

Die 5 Fähigkeiten des Geistes und ihre unterstützenden Eigenschaften

(Erstzusammenstellung BGM, lt. H. Hecker)

Vertrauen	Tatkraft / Energie	Achtsamkeit	Konzentration	Weisheit
Zufriedenheit santutthi	Mut / Charakterfest dhiti	Wissensklarheit sampajanna	Einspitzigkeit ekaggata	Klugheit anelamugo
Güte metta	Mitgefühl karuna	Fügsamkeit nivata	Mitfreude / Gönnen mudita	Geborgenheit / innere Sicherheit Khema
Erbarmen anukampa	Pflichteifer kicc'ussuka	Ernsthaftigkeit appamada	Verzichten caga	Geborgenheit / äußere Sicherheit Khema
Heiterkeit pasada	Ausdauer ussaha	Erfahrung suta	Stille samatha	Reife vesarajja
Entsagung nekkhamma	Umkehr/ Askese/ Reue tapa	Scham hiri	Ruhe vupasama	Entschiedenheit adhitthana
Abgeschiedenheit viveka	Teilnahme anuddaya	Scheu ottappa	Sanftmut soracca	Rechtzeitigkeit kalannuta
Bescheidenheit app'icchata	Tugend sila	Dankbarkeit katannuta	Geduld khanti	Schlagfertigkeit patibhana