne under den lutande bänken. Den håller ryggen rak samtidigt som ingen större tyngd vilar på benen.

Stol - Använd en stol med rak rygg, eventuellt med stoppad sits, men inte en fåtölj. Luta dig mot ryggstödet enbart om du har problem med ryggen.

Andningen

Inom Theravada-Buddhismen så får man lära sig *Anapanasati* (att vara uppmärksam på när man andas in och ut). Att lära sig att vara uppmärksam på sin andning är början på att nå de olika meditationsstadierna som kallas *Jhana* (försjunka = hänge sig åt, att gå upp i).

Det finns ett antal anledningar till att ha just andningen som sitt meditationsobjekt:

- *Andningen* finns alltid med dig. Det är den följeslagare som alltid finns med på din väg genom livet.
- *Andningen* är rytmisk och balanserad – en ständig växling mellan in- och utandning. Denna rytm och balans hjälper till att samla och stabilisera sinnet.
- *Andetagen* är en symbol för *livskraften*. Samtidigt är den osynlig. Liksom cirkeln står den därför för den tomhet ur vilken fullheten uppstår och till vilken fullheten återvänder, det mysterium som är grund för själva livet.
- *Andningen* äger den lätthet och subtilitet som är så viktig i meditation. När du slappnar av i meditation börjar andning och tankeverksamheten att slå av på takten och bli lugnare, mjukare och mindre märkbar, tills de slutligen inte är mer än en knappt hörbar viskning.

Att observera andetagen

Tänk på hur du andas. Välj en bekväm meditationsställning och koncentrera dig på andetagets lätta beröring. Kanske känns det strax ovanför överläppen eller vid nästippen. Andas som vanligt, men koncentrera dig på det lilla andetaget. Upprepa ”in” på inandningen och ”ut” på utandningen, så att du förblir koncentrerad. Öva 5-20 min eller längre det är upp till dig själv.

I meditationen andas vi medvetet långsamt, djupt och rytmiskt med hjälp av lungor, mage och mellangärdet. Andas in genom näsa, djupt och långsamt. Mellangärdet sänks och magen höjs. Vid utandning är ordningen den omvända. Försök att vara uppmärksam på varje enskild fas under ett enda andetag: *andas in*, pausa, *andas ut*, pausa och så vidare.

När du mediterar så ökar självkänndomen. Ditt jag (eller vad man nu vill kalla det för) står i fokus

för meditationen. Bry dig inte om att sitta till doms över dig själv. Klandra och nedvärdera inte dig själv utan nöj dig med att bara observera och försök att lära dig att se det som det är. Med andra ord att betrakta, det är det vad meditation är. Jag skrev innan att meditation betyder ”stilla betraktelse”. När tankar och känslor är stilla, då kan man se saker och ting som de är.

Resultat av djup-/stillhetsandning

- Ger lugn och avslappning.
- Motverkar stress och spänningar.
- Ger energi och ökad koncentrationsförmåga.
- Hjälper dig att kontrollera tankar och känslor.
- Gör dig mer klartänkt och hjälper dig att fatta konstruktiva beslut.
- Ger dig uthållighet och tålamod.
- Minskar osäkerhet och rädsla.
- Öppnar energiflödet och löser upp blockeringar i kroppens energifält.

Vipassana (insikt)

Det finns många olika meditationssystem som går under olika namn men i själva verket består de flesta av koncentration, lugn och insikt. Vipassana-meditation består av just dessa 3 stadier. Ordet ”Vipassana” betyder ”insikt” och handlar om det tredje stadiet, medan **satipatthana** handlar om koncentration (uppmärksamhet) och **samatha** (stillhet) handlar om *lugn*.

Låt oss sammanfatta det viktigaste i Vipassana:

Koncentration

När det gäller koncentration så praktiserar meditatören uppmärksamhet. De vanligtvis utspridda beståndsdelarna av uppmärksamhet dras samman och fokuseras lugnt och klart på en enda punkt. Ofta börjar man med att fokusera på andningen När helst tankarna börjar irra återför man lugnt uppmärksamheten till koncentrationspunkten (andningen). Så småningom när sinnet uppnår större koncentration, lugnar det ner sig och blir stilla.

Lugn

Detta lugn som tidigare beskrevs är inte ett sömnigt eller transliknande tillstånd utan ett klart och alert tillstånd i vilket ens vanliga oro, bekymmer och distraktioner inte längre dominerar och stör uppmärksamheten. Det är en djup och inre frid av lycka. Detta leder till ett tillstånd av klarhet där insikt kan uppstå.

Insikt

Insikt uppstår på många olika nivåer. I början innefattar det en växande medvetenhet om ens egen tillvaro och känslornas och tankarnas flyktiga och obeständiga natur. Så småningom kan det resultera i en medvetenhet om det stilla centrum som finns i ens eget inre, samt vem och vad man egentligen är.

Summering

För att uttrycka metoden på ett kort sätt: Koncentrera tankarna – låt dem vara stilla – och se vad som finns där.

Vipassana-meditation kan man praktisera var som helst. Du måste bara rikta din uppmärksamhet klart och bestämt på andningen och hålla den kvar där för att uppleva början till ett lugn och till insikt. Det är viktigt att kunna göra detta var du än befinner dig, men regelbunden övning på en bestämd tid och plats varje dag är avgörande om du skall nå framsteg.



Del 2: En annan meditationsteknik

Introduktion

Tekniken som kommer att läggas fram här är meditation på andningen. Det är ett bra meditationsobjekt eftersom andningen är något vi alla har gemensamt. Samtidigt, av alla olika meditationsobjekt som finns, så är det antagligen det mest fördelaktiga för kroppen, för när vi arbetar med andningen så arbetar vi inte endast med luften som kommer in och ut ur lungorna, utan även med känslan av energi som strömmar genom kroppen med varje andetag. Om vi kan lära oss att bli känsliga inför dessa känslor, och låta dem strömma jämnt och obehindrat, så kan du hjälpa kroppen att fungera lättare, och ge sinnet ett redskap för att hantera smärta.

Översikt

1. **Få kroppen i rätt position** – Inta en kroppsställning som är fördelaktig för meditation.
2. **Få sinnet i rätt stämning** – Sprid tankar av välvilja.
3. **Fokusera på en andningsplats** – Sätt din uppmärksamhet på en plats i kroppen där det är enkelt att känna andningen.
4. **Gå igenom kroppen** – Fokusera på olika delar av kroppen för att lugna sinnet och lösa upp spänningar.
5. **Var medveten om hela kroppen** – Sprid din medvetenhet så att du är medveten om hela din kropp på en gång.
6. **Observera och analysera** – När sinnet är stilla kan du observera och analysera de inre processerna.
7. **Kom ut ur meditationen** – Hoppa inte ur meditationen utan behåll en centrering i kroppen även när du inte formellt mediterar.

Steg 1 – Få kroppen i rätt position

Sitt rakryggat men bekvämt i en balanserad position. Du behöver inte vara i givakt som en soldat, försök bara att inte luta dig framåt, bakåt, åt vänster eller höger. Lägg händerna i knäet, högra handen över den vänstra. Slut sedan ögonen.

Steg 2 – Få sinnet i rätt stämning

Säg till dig själv "Må jag finna en sann lycka och bli fri från allt lidande". Fortsätt sedan ut till människor som står dig nära – din familj, dina föräldrar, dina nära vänner: "Må de alla finna en sann lycka". Fortsätt sprida dessa tankar i allt större cirklar, vidare till människor du känner bra, till de du inte känner så väl, till människor du tycker om, personer som du känner men är neutralt inställd till, och även till personer som du inte tycker om. Låt där inte vara någon gräns för din välvilja, för om där är några gränser så kommer du också att begränsa ditt sinne.

Fortsätt med att sprida välvilja till personer du inte känner – och inte bara till människor; till alla levande varelser av alla möjliga typer, i alla riktningar: öst, väst, norr, syd, uppåt och nedåt, ut till

evigheten. "Må även de finna en sann lycka och bli fria från allt lidande".

Endast när du har rensat sinnet på detta sätt och satt andra spørsmål åt sidan så är du redo att fokusera på andningen.

Steg 3 – Fokusera på en andningsplats

Dra din uppmärksamhet till andningen. Ta några långa in- och utandningar medan du fokuserar på någon plats i kroppen där andningen är lätt att notera, och där ditt sinne känner sig bekvämt att slå sig ner. Detta kan vara vid näsan, vid bröstet, vid magen, eller vilken plats som helst. Stanna vid den platsen och lägg märke till hur det känns när du andas in och andas ut.

Forcera inte andningen, och tryck inte ner den för mycket med ditt fokus. Låt andningen strömma naturligt, och håll helt enkelt reda på hur det känns. Insup denna känsla som om det var något utsökt du ville förlänga upplevelsen av.

Om ditt sinne vandrar iväg, så ta det bara tillbaka till andningen. Bli inte nedslagen, om det vandrar iväg 100 gånger, så ta tillbaka det 100 gånger. Visa sinnet att du menar allvar, så kommer det att lyssna på dig till slut.

Om du vill så kan du experimentera med olika typer av andning. Om långa andningar känns bekvämt, fortsätt med det. Om det inte gör det, ändra till en rytm som känns rogivande för kroppen. Du kan prova korta andetag, snabba andetag, långsamma andetag, djupa andetag, ytliga andetag, vad som än känns mest bekvämt för tillfället.

Generellt sätt kan man säga att ju mjukare din andning är desto bättre. Tänk på andningen inte bara som luften som kommer in och ut ur lungorna utan som hela energiflödet i kroppen. Var lyhörd på detta energiflöde. Du kanske märker att kroppen förändras lite efter ett tag och du kanske behöver byta andningsrytm för att det ska kännas bekvämt. Lär dig att lyssna på vad kroppen säger dig och vad du kan göra för att svara på detta. Vilken typ av andningsenergi behöver kroppen för tillfället? Hur kan du på bästa sätt täcka detta behov? Om du känner dig trött, försök andas på ett sätt som ger energi till kroppen. Om du känner dig spänd, försök att andas på ett sätt som är avslappnande.

Steg 4 – Gå igenom kroppen

När andningen känns bekväm vid din valda punkt, flytta då din uppmärksamhet till att lägga märke till hur andningen känns i andra delar av kroppen. Om man bara stannar vid den bekväma andningen på ett ställe så tenderar man att bli dåsig.

Börja med att fokusera på området just under naveln. Andas in och ut och notera hur det känns. Om du inte märker någon rörelse där, så lägg bara märke till faktumet att där inte är någon rörelse. Om du däremot märker en rörelse, notera olika egenskaper av den känslan. Känn om andningen känns ojämn där, eller om där finns någon spänning. Om du märker att där är spänt, tänk på att slappna av det området, försök använda andningsenergin till att lösa upp spänningen.

Om andningen känns hackig eller ojämn, tänk på att jämna ut den. Flytta sedan din uppmärksamhet till höger om den ursprungliga positionen, alltså till den nedre högra delen av magen och upprepa processen. Tillvägagångssättet kan summeras som:

1. Lokalisera en del av kroppen att fokusera på, det behöver inte vara en väldigt specifik del.
2. Notera hur det känns i den delen av kroppen medan du andas in och andas ut.
3. Om du märker någon spänning så slappna av. Andas in och ut på ett sätt och med en rytm som känns bra för den delen av kroppen.

Om där är smärta så låt den bara vara, det är skillnad på smärta och spänning. Man kan andas genom spänningar och lösa upp dem men smärta kan vara svårt att påverka. Låt bara smärtan vara.

Gå sedan vidare med din uppmärksamhet till vänstra nedre delen av magen, sedan up till naveln...höger, vänster, upp till solar plexus, höger, vänster om den, till mitten av bröstet, höger, vänster, till halsens bas, höger, vänster, till mitten på huvudet [ta flera minuter på varje plats].

Du kan göra detta genom hela kroppen om du vill och även gå igenom kroppen flera gånger tills sinnet känns redo att slå sig ner och du känner att du vill stanna vid ett ställe i kroppen, välj då en plats där det är lätt för sinnet att förbli centrerat.

Steg 5 – Sprid medvetenheten till hela kroppen

Låt din uppmärksamhet slå sig ner på en plats där det känns mest naturligt att slå sig ner och vara centrerad. Därifrån sprid medvetandet så att det fyller hela kroppen, från huvudet ner till tårna.

Du kan se det som en spindel i mitten av sitt nät. Den sitter på en plats, men är känslig för vad som händer i hela nätet. En annan liknelse är som ett stearinljus som utgår från en punkt men vars ljus sprids i hela rummet.

Håll ditt medvetande utvidgat på detta sätt. Det är något du måste jobba på för denna medvetenhet har en tendens att vilja krympa ihop, ungefär som en läckande ballong. Om du märker detta så tänk "hela kroppen, hela kroppen, från toppen av huvudet ner till tåspetsarna". Tänk på andningen som om den kommer in och går ut genom hela kroppen, genom varje por.

Tänk på andningen, var medveten om andningen och försök bibehålla en känsla av lätthet i kroppen. Du kan andas på vilket sätt du vill, så andas på ett sätt som känns bra för kroppen, som känns bäst för sinnet just för tillfället, utforska vad som är bäst just nu.

Låt din medvetenhet stanna i hela kroppen på detta sätt så länge du kan, det finns ingen annanstans du behöver gå, inget annat du behöver tänka på. Bara stanna med denna centrerade, utvidgade medvetenheten om nuet.

Steg 6 – Observera och analysera

Så vad ska man göra med ett stillat sinne? Om du vill så kan man använda koncentrationsträning som en metod för avslappning, för att lugna nerverna. Men Buddha menar att det finns mer att använda det till. När sinnet är ordentligt stillat så kan du gräva djupt ner i det och börja se alla de strömmar som finns där under jorden. Du kan börja reda ut dem och förstå vad som driver sinnet. Var finns det girighet? Vad finns det ilska? Var finns det vanföreställningar? Hur kan du skära igenom dem?

Detta är frågorna/ämnena som kan tacklas i meditationen och dessa frågor är verkligen brådskande för ålderdom, sjukdom och död kan komma när som helst. Du måste fråga dig själv "är du förberedd? Är du redo att dö?" Fråga dig själv i all ärlighet och om svaret är nekande, vad är problemet? Vad är det som saknas? Vad håller du fast vid? Varför vill du hålla fast?

När sinnet slår sig till ro och blir stilla så kan du börja att gräva i dessa frågor. Och ju mer du gräver, desto mer kommer du att uppdaga i sinnet – lager efter lager av saker du inte hade väntat dig, saker som har kontrollerat ditt liv sen vem vet hur länge. Du gräver fram dem, du ser dem för vad de är, och du blir fri från dem. Din inser alla de korkade saker som har styrt ditt liv, saker som du har tagit till dig vem vet när. Du kan inte skylla på någon annan. Det är du som har tagit dessa saker till dig och gått vidare med dem.

Steg 7 – Kom ut ur meditationen

När det blir dags att lämna meditationen så påminn dig själv om att detta är en färdighet. Med andra ord, hoppa inte bara upp, tänk på hur mycket ansträngning som gick åt för att bli centrerad, kasta inte bort det.

Det första att göra är att återigen sprida välvilja. Tänk på den känsla av frid, stabilitet och lugn som du kände i sittningen. Dedikera det till andra varelser – antingen specifika personer du känner som lider just nu, eller till levande varelser i alla riktningar öst, väst, norr, syd, uppåt och nedåt. Må de också finna frid och lugn i sina liv.

Påminn sedan dig själv att vara fortsatt centrerad i kroppen, vid andningen. Försök att bibehålla denna centrering så länge du kan, när du reser dig upp, går runt, pratar, lyssnar, vad som helst.

Med andra ord, färdigheten att lämna meditationen ligger i att lära sig att inte lämna den, oavsett vad du ska göra efteråt. Agera alltid utifrån en känsla av att vara centrerad. Om du har sinnet centrerat på detta sätt, så kommer du ha en standard mot vilken du kan se dess rörelser, dess reaktioner på händelser runt omkring och även reaktioner på det som sker i sinnet. Endast när du har ett solitt centrum på detta sätt kan du nå insikt om sinnets rörelser.

Öppna sedan ögonen.



Källor

Del 1

| | |
|--------------------------------------|---------------------|
| <i>Meditation</i> | David Fontana |
| <i>Meditationens kraft</i> | Christopher Titmuss |
| <i>Kundaliniyoga</i> | Wiveca Hjalmarsson |
| <i>Börja meditera (101 goda råd)</i> | Naomi Ozaniec |

Del 2

[1] Basic breath meditation instructions, Thanissaro Bhikkhu,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/breathmed.html>

[2] Guided meditaiton, Thanissaro Bhikkhu,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/guided.html>

[3] Breath meditation, Thanissaro Bhikkhu, <http://www.theravada.ca/readings/54-scanning-method-of-breath-meditation-by-ajahn-thanissaro.html>

[4] The How & the Why, Thanissaro Bhikkhu,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/meditations.html#howwhy>

