

Die 5 Hindernisse des Geistes – Nivarana

(Unheilsame Herzenseigenschaften, die die geistigen Fähigkeiten schwächen!!!)

Die 5 Hindernisse des Geistes

(Blockaden)

1. Sinnesgier
2. Aversion/Übelwollen
3. Trägheit/Lethargie
4. Unruhe/Rastlosigkeit
5. Skeptischer Zweifel

Unheilsame Herzenseigenschaften, die alle Hindernisse verstärken und die geistigen Fähigkeiten schwächen!

Ekel, Habsucht, forderndes Verlangen,
Ärger, Geltungsdrang, Groll, Geiz, Neid, Kleinmut,
Heuchelei, Heimlichkeit, Vergesslichkeit, Rausch,
Überheblichkeit, Rechthaberei, Ungeduld, Machtgier,
Rache, Zorn, Unvernunft, Angst...

Was tun?



Die geistigen Fähigkeiten ausbilden

Liebende Güte und Vergebenspraxis kultivieren

Ein integriertes ethisches Leben führen

Wahrnehmen – Erkennen – Benennen - Nicht tadeln – Ändern! (Ayya Khema)