

Cztery podstawy uważności

Na podstawie „Satipatthana Sutta

Gdy Budda przebywał w kraju Kuru w mieście Kammasadhamma przedstawił mnikom bezpośrednią ścieżkę do nirwany, właśnie owe „Cztery podstawy uważności”.

I. Skupienie na ciele:

1. Świadomość oddechu
2. Świadomość ruchu
3. Świadomość informacji płynących przez zmysły
4. Świadomość istnienia narządów wewnętrznych]
5. Świadomość rozpadu ciała, świadomość pewnej śmierci.

II. Skupienie na uczuciach:

1. Świadomość bólu fizycznego i psychicznego
2. Świadomość przyjemności fizycznej i psychicznej
3. Świadomość braku bólu lub braku przyjemności

III. Skupienie na umyśle:

1. Świadomość namiętności lub jej braku
2. Świadomość niechęci lub jej braku
3. Świadomość ułudy lub jej braku
4. Świadomość skupienia
5. Świadomość rozproszenia
6. Świadomość istnienia umysłu

IV. Skupienie na kategoriach umysłowych

- Świadomość pojawiania się pięciu przeszkód
 1. Świadomość pożądania zmysłowego jego porzucenie i brak
 2. Świadomość niechęci
 3. Świadomość znużenia
 4. Świadomość niepokoju
 5. Świadomość zwątpienia
 - Świadomość pięciu skupień lgnięcia
 1. Świadomość formy, jej powstawanie i zanikanie
 2. Świadomość uczucia
 3. Świadomość postrzegania
 4. Świadomość myśli
 5. Postrzeganie świadomości