

## 4. Achtsamkeitsabend, Donnerstag, 13. August 2015

### Hindernisse und Erleuchtungsfaktoren

#### Hindernisse (nīverana)

**Sie werden bei Ihrer Meditation auf Probleme stossen. Das geht jedem so.** Probleme treten in allen Formen und Grössen auf, und Sie können sich nur der Tatsache absolut sicher sein, dass Sie welche haben werden. **Die Hauptsache beim Umgang mit Hindernissen ist, die richtige Einstellung einzunehmen.** Schwierigkeiten sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Praxis. Sie sind nichts, was man meiden sollte. Man sollte sie nutzen. Sie verschaffen uns unschätzbare Gelegenheit zum Lernen.

Mahathera Henepola Gunaratana, Die Praxis der Achtsamkeit, Werner Kristkeitz Verlag, S. 106

(20) Und wie, ihr Mönche, verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* betrachtend? Hier verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der fünf Hindernisse betrachtend. Und wie verweilt er hinsichtlich der *dhammas*, *dhammas* in der Form der fünf Hindernisse betrachtend?

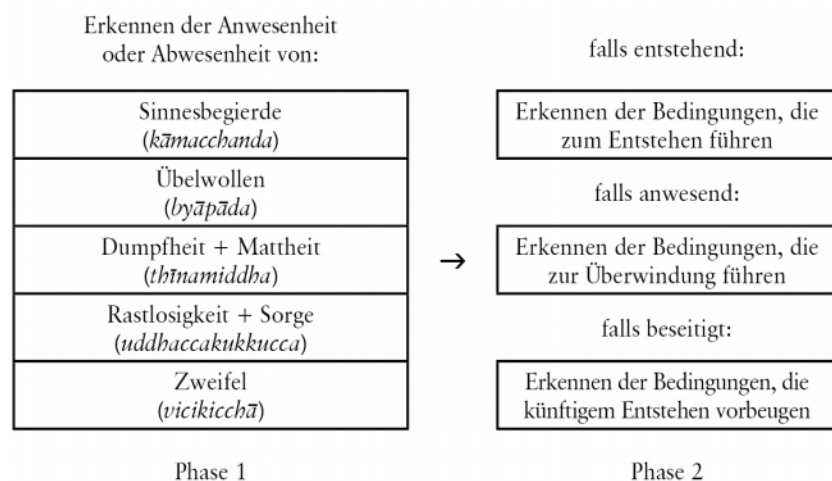
#### Phase 1

- Wenn Sinnesbegierde in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist Sinnesbegierde‘;
- wenn Sinnesbegierde nicht in ihm vorhanden ist, erkennt er: ‚In mir ist keine Sinnesbegierde‘.

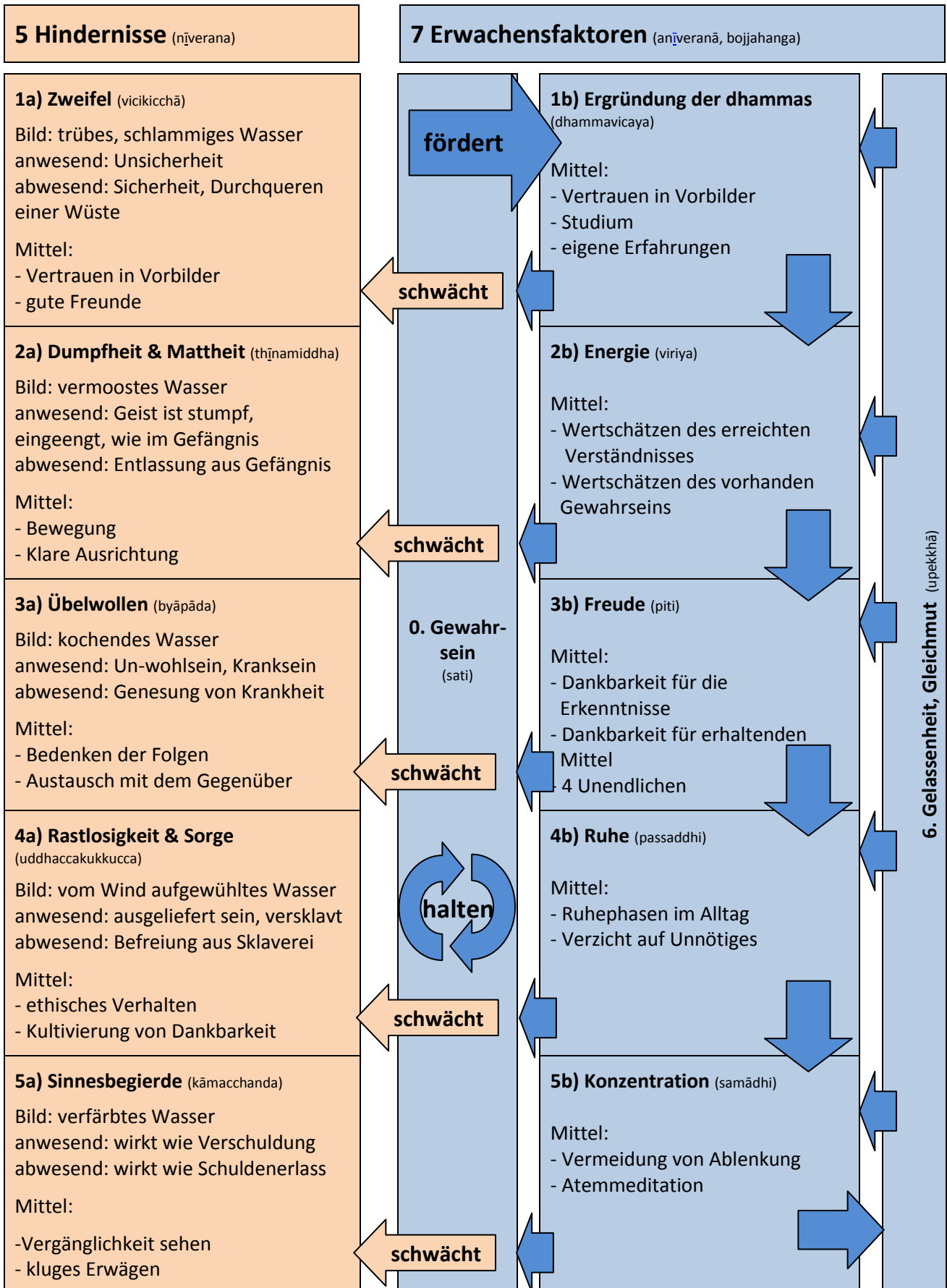
#### Phase 2

- Und er erkennt, wie nicht entstandene Sinnesbegierde entstehen kann,
- wie entstandene Sinnesbegierde überwunden werden kann und
- wie dem künftigen Entstehen der überwundenen Sinnesbegierde vorgebeugt werden kann.

Wenn Übelwollen /  
Dumpfheit und Mattheit /  
Ratlosigkeit und Sorge /  
Zweifel in ihm  
vorhanden.....



# Rechtes Bemühen (sammā-vāyāma)



Eigene Darstellung basierend auf: Bikkhu Anālayo, Der Direkte Weg, Beyerlein & Steinschulte, S. 215-224 und 261-270