

## 5 Hindernisse und Gegenmittel

**Sinnesgier:** Gegenmittel (Komm.)

- ☒ Hinwendung zur unattraktiven Natur des Körpers
- ☒ Kontemplation über die Nachteile und Unattraktivität von Sinnesobjekten
- ☒ achtsames Beschützen der Sinnestore
- ☒ Kontemplation der Elemente
- ☒ Essen und Schlafen in Maßen
- ☒ Edle Freunde und edle Gespräche

**Aversion:**

- ☒ Bewusstmachen des Hindernisses
- ☒ Entfaltung liebender Güte
- ☒ Reflexion über Kamma
- ☒ Weise Kontemplation
- ☒ Edle Freunde und edle Gespräche

**Lethargie:**

(verursacht durch Motivationsmangel, unerfüllte Erwartungen, körperliche Schwäche)

- ☒ Mäßigung bei der Nahrungsaufnahme
- ☒ Achtsames Verändern der Position
- ☒ Wahrnehmung von Licht oder Raum
- ☒ Verweilen in der Natur
- ☒ Edle Freunde und edle Gespräche

**Rastlosigkeit:**

- ☒ Ethik
- ☒ Ruhe
- ☒ Konzentration
- ☒ Gleichmut

**Zweifel:**

(verursacht durch Angst, Anhaften an Ansichten)

- ☒ Studium
- ☒ Wissen um Ethik
- ☒ rechtes Verständnis
- ☒ Entschlusskraft
- ☒ rechte Ansicht
- ☒ Edle Freunde und edle Gespräche