

Hantera distraherande tankar



Om du har distraherande tankar så kan man applicera följande steg, börjandes med steg 1, om det inte ger effekt fortsätt till steg 2 och så vidare. Var uppmärksam på ditt sinne och på vilka hinder som är närvarande! Arbeta sedan med dem.

Generellt

Hata inte dig själv för att hinderna finns där och hata inte heller hindren. Döm heller inte dig själv eller hindren. Lär dig släppa taget om dem. Detta görs genom att känna till dem, se dem och ha medlidande och välvilja för dig själv. Så mata inte hindret, ge det inte mer utrymme, jaga inte bort det. Istället försök förstå hur det fungerar, var det kommer från, hur det försvinner, och vad som gör att det inte uppstår igen i framtiden?

1. Byt ut en skadlig tanke mot en sund tanke

- **Vid begär:** Reflektera över den motbjudande sidan av kroppen. Reflektera över döden. Kan också använda reflektion över föränderligheten av det man vill ha.
- **Vid hat:** Byt ut den hatfyllda tanken med en med en tanke full av välvilja: "Må han/hon inse att deras handlingar leder till lidande och må de istället hitta vägen till en sann lycka."
- **Vid okunnighet:** Uppsök en lärare, studera Buddhas lära, utforska betydelsen av doktrinerna man lärt sig, lyssna på Dhamman vid lämplig tidpunkt, utforska vad som är och vad som inte är orsaken till att vissa saker uppstår.

2. Undersök faran med dessa tankar

Reflektera över faran med de tankar du har. Om det är hat reflektera över alla de nackdelar som hat för med sig. Till exempel att dessa tankar är oskickliga, klandervärda och att de bara leder till elände.

3. Ge inte tankarna någon uppmärksamhet

Som att stänga ögonen eller se åt ett annat håll. Återvänd till ditt meditationsobjekt, tex andningen. Distrahera dig själv med något annat att göra. Gå en promenad, läs en serietidning, gör något annat helt enkelt.

4. Fokusera på att stilla skapandet av dessa tankar

Som en man som går väldigt snabbt kan tänka "varför går jag snabbt egentligen? Jag borde gå långsammare." Och när han går långsamt tänker han "varför går jag långsamt när jag kan stå still?" Och när han står still tänker han "varför står jag still, när jag kan sitta ner?" Och när han sitter ner tänker han "varför sitter jag ner när jag kan ligga?". Ifrågasätt tankarna på samma sätt.

5. Slå ner, tvinga ner och krossa sinne med sinne

Som en stark man som håller borta en svag man. Håll borta dessa tankar med ren viljekraft. Kanske använda ett mantra som "Buddho" och repetera det mycket snabbt så inget annat hinner in i sinnet.