# ANAPANASATI SUTTA

# Första tetraden (kayanupassana)

1.

När man andas in långt,

vet man ”jag andas in långt”.

När man andas ut långt,

vet man ”jag andas ut långt”.

2.

När man andas in kort,,

vet man ”jag andas in kort”.

När man andas ut kort,

vet man ”jag andas ut kort”.

3.

Man tränar sig själv:

känslig inför hela kroppen,

andas jag in.

Känslig inför hela kroppen,

andas jag ut.

4.

Lugnande kroppen,

andas jag in.

Lugnande kroppen,

andas jag ut.

# Andra tetraden (vedananupassana)

5.

Man tränar sig själv:

Känslig för piti (njutning),

andas jag in.

Känslig för piti,

andas jag ut.

6.

Känslig för sukha (lycka),

andas jag in.

Känslig för sukha,

andas jag ut.

7.

Känslig för mentala processer,

(känslor och hur de ger upphov till emotioner etc.)

andas jag in.

Känslig för mentala processer,

andas jag ut.

8.

Lugnande mentala processer,

andas jag in.

Lugnande mentala processer,

andas jag ut.

# I verserna 1 och 2 utforskar vi systematiskt andningens plats, längd och kvalitet.

# I vers 3 vidgar vi vår medvetenhet till förnimmelserna i hela kroppen och till hur andningen och kroppen hänger samman och påverkar varandra.

# I vers 4 vilar vi i andningen (”vaktar” den). Vi lägger märke till hur andningen stillar kroppen.

# I verserna 5 och 6 blir vi först medvetna om alla njutbara och positiva förnimmelser i kroppen, och utforskar sedan hela bredden (spektrat) av känslor (vedana) och deras relation till andningen och kroppen.

# I vers 7 lägger vi märke till hur känslor påverkar vårt sinnestillstånd. Vi blir medvetna om hur andningen, kroppen, känslor och sinnet ömsesidigt betingar varandra.

# I vers 8 blir vi mer asborberade och stilla genom att vara medveten om alla mentala processer.

# Tredje tetraden (cittanupassana)

9.

Man tränar sig själv:

känslig för sinnet,

andas jag in.

Känslig för sinnet,

andas jag ut.

10.

Glädjande sinnet,

andas jag in.

Glädjande sinnet,

andas jag ut.

11.

Stabiliserande sinnet,

andas jag in.

Stabiliserande sinnet,

andas jag ut.

12.

Frigörande sinnet,

andas jag in.

Frigörande sinnet,

andas jag ut.

## Fjärde tetraden (Dhammanupassana)

13.

Man tränar sig själv:

jag fokuserar på obeständighet,

och andas in.

Jag fokuserar på obeständighet,

och andas ut.

14.

Jag fokuserar på att släppa taget,

och andas in.

Jag fokuserar på att släppa taget,

och andas ut.

15.

Jag fokuserar på avtagande,

och andas in.

Jag fokuserar på att avtagande,

och andas ut.

16.

Jag fokuserar på uppgivande,

och andas in.

Jag fokuserar på uppgivande,

och andas ut.

9. Vi undersöker och identifierar olika känslo- och sinnestillstånd.

10. Vi upplever gläjde över att ha funnit Dharma, ser sanningen i den och kan utöva den.

11. Allteftersom vi blir bekanta med våra sinnestillstånd och ser dem uppstå ur stillhet och gå tillbaka till stillhet, så kommer de att förlora sitt inflytande och kontroll över sinnet. Sinnet blir stadigt.

12. Allteftersom sinnet blir mer stilla och harmoniskt förlorar vi känslan för tid och öppnar oss inför en stor, öppen rymd.

13. Man går igenom de 3 första tetraderna och är medveten om att alla förnimmelser/ upplevelser är obeständiga. Man kan också vara medveten om lidande, insubstantialitet och tomhet.

(*disentanglement*, *fading away*)

14. Beroende av en insikt i alla fenomens obeständiga natur, upplever man hur bindningar faller bort och hur en jämnvikt infinner sig, hur man släpper taget…

(*cessation*)

15. Man lägger märke till att man inte löngre upplever begär och gripande.

(*relinquishment*)

16. Här ger man tillbaka av sig själv till världen.