

Satipatthana schema - De Vier velden van Aandacht

Ademhaling

- Lange ademhaling
- Korte ademhaling
- Gewaarzijn hele lichaam
- Hele lichaam tot kalmte brengen

Lichaamshoudingen

- Lopen
- Staan
- Zitten
- Liggen

Activiteiten

- Voorwaarts gaan en terug
- Vooruit kijken en andere richtingen
- Beschouwing walgelijkheden lichaam
- Intrekken en strekken benen
- Dragen en meedragen kleding (gewaad)
- Eten, drinken, slikken, proeven
- Ontlasten en urineren
- Lopen, staan zitten
- In slaap vallen en wakker worden
- Praten en stil zijn

Anatomie lichaam

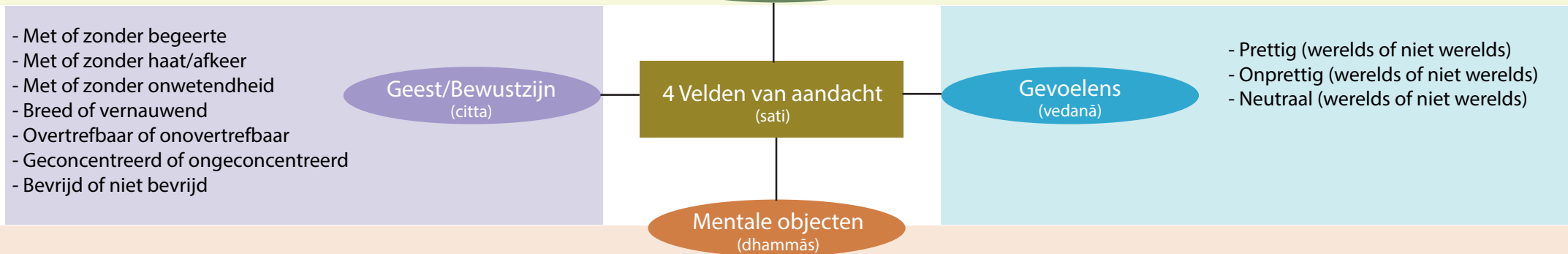
hoofd, haar, nagels, tanden, huid, vlees, zenuwen, botten, merg, nieren, hart, lever, middenrif, milt, longen, dikke darmen, dunne darmen, de inhoud van de maag, ontlasting, gal, slijm, etter, bloed, zweet, vet, tranen, lymfe, speeksel, snot, gewrichtssmeer, en urine.

Elementen

- Aarde
- Water
- Lucht
- Vuur

Dood lichaam

- Onlangs gestorven
- Aangetaast door dieren, vogels, wormen
- Skelet met deels nog vlees
- Skelet zonder vlees
- Skelet door pezen bij elkaar gehouden
- Her en der enkele botten
- Botten langer dan een jaar
- Tot stof vergane botten



<p><u>5 Hindernissen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Verlangen - Afkeer - Slaperigheid - Onrust/Zorgen - Twijfel 	<p><u>5 groepen van bestaan/ 5 groepen waaraan gehecht wordt</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Materiele/Fysieke vorm - Gewaarwording - Perceptie/Voorstelling - Intenties/Gedachten - Bewustzijn/Aandacht 	<p><u>6 Zintuigen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Oog > Vorm - Oor > Geluid - Neus > Geur - Tong > Smaak - Lichaam/Tastzin > Fysiek object - Geest > Mentaal object 	<p><u>7 factoren van verlichting</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aandachtigheid/Mindfulness - Onderzoek - Energie - Vreugde - Kalmte - Concentratie - Gelijkmoedigheid 	<p><u>4 Nobeles waarheden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Dukkha Er is (onnodig) lijden/stress/ongemak 2 Lijden heeft een oorzaak <ul style="list-style-type: none"> - verlangen - afkeer - onwetendheid 3 Er is een einde aan lijden mogelijk 4 Het opheffen van lijden kan door het volgen van het achtvoudige pad <ol style="list-style-type: none"> 1. Juist/wijs zien 2. Juiste intentie 3. Juist spreken 4. Juist handelen 5. Juiste manier van levensonderhoud 6. Juiste inspanning/toewijding 7. Juiste aandacht/mindfulness 8. Juiste concentratie (als zijnskwaliteit)
--	--	--	--	--