

De fyra rätta ansträngningarna (sammappadhana)

Sen har vi de *fyra rätta ansträngningarna* (att bemöda sig, att lägga ner sin energi, att sätta in alla sina krafter). Den rätta ansträngningen är identisk med den 6:e nivån i den ädla åttafaldiga vägen som vi kommer till senare och även identisk med den 3:e upplysningsfaktorn bland de 7 upplysningsfaktorerna.

Buddha själv har rekommenderat att man skall göra följande 4:a ansträngningar till sina meditationsövningar:

1. Att anstränga sig att undvika ohälsosamma och osunda handlingar.
2. Att anstränga sig att för att övervinna ohälsosamma och osunda handlingar.
3. Att anstränga sig för att utveckla hälsosamma och nyttiga handlingar.
4. Att anstränga sig för att behålla hälsosamma och nyttiga handlingar.

(För mer information om dessa kan man titta i boken *Anguttara-Nikaya*, kapitel 4 skriven av Theravada-buddhisten Nyanatiloka.)

Källor

Das lexikon des Buddhismus.
Buddhistisches Wörterbuch av Nyanatiloka.
Religion – att tro och veta av Börge Ring.
The basic Buddhism av Sunthorn Plamintr.

Värnamo 3/3.2010,
Dietmar Dh Kröhnert.

Texten är redigerad, granskad och sammanställd av
Tobias Heed – praktiserande inom Theravada-Buddhismen