

Sinnesbegierde	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Vertrautheit mit der Unattraktivität des Körpers und formale Meditation über die Unattraktivität des Körpers • Bewachen der Sinnestore • Mäßigung beim Essen • gute Freunde und angemessene Gespräche
Übelwollen	<ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Vertrautheit mit Liebender Güte und formale Meditation über Liebende Güte • Nachsinnen über die karmischen Folgen der eigenen Handlungen • wiederholtes kluges Erwägen • gute Freunde und angemessene Gespräche
Dumpfheit + Mattheit	<ul style="list-style-type: none"> • Verringerung der Nahrungsaufnahme • Veränderung der Meditationshaltung • mentale Klarheit / Wahrnehmung von Licht • Aufenthalte im Freien • gute Freunde und angemessene Gespräche
Rastlosigkeit + Sorge	<ul style="list-style-type: none"> • gute Kenntnis der Lehrreden • Klärung der Lehrreden durch Fragen stellen • bewandert sein im ethischen Verhalten • Aufsuchen erfahrener Älterer • gute Freunde und angemessene Gespräche
Zweifel	<ul style="list-style-type: none"> • gute Kenntnis der Lehrreden • Klärung der Lehrreden durch Fragen stellen • bewandert sein im ethischen Verhalten • starkes Engagement • gute Freunde und angemessene Gespräche

Abb. 9.3: Übersicht aus den Kommentaren – Faktoren zum Überwinden oder Hemmen der Hindernisse