

Viisi harjoituksen estettä (five hindrances)

...ja muutamia työkaluja

1. Aistihalut/ahneus (sensual desire / greed)

Halun kohteen epämiellyttävyyden reflektointi; halun täyttymyksen pysymättömyyden reflektointi; aistien rajoittaminen

2. Aversio&pahantahtoisuus (aversion&ill-will)

Metta-harjoitus pahantahtoisuuden kohteelle; kohteen hyvien puolien reflektointi; epämieluisien aistimusten hyväksynnän harjoittelu

3. Velttous&uneliaisuus (sloth&torpor)

Ryhdin korjaus; silmien avaaminen; kovaa keskittymistä vaativa harjoitus; tavoitteen asettaminen; seisomameditaatio; kävelymeditaatio

4. Levottomuus&huoli (restlessness&worry)

Kovaa keskittymistä vaativa harjoitus; eettiset elämäntavat; päätös siirtää asian pohdinta meditaatiosession jälkeen; fokuksen laajentaminen

5. Epäily&epäröinti (doubt)

Päätös siirtää asian pohdinta meditaatiosession jälkeiseen aikaan; keskustelu ohjaajan tai ystävän kanssa; dharman opiskelu

Yleispäteviä työkaluja

Mindfulness (eli harjoituksen esteen ottaminen uudeksi meditaatio-objektiksi); omien koskettavimpien tavoitteiden tuominen mieleen

Viisi harjoituksen estettä (five hindrances)

...ja muutamia työkaluja

1. Aistihalut/ahneus (sensual desire / greed)

Halun kohteen epämiellyttävyyden reflektointi; halun täyttymyksen pysymättömyyden reflektointi; aistien rajoittaminen

2. Aversio&pahantahtoisuus (aversion&ill-will)

Metta-harjoitus pahantahtoisuuden kohteelle; kohteen hyvien puolien reflektointi; epämieluisien aistimusten hyväksynnän harjoittelu

3. Velttous&uneliaisuus (sloth&torpor)

Ryhdin korjaus; silmien avaaminen; kovaa keskittymistä vaativa harjoitus; tavoitteen asettaminen; seisomameditaatio; kävelymeditaatio

4. Levottomuus&huoli (restlessness&worry)

Kovaa keskittymistä vaativa harjoitus; eettiset elämäntavat; päätös siirtää asian pohdinta meditaatiosession jälkeen; fokuksen laajentaminen

5. Epäily&epäröinti (doubt)

Päätös siirtää asian pohdinta meditaatiosession jälkeiseen aikaan; keskustelu ohjaajan tai ystävän kanssa; dharman opiskelu

Yleispäteviä työkaluja

Mindfulness (eli harjoituksen esteen ottaminen uudeksi meditaatio-objektiksi); omien koskettavimpien tavoitteiden tuominen mieleen

Viisi harjoituksen estettä (five hindrances)

...ja muutamia työkaluja

1. Aistihalut/ahneus (sensual desire / greed)

Halun kohteen epämiellyttävyyden reflektointi; halun täyttymyksen pysymättömyyden reflektointi; aistien rajoittaminen

2. Aversio&pahantahtoisuus (aversion&ill-will)

Metta-harjoitus pahantahtoisuuden kohteelle; kohteen hyvien puolien reflektointi; epämieluisien aistimusten hyväksynnän harjoittelu

3. Velttous&uneliaisuus (sloth&torpor)

Ryhdin korjaus; silmien avaaminen; kovaa keskittymistä vaativa harjoitus; tavoitteen asettaminen; seisomameditaatio; kävelymeditaatio

4. Levottomuus&huoli (restlessness&worry)

Kovaa keskittymistä vaativa harjoitus; eettiset elämäntavat; päätös siirtää asian pohdinta meditaatiosession jälkeen; fokuksen laajentaminen

5. Epäily&epäröinti (doubt)

Päätös siirtää asian pohdinta meditaatiosession jälkeiseen aikaan; keskustelu ohjaajan tai ystävän kanssa; dharman opiskelu

Yleispäteviä työkaluja

Mindfulness (eli harjoituksen esteen ottaminen uudeksi meditaatio-objektiksi); omien koskettavimpien tavoitteiden tuominen mieleen