

Satipatthana.(de fyra grundläggande uppmärksamheterna)

När det gäller **uppmärksamhet** så bör man öva sig på att reflektera över fyra olika områden.

Kropp.

Känslor.

Sinnestillstånd (och tankar)

Sinnes och tankeobjekt (idéer.föreställningar och ting)

Uppmärksamhet på kroppen är att lägga märke till andningen.

Uppmärksamhet på känslorna innebär att man mediterar över hur behagliga, obehagliga och neutrala känslor uppstår och försvinner.

Uppmärksamhet på sinnestillstånd och tankar innebär att man lägger märke till om tankarna åtföljs av begär, hat och okunnighet eller om de är fria från detta

Uppmärksamhet på sinnes och tankeobjekt innebär att meditera över de fem skandhas och se hur de i egenskap av fenomen uppstår och försvinner. Det handlar om också om att se hur förbindelsen mellan sinnena och sinnesobjekten uppstår och försvinner.

På så sätt kommer vi fram till att vi inte har något bestående jag (eller själ), utan att vi består av processer. Alltså genom att vara uppmärksamma på att inget är bestående, på lidandet (otillfredställeslen) och icke-jaget.

Man bör alltid vara medveten om vad man tänker, säger och gör. Detta eftersom du blir som du tänker, du är resultatet av vad du har tänkt, allting får sina konsekvenser av vad du tänker, säger och gör vare sig medvetet eller omedvetet. Med andra ord så skapar du din egen karma. Genom uppmärksamhet på dessa saker kan man se att okunnighet, hat, begär, svartsjuka och likgiltighet är grunden till att vi har dessa bekymmer och problem.

(För mer information kan man läsa *Satipatthana Sutta (Majjhima Nikaya 10)* där uppmärksamhet på kropp, känslor, sinnestillstånd och sinnes/tankeobjekt beskrivs)

Böcker som jag har använt.

Das lexikon des Buddhismus.

Buddhistisches wörterbuch av Nyanatiloka.

Religion – att tro och veta av Börger Ring.

Buddhismen – av Knut A Jackobsen.

The basic Buddhism – Sunthorn Plamintr

Länkar som jag har använt.

www.dhamma.se

www.palikanon.de

Värnamo 3/3.2010.

Dietmar Dh Kröhnert.

Uppdaterad/granskad den 30/8.2011.....tillägnad min underbara mamma som gick bort den 30 juni 2010.....av hennes död och innan hon avled .Denna skrift och *Dhammapada* vers 277 till 279 som handlar om Förgängligheten ,lidande och ett icke jag.

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