

De fyra grundläggande uppmärksamheterna (satipatthana)

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

1. Kropp.
2. Känslor.
3. Sinnestillstånd (och tankar).
4. Sinnes- och tankeobjekt (idéer, föreställningar etc).

Uppmärksamhet på kroppen är att lägga märke till andningen.

Uppmärksamhet på känslorna innebär att man mediterar/reflekterar 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 khandhas och se hur de i egenskap av fenomen uppstår och försvinner. Det handlar 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 bara består av processer. Alltså genom att vara uppmärksamma på att inget är bestående, på lidandet (otillfredsställelsen) 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 bekymmer och problem.

(För mer information kan man läsa Satipatthana Sutta där uppmärksamhet på kropp, känslor, sinnestillstånd och sinnes-/tankeobjekt beskrivs.)

Källor

Das lexikon des Buddhismus.
Buddhistisches wörterbuch av Nyanatiloka.
Religion – att tro och veta av Börger 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.