

Förord

Syftet med denna skrift har varit att försöka sammanställa meditationstekniker som kan användas för att utvecklas på den buddhistiska vägen. Samt att se till att dessa instruktioner är väldigt praktiskt inriktade och kan förklara hur man skall gå till väga utan alltför mycket teoretiska omskrivningar.

Jag har även lagt till mina egna kommentarer och tips i denna text och således reflekterar texten till viss del det stadie där jag själv befinner mig i praktiken. Så glöm inte att följa Buddhas uppmaning att kolla upp om saker verkligen stämmer och testa dem i din egen praktik för att se vilket resultat de ger.

Med önskan om alla varelsers frid och lycka,
Tobias Heed

Innehållsförteckning

Förord.....	1
Utveckla koncentration och stillhet (samadhi-bhavana).....	3
Introduktion.....	3
Formell meditation.....	3
Instruktioner.....	3
Gående meditation (cankama).....	6
Ständig meditation.....	6
Utveckla förståelse och insikt (vipassana-bhavana).....	7
Formell meditation.....	7
Reflektioner över kroppen.....	7
Ständig meditation.....	9
Hantera distraherande tankar.....	10
Hantera de 5 hindren.....	11
Reflektion över orena ting.....	13
Metta-meditation.....	15
Mudita-meditation.....	17
Källor.....	18

Utveckla koncentration och stillhet (samadhi-bhavana)



Introduktion

Koncentration och stillhet utvecklas genom uppmärksamhet (sati) på ett objekt eller en sak. Så tekniken är helt enkelt att vara kontinuerligt uppmärksam på andningen, efter ett tag blir sinnet mer fokuserat och sinnet blir mer koncentrerat och stilla.

Formell meditation

Tekniken som kommer att läggas fram här är uppmärksamhet på in- och utandningen (anapanasati). Andningen är ett bra meditationsobjekt eftersom den är något vi alla har gemensamt. Denna typ av meditation görs vanligtvis i sittande position men man kan också vara i stående eller liggande position. Stegen för att göra detta är som följer

1. **Få kroppen i rätt position** – Inta en kroppsställning som är fördelaktig för meditation.
2. **Få sinnet i rätt stämning** – Påminna sig om de goda egenskaper som Buddha, Dhamma och Sangha innehar och står för. Sprid sedan tankar av välvilja.
3. **Följ andningen vid 3 punkter** – Fokusera på in- och utandningen vid nästippen, hjärtat och naveln.
4. **Följ andningen vid nästippen** – Då sinnet lugnat ner sig, fokusera endast på en punkt.
5. **Avsluta meditationen** – Rusa inte upp ur meditationen utan behåll en centrering i kroppen även när du inte formellt mediterar.

Instruktioner

Steg 1 – Få kroppen i rätt position

Sitt rakryggat men bekvämt i en balanserad position. Du behöver inte vara i givakt som en soldat, försök bara att inte luta dig framåt, bakåt, åt vänster eller höger. En balanserad och avslappnad ställning. Lägg händerna i knäet, högra handen över den vänstra. Slut sedan ögonen.

Traditionellt finns det 3 olika statiska positioner att använda: sittande, liggande och stående. Här räknas inte gående meditation in då det beskrivs i ett senare kapitel.

Steg 2 – Få sinnet i rätt stämning

Börja med att recitera de goda egenskaper som innehas av Buddha, Dhamma och Sangha. Som en inspiration och motivation till att meditera. Sinnet fylls av glädje (piti) och man blir upplyft. Detta kan också hjälpa en att komma in i koncentrationstillstånden snabbare, eftersom denna glädje (piti) är en av faktorerna för att nå dem. Denna effekt förstärks med tiden och kan nästintill vara obefintlig då man precis börjat meditera. Desto mer uppskattningen man får för Buddha, Dhamma, Sangha och ju längre man kommit i sin praktik desto större burkar denna effekt bli.

Fortsätt sedan med att sprida tankar av välvilja, först till dig själv "Må jag vara lycklig och fri från allt lidande" och sprid sedan dessa tankar till att inkludera alla varelser "Må alla varelser vara

lyckliga och fria från lidande; må de inte skiljas från den lycka som de har uppnått".

Steg 3 – Följ andningen vid 3 punkter

Fokusera sedan din medvetenhet på andningen:

1. Först vid näsan, känn känslan av hur andningen kommer in där och tänk "ett".
2. Fortsätt sedan och känn andningen vid hjärtat och tänk "två".
3. Sedan ner till naveln och tänk "tre".
4. När utandningen börjar vid naveln tänk återigen "ett".
5. När utandningen når hjärtat, tänk "två".
6. Och slutligen när utandningen når näsan så tänk "tre".
7. Upprepa (börja om från punkt 1).

Detta repeterar man tills sinnet har lugnat ner sig och andningen börjar bli lugnare. Efter ett tag märker man att det börjar bli jobbigt eller påfrestande att notera "ett", "två" och "tre" och att man har svårare att känna andningen vid de tre punkterna eftersom den har blivit betydligt lugnare och mindre tydlig. När andningen har blivit mer raffinerad och ens uppmärksamhet är starkare och man kan hålla uppmärksamheten stabil under en längre tid utan att försvinna iväg i tankar eller andra saker som inte har med andningen och övningen att göra - gå då vidare till nästa steg.

Man kan säga att det är två olika aktiviteter som är nycklen till koncentrationen och det är:

1. **Initial fokusering** (*Vitakka*) - Att initialt dra sitt fokus till andningen, även att ta tillbaka uppmärksamheten till andningen om man tappar bort sig.
2. **Oavbruten fokusering** (*Vicara*) - Och att konstant, orubbligt och utan distraktion hålla kvar uppmärksamheten och fokus på andningen. Det är mycket viktigt att fokuset är 100% och inte 80 eller 90%. Detta ger en mycket stor skillnad i resultat. Att konstant bibehålla sitt fulla fokus på övningen. Detta är något som man behöver anstränga sig för att göra.

OBS! om sinnet vägrar lugna ner sig och det är svårt att få tankarna att tystna så prova att ta tre djupa andetag. Fyll lungorna till dess fulla kapacitet och andas ut all luft. Återgå sedan till övningen med normal andning.

OBS! Ett annat sätt att få sinnet stillat är att använda reflektion (visdom). Detta innebär att man undersöker kroppen på ett aktivt sätt. Antingen genom att reflektera över de 32 kroppsdelarna, den motbjudande sidan av kroppen, kroppens 4 element eller de tre universella karaktärsdragen: obeständighet (anicca), icke-jag (anatta) och otillfredsställelse/lidande (dukkha). Detta gör man tills sinnet lugnar ner sig och man kan då återgå till sin koncentrationsövning.

OBS! en ytterligare metod för att stilla sinnet och få in det på rätt bana är att reflektera över döden. Hur den kan komma när som helst, och att döden med all säkerhet kommer att komma.

Steg 4 – Följ andningen vid nästippen

Fokusera sedan endast på känslan av in- och utandningen vid nästippen. Håll fokus stadigt och koncentrerat där. När vår uppmärksamhet är stadig så fokuserar sinnet endast på denna känsla av in- och utandning och har inget att göra med minnen av saker som är associerat med ilska, begär, trötthet, rastlöshet och tvivel.

Koncentrationsnivåer

1. **Tillfällig koncentration** (*khanika samadhi*) - Koncentrationen blir alltmer stadig och samadhi uppstår, karakteriserat av tillfällig frid i sinnet (håller i sig 5-10 minuter). Detta är endast ett något koncentrerat sinnestillstånd. Ibland uppstår även ett tillstånd som kallas "piti". Det karakteriseras av fysiska känslor av svalka eller av extatiska energi som känns genom kroppen - som vågor som bryts mot stranden – vilket kan få kroppen att svaja eller håren att stå upp. Dessa känslor kan följas av en mental uppfattning av att fysiskt sett expandera.
2. **Tillgångskoncentration** (*upacara samadhi*) - Om detta tillstånd, piti, bibehålls under en längre tid, till exempel 5, 10, 15 eller till och med 30 minuter så går sinnet till detta steg.
3. **Total försjunkenhet** (*appana samadhi/jhana*) - Vi försöker sedan nå total försjunkenhet. Med det menas ett tillstånd där man inte har någon kontroll över skeendet längre, det sker mer eller mindre automatiskt då man har satt igång och kultiverat orsakerna till detta tillstånd (alltså den förberedande meditationen med piti etc). Väl i detta tillstånd så kan man inte göra så mycket mer än att invänta den tid då sinnet kommer ur jhana och tillbaka till upacara samadhi. Detta är sättet som man utvecklar koncentration och stillhet på. Det finns inga tankar och det finns inget intresse för yttervärlden

Då vi kan nå total försjunkenhet och vi kommer ur detta tillstånd, så är sinnet stilla och redo för att nå djupa insikter genom undersökande visdom. Endast när sinnet är mycket stilla och koncentrerat kan vi penetrerar de missförstånd som ligger djupt rotade i sinnet. Desto mer stilla sinnet är, desto djupare insikter kan vi få.

Med andra ord så bygger man upp en stor och klar medvetenhet genom stillhetsmeditation och med hjälp av den "supermedvetenheten" kan vi se mycket klart och tydligt på det som händer i vårt inre och även runt omkring oss. Vi kan se hur saker och ting verkligen är för vi störs inte av våra vanliga distraktioner och vi fastnar inte lika lätt i dem. Med denna hjälp kan man gå vidare till att utveckla förståelse och insikt.

Steg 7 – Avsluta meditationen

När det blir dags att lämna meditationen så påminn dig själv om att även detta är en färdighet. Med andra ord, hoppa inte bara upp, tänk på hur mycket ansträngning som gick åt för att bli centrerad, kasta inte bort det.

Det första att göra är att återigen sprida välvilja. Tänk på den känsla av frid, stabilitet och lugn som du kände i sittningen. Sprid det till andra varelser – antingen specifika personer du känner som lider just nu, eller till levande varelser i alla riktningar öst, väst, norr, syd, uppåt och nedåt. Må de också finna frid och lugn i sina liv.

Öppna sedan ögonen.

Gående meditation (cankama)

Gående meditation är inte bara ett alternativ till sittande meditation för att sträcka på benen och få igång kroppen igen. Gående meditation är en mycket bra teknik för att lära sig behålla sitt fokus även när man rör sig, även när man gör andra aktiviteter än att sitta still. Målet är att kunna bibehålla detta fokus, denna centrering oavsett vad man gör.

Förberedelser

Hitta en rak stig som är cirka 10 meter lång (cirka 20-25 steg), gärna platt och utan hinder.

Instruktioner

1. Kroppen: Svinga inte armarna medan du går, håll dem framför kroppen. Med händerna över varandra, den högra över den vänstra. Håll inte huvudet för högt eller för lågt. Håll blicken framför dig men låt inte blicken gå åt höger eller vänster, låt den heller inte gå bakåt eller för långt fram.
2. Gå inte för snabbt eller för långsamt. Hitta en takt där du kan fokusera lätt. Om man är trött kan det vara bra att gå snabbare, om man är lugn går man ofta automatiskt långsammare.
3. När man går så kordinera stegen med mantrat "Buddho". När man går framåt, med höger fot först så tänk "Bud-", och när man efter det går framåt med vänster fot så tänker man "-dho". Fortsätt så.
4. Håll uppmärksamheten vid fötterna men var också uppmärksam på var på stigen du befinner dig. Om man är i början av stigen så noterar man det, om man är på mitten av stigen så uppmärksammar man det och är man på slutet av stigen så uppmärksammar man det faktumet (notera när man passerar dessa tre punkter av stigen).
5. När man kommer till slutet av stigen så stanna en sekund och se till att vara fortsatt fokuserad. Ifall man har tappat sitt fokus så återta uppmärksamheten till fötterna och "bud-", "-dho".
6. Vänd sedan antingen vänster eller höger. Men vänd alltid åt samma så att du inte behöver ta ett beslut om vilket håll du ska ta varje gång.

Med gående meditation utvecklar man förmågan att behålla en stillhet även om man är i rörelse. Man lär sig att inte fara iväg i olika tankar utan istället komma tillbaka till eller behålla ens centrum. Man utvecklar uppmärksamhet (sati) och koncentration (samadhi).

Ständig meditation

För att snabba på utvecklandet av uppmärksamhet så kan man försöka att ständigt vara uppmärksam i alla ens aktiviteter. Vare sig man står, rör sig eller ligger. Detta kan man göra genom att ständigt upprepa "Buddho" eller genom att ständigt vara uppmärksam på vad man gör, säger och tänker.

Utveckla förståelse och insikt (vipassana-bhavana)



När sinnet är stilla så kan insiktsmeditation ge djup förståelse av ens eget väsen. Man använder denna typ av meditation för att komma underfund med vad ens sinne är och hur det fungerar. Att se igenom illusionen av vad vi tror vi är, eller med andra ord få bort okunnigheten om detta.

Detta görs genom att titta på dem olika beståndsdelarna (khandhas) och se hur de är obeständiga/föränderliga (anicca), otillfredsställande/jobbiga (dukkha) och icke-jag/opersonliga (anatta).

Man börjar med att reflektera över kroppen, det är kroppen vi har störst fasthållande till och som vi mest identifierar oss med. Så det är en bra början och sedan går man vidare till de andra mentala beståndsdelarna och utför samma undersökning av dem.

Formell meditation

Det är tekniker som kan användas vid sittande, stående eller liggande meditation. Man reflekterar över kroppen. Senare följer olika exempel från suttorna som kan användas som en hjälp för hur man ska reflektera.

Man kan använda en inre dialog för att undersöka kroppens delar och ifrågasätta dessa: "Är denna kroppsdel permanent? Nej", "Är denna kroppsdel jag? Nej", "Är detta hårstrå jag?" etc. "Kommer denna nagel att förändras?". Man kan fortsätta med att fråga sig om denna kropp någonsin sagt att den är vårt jag? Har vårt hår på huvudet eller kroppen, naglarna, tänderna, skinnet någonsin påstått det? Har benen eller någon annan del av kroppen sagt detta? Vi kan ta isär denna kropp och se själva. Skelettet till exempel, är ihopsatt av många delar som finns på olika ställen i kroppen, som skallbenet, armarna, benen, händerna, fötterna och revbenen. Vi kan ta varje ben ett i taget, en sektion i taget. Har någon av dessa delar någonsin påstått sig vara vårt jag? Ingen av dem har någonsin påstått detta.

Detta gör man för att ines kroppens sanna natur och se att den inte är ens jag, så att man slutar identifiera sig med den. Det krävs oftast väldigt mycket upprepning av dessa reflektioner för att de ska ta effekt. Det är också en färdighet att veta hur man ska reflektera och hur man går till väga. Detta är något man lär sig genom att prova, fråga andra som gjort det tidigare och följa de instruktioner som finns i suttorna.

Reflektioner över kroppen

Reflektera över kroppsdelar

- ▲ Reflektera över kroppen som en säck med öppningar på båda hållen och varandes full med spannmål av olika slag – vete, ris, mungbönor, kidneybönor, sesamfrön, skalat ris – och en man med god syn, hållandes ut innehållet, skulle reflektera, 'Detta är vete. Detta är ris. Dessa är mungbönor. Dessa är kidneybönor. Dessa är sesamfrön. Detta är skalat ris,' på samma sätt, munkar, reflekterar en munk över denna kropp från fotsulorna och uppåt, från hjässan och neråt, insvept i skinn och full av diverse orena ting: 'I denna kropp finns det hår

på huvudet, hår på kroppen, naglar, tänder, skinn, kött, senor, ben, benmärg, njurar, hjärta, lever, hinner, mjälte, lungor, tunntarm, tjocktarm, maginnehåll, avföring, galla, slem, var, blod, svett, fett, tårar, talg, snor, spott, ledvätska och urin."

(Satipatthana-sutta)

Den traditionella listan av kroppsdelar som man går igenom för denna typ av reflektion inom Buddhismen är (32 stycken): Håret på huvudet, håret på kroppen, naglar, tänder, skinn, kött, senor, ben, benmärg, njurar, hjärta, lever, hinner, mjälte, lungor, tunntarm, tjocktarm, maginnehåll, avföring, hjärna, galla, slem, var, blod, svett, fett, tårar, talg, snor, spott, ledvätska eller urin.

Man kan antingen gå igenom kroppen och fokusera på de olika kroppsdelarna och se att de inte är ens jag. Eller kan man visualisera kroppsdelarna och på samma sätt se att de är fristående. Eller kan man ifrågasätta varje kroppsdel som tidigare nämnts.

Reflektera över de olika elementen i kroppen

- ▲ "Precis som en skicklig slaktare eller hans lärlunge, efter att ha dödat en ko, skulle sätta sig ner vid en väggkorsning och skära upp den i stycken, reflekterar munken över denna kropp – hurän den står, hurän den är beskaffad – ifråga av attribut: 'I denna kropp finns jord-egenskaper, vätske-egenskaper, eld-egenskaper, och vind-egenskaper.'

(Satipatthana-sutta)

Man kan göra detta både på sin egen kropp och även på andras kroppar. Att se dem på detta sätt. Det är ett sätt att dela upp kroppen i mindre beståndsdelar och analysera den. Man skall inte ta det som några naturvetenskapliga grundelement utan bara se det som ett annat sätt att se på kroppen. Att man kan se på kroppen ifråga av dessa kategorier också: jord (det solida tex ben och kött), vätska (den flytande tex blod och vatten), eld (de varma partierna i kroppen) och vind (det som rör sig, tex energier och andningen). Detta är ett sätt att kategorisera upplevelsen av kroppen inifrån så att säga.

Gravfälsreflektioner

- ▲ "Som om man skulle se ett lik bortkastat på ett gravfält – liggandes där död en dag, två dagar, tre dagar – uppsvälld, blek och varig, så ser man just denna kropp, 'Även denna kropp: sådan är dess natur, sådan är dess framtid, sådant dess oundvikliga öde'..."

(Satipatthana-sutta)

- ▲ "Eller återigen, som om man skulle se ett lik bortkastat på ett gravfält, pockat av kråkor, gamar och hökar, av hundar, hyenor och diverse andra djur...
 - ett skelett täckt med kött och blod, ihopbundet av senor...
 - ett skelett utan kött, täckt av blod, ihopbundet av senor...
 - ett skelett utan kött och blod, ihopbundet av senor...
 - ben som lossnat från sina senor, spridda på olika håll – här ett handben, där ett fotben, här ett kindben, där ett lårben, här ett höftben, där ett ryggben, här ett revben, där ett bröstben, här ett axelben, där ett nackben, här ett käkben, där en tand, här en skalle...benen vitnade, ungefär som färgen av snäckor...i en hög, mer än ett år gamla...nedbrutna till stoft.

Han applicerar detta på just denna kropp, 'Även denna kropp: 'Sådan är dess natur, sådan dess framtid, sådant dess oundvikliga öde.'"

(Satipatthana-sutta)

OBS! Desto mer vi ser kroppen som motbjudande, desto ljusare blir hjärtat. Desto djupare insikt i kroppens motbjudande sida desto större lycka väller fram, och tillsammans med denna inre lycka så blir vår förståelse av icke-jag också större.

Ständig meditation

Reflektera över kroppsdelar

När man ser en annan person som till exempel är äldre så kan man reflektera över att den personens skinn har blivit skrynkligt, och att ens egen kropp oundvikligen kommer att följa samma öde. Samma sak med tänder, hår etc.

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, eller gör gravfältreflektionerna. Kan också använda reflektion över föränderligheten av det man vill ha.
- ♣ **Vid hat:** Byt ut den hatfyllda tanken 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 olika 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.

Hantera de 5 hindren



Generellt

Så länge man matar hindren så lever de. Men precis som kroppen som lever de inte om de inte får någon näring.

Sensuella begär

1. Lära sig meditera över orena saker (ruttnande kropp, den motbjudande sidan av kroppen, negativa sidan av sinnesobjekt).
2. Ägna sig åt att meditera över orena saker.
3. Vakta sinnes-ingångarna (hur man förhåller sig till vad man ser, hör, luktar, smakar, känner, tänker). Inte ta njutning av dem, inte fästa sig vid dem, inte välkomna dem.
4. Vara måttlig med vad man äter.
5. Vänskap med ädla personer (som kan vara en förebild och hjälp en med att besegra begäret).
6. Passande konversation (prat om hur man hanterar sensuella begär eller allmänt om hur man gör framsteg på den buddhistiska vägen).

Hat

1. Lära sig hur man gör metta-meditation.
2. Att praktisera metta-meditation.
3. Reflektera över att man är ägare och arvingen till sina handlingar (sin kamma) (utveckla jämnmod).
4. Reflektera över hur meningslöst det är att vara arg. Att det inte är till någon nytta (utveckla jämnmod).
5. Vänskap med ädla personer (som kan vara en förebild och hjälp en med att besegra hatet).
6. Passande konversation (prat om hur man hanterar hat eller allmänt om hur man gör framsteg på den buddhistiska vägen).

Trötthet och mental slöhet

1. Känna till att äta för mycket är en orsak till trötthet (och anpassa sig därefter).
2. Ändra kroppsposition.
3. Visualisera ljus i sitt sinne.
4. Befinna sig ute i friska luften.
5. Vänskap med ädla personer.
6. Passande konversation.

Prova även:

1. Reflektera över döden. "Det är idag jag måste anstränga mig, imorgon kan döden komma."
2. Regelbunden reflektion över det lidande som finns i föränderligheten.
3. Utveckla medglädje.
4. Reflektera över den andliga resan. "Jag måste gå den väg som Buddha gick, en slö person kan inte gå den vägen."
5. Reflektera över mästarens storhet. "Min mästare lovordade att lägga ner all sin energi..."
6. Reflektera över storheten av arvet av Dhamman. "Jag måste ta hand om det stora arvet, Dhamman. Men en slö person kan inte ta hand om det."
7. Gör stimulerande reflektioner.
8. Utföra stegen för att hantera trötthet: Tänk inte tankar som leder till trötthet, reflektera över

Dhamman och granska den, lära sig Dhamman utantill, dra i öronen/gnugga lemmarna med handflatan, ta vatten i ögonen/se dig omkring/titta upp mot stjärnorna, visualisera ljus i sinnet, gå fram och tillbaka med uppmärksamheten inåt, annars ligg ner och vila.

9. Reflektera över de 5 farliga hoten: åldrande, sjukdom, svält, krig, splittring av Sanghan.

Rastlöshet och oro

1. Kunskap om de Buddhistiska skrifterna (läran och reglerna).
2. Ställa frågor rörande dem.
3. Känna till Vinaya (för munkar och nunnor) och de fem etiska föreskrifterna för lekfolk.
4. Att umgås med dem som är äldre och erfarna, och som innehar värdighet, återhållsamhet och lugn.
5. Vänskap med ädla personer.
6. Passande konversation.

Tvivel

1. Kunskap om de Buddhistiska skrifterna (läran och reglerna).
2. Ställa frågor rörande dem.
3. Känna till Vinaya (för munkar och nunnor) och de fem etiska föreskrifterna för lekfolk.
4. Stark övertygelse gällande Buddha, Dhamma, Sangha.
5. Vänskap med ädla personer.
6. Passande konversation.

Reflektion över orena ting



Användning

Dessa reflektioner används som motmedel mot sensuella begär (speciellt sexuella begär), mot fasthållande vid sin kropp, och mot begär och girighet i allmänhet.

Reflektion över kroppen

- ♣ Reflektera över kroppen som en säck med öppningar på båda hållen och varandes full med spannmål av olika slag – vete, ris, mungbönor, kidneybönor, sesamfrön, skalat ris – och en man med god syn, hållandes ut innehållet, skulle reflektera, 'Detta är vete. Detta är ris. Dessa är mungbönor. Dessa är kidneybönor. Dessa är sesamfrön. Detta är skalat ris,' på samma sätt, munkar, reflekterar en munk över denna kropp från fotsulorna och uppåt, från hjässan och neråt, insvept i skinn och full av diverse orena ting: 'I denna kropp finns det hår på huvudet, hår på kroppen, naglar, tänder, skinn, kött, senor, ben, benmärg, njurar, hjärta, lever, hinner, mjälte, lungor, tunntarm, tjocktarm, maginnehåll, avföring, galla, slem, var, blod, svett, fett, tårar, talg, snor, spott, ledvätska och urin.
- ♣ Precis som en skicklig slaktare eller hans lärlunge, efter att ha dödat en ko, skulle sätta sig ner vid en väggkorsning och skära upp den i stycken, reflekterar munken över denna kropp – hurän den står, hurän den är beskaffad – ifråga av attribut: 'I denna kropp finns jord-egenskaper, vätske-egenskaper, eld-egenskaper, och vind-egenskaper.
- ♣ Som om man skulle se ett lik bortkastat på ett gravfält – liggandes där död en dag, två dagar, tre dagar – uppsvällt, blekt och varigt, så ser man just denna kropp, 'Även denna kropp: sådan är dess natur, sådan är dess framtid, sådant dess oundvikliga öde'...
- ♣ Eller återigen, som om man skulle se ett lik bortkastat på ett gravfält, pockat av kråkor, gamar och hökar, av hundar, hyenor och diverse andra djur...
 - ett skelett täckt med kött och blod, ihopbundet av senor...
 - ett skelett utan kött, täckt av blod, ihopbundet av senor...
 - ett skelett utan kött och blod, ihopbundet av senor...
 - ben som lossnat från sina senor, spridda på olika håll – här ett handben, där ett fotben, här ett kindben, där ett lårben, här ett höftben, där ett ryggben, här ett revben, där ett bröstben, här ett axelben, där ett nackben, här ett käkben, där en tand, här en skalle...benen vitnade, ungefär som färgen av snäckor...i en hög, mer än ett år gamla....nedbrutna till stoft.

Han applicerar detta på just denna kropp, 'Även denna kropp: 'Sådan är dess natur, sådan dess framtid, sådant dess oundvikliga öde.'

Begär gentemot levande varelser

När girighet uppstår gentemot levande varelser med tankar som "Dennes händer är vackra", "Dennes fötter är vackra", så ska man tänka på det icke åtråvärda:

- ▲ Vad håller du fast vid? Håller du fast vid håret på huvudet, håret på kroppen, naglar, tänder, skinn, kött, senor, ben, benmärg, njurar, hjärta, lever, hinner, mjälte, lungor, tunntarm, tjocktarm, maginnehåll, avföring, galla, slem, var, blod, svett, fett, tårar, talg, snor, spott, ledvätska eller urin?
- ▲ "Denna kropp som hålls uppe av 300 ben, sammanflätad med 900 nerver, sammansatt av 900 köttklumpar, insvept i vått skinn, täckt av ytterhudens färg, droppar smuts från de nio öppna såren och de 99000 porerna från kroppshåren. Den är fylld av en uppsättning ben, luktar illa, är avskyvärd, fränstötande, och är summan av de 32 kroppsdelarna. Det finns varken någon substans eller någon förträfflighet i den."

Begär efter döda ting (skål, kläder etc)

Om det är girighet eller begär gällande döda ting (till exempel munkskålen eller munkkåpan) så reflektera över ägarlösheten och kortvarigheten av tinget:

- ▲ "Denna skål kommer gradvis att sluta i trasiga bitar, ha ändrat färg, blivit gamla, fått sprickor och hål eller har krossats; denna köpa, har bleknat, blivit utsliten, behöver kastas bort med toppen av en pinne, efter det används den som en trasa man kan torka fötterna med. Om dessa hade en ägare, skulle han förhindra dem från att bli förstörda. På detta sätt ska reflektionen över ägarlöshete göras."
- ▲ "Och reflektionen över kortvarighet ska göras med tanken att dessa inte kan vara länge, att de varar en kort tid."

Övriga reflektioner

- ▲ "Sinnesobjekt ger lite njutning, men mycket smärta och mycket förtvivlan; faran i dem överväger."
- ▲ "Det icke-angenäma övermannar en tanklös man i förklädnad av vad som är angenämt, det obehagliga övermannar honom i förklädnad av det behagliga, det smärtsamma i förklädnad av njutning."

Metta-meditation



Användning

Om man har mycket problem med ilska eller hat kan man använda denna typ av meditation som motmedel. Man kan utföra den på i början cirka 15 minuter och sedan upp till en timme.

Steg 1 - Starta glöden av metta

Slut ögonen och föreställ dig en liten kattunge, hundvalp eller ett barn. Vad än du tycker det är lätt att känna välvilja gentemot.

Föreställ dig den vara övergiven, hungrig, rädd och i ditt sinne, öppna ditt hjärta mot den. Ta varsamt upp den, i dina föreställda armar, och använd ditt inre tal för att säga "Må du inte vara så rädd. Var fridfull. Må du vara lycklig. Jag kommer att se efter dig, vara din vän och beskyddare. Jag bryr mig om dig. Vad än du gör, var än du tar vägen, så kommer mitt hjärta alltid att välkomna dig. Jag ger dig min ovillkorliga kärlek, för alltid."

Säg dessa ord i ditt inre (eller liknande ord som du hittar på) så att du verkligen menar det, även om varelsen endast finns i din föreställningsvärld. Säg dem många gånger tills du känner glädjen av Metta stiga upp inom ditt hjärta som en gyllene glöd. Fortsätt med denna övning tills känslan av Metta är stark och stabil.

Steg 2 - Enskilda vänner eller uppskattade personer

Släpp nu taget om den föreställda varelsen, och föreställ dig istället en verklig person. Någon som är väldigt nära dig känslomässigt sett, kanske din bästa vän. Välj någon som du anser det vara lätt att känna och upprätthålla välvilja gentemot. Med din inre röst säg till dem: "Må du ha ett lyckligt liv. Jag önskar dig med all uppriktighet glädje i livet. Jag ger dig min kärlek, utan villkor. Du kommer alltid ha en plats i mitt hjärta. Jag bryr mig verkligen om dig." - eller liknande ord som du själv kommer på. Använd vad än som skapar ett varmt sken av Metta i ditt hjärta. Stanna med denna person. Föreställ dig att personen är rakt framför dig, tills skenet av metta skiner klart och konstant runt omkring personen.

När Mettan lyser klar och konstant, släpp taget om bilden av den personen. Byt ut personen mot en annan av dina nära, skapa känslan av Metta runt denna person, genom att använda din inre röst på samma sätt: "Må du ha ett lyckligt liv..."

Steg 3 - En grupp människor

Nästa steg är att byta ut personen mot en hel grupp människor, kanske alla människor som bor i det huset du befinner dig i. Utveckla det omsorgsfulla skenet av Metta runt dem alla på samma sätt som tidigare: "Må ni alla vara lyckliga och välmående..."

Steg 4 - Allt och alla

Se om du kan föreställa dig Metta som en gyllene strålgans kommandes från en vit lotus-blomma som befinner sig mitt i ditt hjärta. Tillåt den glansen av välvilja att expandera i alla riktningar, och låt den omfatta fler och fler levande varelser, tills den blir utan gränser och fyller allt du kan föreställa dig. "Må alla levande varelser, nära eller fjärran, stora eller små, vara lyckliga och fridfulla..." Skölj hela universum med värmen från det gyllene ljuset av välvilja. Stanna där ett tag.

Steg 5 - Dig själv

Föreställ dig nu dig själv, som om du tittade i spegeln på dig själv. Säg med din inre röst och total uppriktighet:

"Jag önskar mig själv väl. Jag ger nu mig själv lyckans gåva. Alltför länge har dörren till mitt hjärta varit stängd för mig själv; nu öppnar jag den. Oavsett vad jag gjort, eller jag någonsin kommer att göra, så kommer dörren till min egen kärlek och respekt alltid vara öppen för mig. Jag förlåter mig själv utan reservationer. Kom hem. Jag ger mig själv en kärlek som inte dömer. Jag bryr mig om denna sårbara varelse som kallas 'jag'. Jag omfamnar hela mig med Mettas välvilja."

Fortsätt komma på egna ord här för att låta värmen av denna kärleksfulla vänlighet sjunka djupt in i dig, till den del som är mest rädd. Låt den smälta allt motstånd tills du är ett med Metta, icke-begränsande välvilja, som en moder till hennes barn.

Steg 6 - Avslutning

När du känner att det är dags att runda av, pausa då en minut eller två för att reflektera över hur du känner inom dig. Lagg märke till den effekt som meditationen hade på dig. Metta-meditation kan skapa en himmelsk lycka. Föreställ dig nu Mettans gyllene sken ännu en gång, med sitt ursprung i den vackra, vita lotusen i ditt hjärta. Dra sakteliga det gyllene skenet tillbaka in i lotusen, och lämna värmen på utsidan. När skenet är ett litet klot av intensivt ljus i mitten av lotusen, sakteliga stäng lotusens kronblad, skyddandes fröet av Metta i ditt hjärta, klar att släppas ut i din nästa Metta-meditation.

Öppna ögonen och res dig sakteliga.

Mudita-meditation



"Mudita" innebär att man tar glädje i andras framgång eller lycka. Att glädjas med andra helt enkelt. Motsatsen till avundsjuka. Man kan benämna det som "medglädje" eller "osjälvisk glädje", alltså glädje som inte har bas i ens egna erfarenheter utan istället är beroende på hur andra har det eller mår. Man kan också jämföra det med hur glad man blir då man ser en kär och avhållen person.

Introduktion

När man börjar utveckla mudita så ska man inte börja med ens partner eller en alltför kär person, inte heller en neutral person eller en fiende. För det är inte enbart faktumet att det är någon vi tycker om, är neutral eller är en fiende som gör att den personen blir ett mål för ens medglädje. Personer av motsatt kön eller som är döda är inte heller lämpliga för denna typ av meditation.

En väldigt nära vän, kan istället vara en bra utgångspunkt. En "tillgiven kompanjon"; för en sådan vän är alltid på ett glatt humör: skrattar först och pratar sen. En sådan person bör vara den första som vi sprider vår medglädje till. En person som när man ser eller hör att denne är lycklig, på bra humör eller glad, så kan osjälvisk glädje frambringas: "Denna varelse är lycklig! Så bra, så utmärkt!".

Om däremot vännen var lycklig förut men numer är olycklig eller drabbats av olycka, så kan osjälvisk glädje ändå frammanas genom att minnas dennes tidigare lycka; eller genom att förutspå att personen blir lycklig och framgångsrik i framtiden.

Om man frambringat osjälvisk glädje gentemot en nära vän så kan man sedan rikta denna medglädje mot en neutral person och efter det till en fientligt inställd person. Men om avsky gentemot den fientligt inställda personen uppstår, så bör meditatören låta den försvinna genom att gå tillbaka till metta-meditation.

Sedan bör meditatören bryta ner barriärerna mellan de tre olika personerna och en själv och bli opartisk gentemot dem. Denna osjälviska glädje sprids till sist till alla varelser.

Man kan också använda denna typ av meditation på fler sätt:

Ospecifikt spridande (fem sätt)

"För alla varelser som är lyckliga, så bra att de är lyckliga, så utmärkt!....för alla varelser som andas....alla djur....alla personer....för alla som har någon typ av individualitet och är lyckliga, så bra att de är lyckliga, så utmärkt!"

Specificerat spridande (sju sätt)

"För alla kvinnor som är lyckliga, så bra att de är lyckliga, så utmärkt!....alla män....alla nobla....alla icke-nobla....alla gudomligheter....alla människor....alla de i de eländiga tillstånden, som är lyckliga, så bra att de är lyckliga, så utmärkt!"

Sprida i en viss riktning (tio olika sätt)

"För alla varelser (alla som andas, etc; alla kvinnor, etc.) i den östra riktningen som är lyckliga, så bra att de är lyckliga, så utmärkt!....i den västra....i den norra....i den södra....i den sydöstra....i den sydvästra....i den nordöstra....i den nordvästra....nedanför.....för alla de ovanför som är lyckliga, så bra att de är lyckliga, så utmärkt!"

Källor

(OBS! Källorna är uppdelad per kapitel.)

Utveckla koncentration och stillhet (samadhi-bhavana)

[Bok] Seeking Buddha, Ajahn Anan Akincano [kan hämtas på www.watmarpjan.org]

[Bok] Sotapattimagga, The path of the Sotapanna, Ajahn Anan Akincano

Utveckla insikt (vipassana-bhavana)

[Bok] Seeking Buddha, Ajahn Anan Akincano

[Bok] Sotapattimagga - The path of the Sotapanna, Ajahn Anan Akincano

Gående meditation

[Ljudfil] Walking meditation – stillness in motion, Thanissaro Bhikkhu,
<http://www.dhammatalks.org/Archive/060720%20Walking%20Meditation%20-%20Stillness%20in%20Motion.mp3>

[E-bok] Walking meditation – stillness in motion, Thanissaro Bhikkhu:
<http://www.dhammatalks.org/Archive/Writings/CrossIndexed/Published/Meditation4/060720%20Walking%20Meditation%20-%20Stillness%20In%20Motion.pdf>

Hantera de 5 hindren

[Webb] The Five Mental Hindrances and Their Conquest,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel026.html#des>

Hantera distraherande tankar

[Webb] Vitakka-Santhana Sutta,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/soma/wheel021.html>

Reflektion över orena ting

[Webb] Satipatthana sutta,
<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.than.html>

[Webb] The Five Mental Hindrances and Their Conquest,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel026.html#des>

[Webb] The Removal of Distracting Thoughts,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/soma/wheel021.html>

Metta-meditation

[Webb] Ajahn Brahmavamsa teaches loving kindness, Metta refuge,
<http://mettarefuge.wordpress.com/2010/01/08/ajahn-brahmavamsa-teaches-loving-kindness/>

Mudita-meditation

[Webb] The Meditative Development of Unselfish Joy, Ven. Buddhaghosa,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/various/wheel170.html>

Hantera smärta

[Webb] Using Meditation to Deal with Pain, Illness & Death, Thanissaro Bhikkhu,
<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/painhelp.html>

[Video] Buddhist Meditation (9) Physical Pain, Dhammatube,
http://www.youtube.com/watch?v=LrVwj1dx_BU