



### **Meditation över förgängligheten.**

Detta är en av de viktigaste meditationerna inom den buddhistiska traditionen. En buddhistabott sa: Vi är alla bröder och systrar i födelsen, åldrande, smärtan och död.

Meditation över förgängligheten är en meditation över slut – andningens slut, ett tanke flödets slut, en uppgifts slut. Det innebär att klart och djupt veta att allt som uppstår också upphör.

Meditation över vår förgänglighet gör klart för oss hur begränsade våra valmöjligheter och vår kontroll är. Medvetenhet om vår förgänglighet gör att vi inte tappar kontakten med förändringar, att saker och ting kommer och går, stiger och faller, födelse och död.

Vi upplever förgängligheten genom meditation ögonblick för ögonblick. Övningen rörande förgängligheten befriar oss från skräcken för förlust och död.

Här följer några fördelar med meditation över förgängligheten.

Den gör att vi bli klara över  
Vår tillvaros ändlighet./begränsningar.

Den hjälper oss att hålla sinnets  
blinda önskningar i schack.

Vi blir mindre benägna att ta  
någon eller något för givet.

De kan ge oss större förmåga  
att handskas med åldrandet och  
livsprocesserna.

Det är en uppriktig meditation för att hålla oss i kontakt med förändringar, med händelsers födelse och död.

Under denna meditation intar vi inte en dyster attityd till förgängligheten. Det finns många tillfällen när vi är tacksamma för förändring .Kanske vi vägrar att acceptera förändringen. Det bäddar för en och annan sorts press.

Att inte tappa kontakten med förändringar från det ena ögonblicket till det andra, från den ena dagen till den andra gör att sinnet förblir öppet och mottagligt.

**Källa.**

Meditationens kraft – av Theravada Buddhisten Christopher Titmuss.  
[www.christophertitimuss.org](http://www.christophertitimuss.org)

**Dietmar.Dh Kröhnert.**

Malmö 8/11.2010.

Med önskan om alla varelsers frid  
och lycka

