

De fyra maktområdena (iddhipada)

Nu har vi kommit till *iddhipada* (det kan även betyda makt, förmåga eller skicklighet). Det går ut på att ens personlighet sakta men säkert förenar alla sina krafter/energi så att man känner sig ett med sig själv. Det är då man kan erfara att all dualism har försvunnit och en djup frid av enhet och harmoni råder i meditationen.

Iddhipada har med koncentrationsförmåga att göra. Att övervinna sin kluvenhet så att man kan förena känslor, tankar, idéer osv. till en punkt, till ett ställe. Med andra ord: gå upp i och bli absorberad av den djupa meditationen som består av försjunkandet och känna att man är ett med sig själv och hela universum.

När man har tränat ett par år så kommer man bli mer uppmärksam på vad man tänker, säger och gör. Då kanske man inser att vi alla sitter i samma båt. Vi föds, vi blir sjuka och gamla och en dag skall vi dö. Allt liv fungerar så, ingen kommer undan lidandet.

Genom iddhipada så utvecklas de 4:a upphöjda tillstånden. De är: välvilja/kärlek, medkänsla, medglädje/uppskattning, balans (harmoni, sinnesro) - frihet från egots begränsningar. Det är det som är syftet med iddhipada.

Det finns 4:a syften i iddhipada som har sin utgångspunkt i Samadhi (djupmeditation) och dessa 4:a saker kommer att utkristallisera sig där. Eller som jag lärde mig när jag var i Burma: de 4:a sakerna som kan leda till framgång.

1. **Vilja** (chanda): Att ha ett syfte med sina meditationsövningar. Att de leder till att man börjar praktisera de 4:a ädla sanningarna. Så att man blir en buddhist vars övertygelse eller tro gör att man försöker leva som man lär. Där ens meditationsövningar leder till att man börjar praktisera de 4:a upphöjda tillstånden och att man börjar få insikter om hur livet är.
2. **Ansträngning** (viriya): Den andra övningen är att anstränga sig att sätta in alla sina krafter (energier) för att övervinna det onda och bara göra det goda. Det är virya (energi) som man kan läsa mer om i avsnittet om de fyra rätta ansträngningarna.
3. **Medvetenhet** (vinnana): Att bli medveten om hur kroppen, känslorna, tankar, vanor och vårt medvetande just nu (alltså våra khandas) fungerar. Man bör också reflektera över hur det undermedvetna formar och gestaltar oss, samt att komma till insikt om att vi inte har ett bestående jag. Man bör också vara medveten över våra sinnesorgan som är: kroppen, tungan, näsan, öron, ögon och våra tankar.

Dessa 6 typer av medvetande (en typ av medvetande för varje sinnesorgan) kan sedan flätas ihop med de 12 ayatanas, det vill säga de 6 sinnena och de 6 kategorierna av sinnesobjekt, som tillsammans bildar de arton dhatus, som fångar upp dharmaprocessen och återger det som sker. Alltså det är genom dessa som vi uppfattar världen och alla de fenomen som vi är medvetna om. Vi kan då inse att det inte finns något bestående jag, utan vi består av processer eller energier.

4. **Utforskande** (vimamsa): Att utforska och reflektera över de krafter och energier som formar och utvecklar oss när vi håller på med etik, meditation, studium av Dhamman och våra meditationsupplevelser.