

# Hantera de 5 hindren

---



## Generellt

Så länge man matar hindren så lever de. Men precis som kroppen som lever de inte om de inte får någon näring.

## Sensuella begär

1. Lära sig meditera över orena saker (ruttnande kropp, den motbjudande sidan av kroppen, negativa sidan av sinnesobjekt).
2. Ägna sig åt att meditera över orena saker.
3. Vakta sinnes-ingångarna (hur man förhåller sig till vad man ser, hör, luktar, smakar, känner, tänker). Inte ta njutning av dem, inte fästa sig vid dem, inte välkomna dem.
4. Vara måttlig med vad man äter.
5. Vänskap med ädla personer (som kan vara en förebild och hjälp för att besegra begäret).
6. Passande konversation (prat om hur man hanterar sensuella begär eller allmänt om hur man gör framsteg på den buddhistiska vägen).

## Hat

1. Lära sig hur man gör metta-meditation.
2. Att praktisera metta-meditation.
3. Reflektera över att man är ägare och arvingen till sina handlingar (sin kamma) (utveckla jämnmod).
4. Reflektera över hur meningslöst det är att vara arg. Att det inte är till någon nytta (utveckla jämnmod).
5. Vänskap med ädla personer.
6. Passande konversation.

## Trötthet och mental slöhet

1. Känna till att äta för mycket är en orsak till trötthet (och anpassa sig därefter).
2. Ändra kroppsposition.
3. Visualisera ljus i sitt sinne.
4. Befinna sig ute i friska luften.
5. Vänskap med ädla personer.
6. Passande konversation.

*Prova även:*

1. Reflektera över döden. "Det är idag jag måste anstränga mig, imorgon kan döden komma."
2. Regelbunden reflektion över det lidande som finns i föränderligheten.
3. Utveckla medglädje.
4. Reflektera över den andliga resan. "Jag måste gå den väg som Buddha gick, en slö person kan inte gå den vägen."
5. Reflektera över mästarens storhet. "Min mästare lovordade att lägga ner all sin energi..."
6. Reflektera över storheten av arvet av Dhamman. "Jag måste ta hand om det stora arvet, Dhamman. Men en slö person kan inte ta hand om den."
7. Gör stimulerande reflektioner.
8. Utföra stegen för att hantera trötthet: Tänk inte tankar som leder till trötthet, reflektera över Dhamman och granska den, lära sig Dhamman utantill, dra i öronen/gnugga lemmarna med handflatan, ta vatten i ögonen/se dig omkring/titta upp mot stjärnorna, visualisera ljus i

- sinnet, gå fram och tillbaka med uppmärksamheten inåt, annars ligg ner och vila.
9. Reflektera över de 5 farliga hoten: åldrande, sjukdom, svält, krig, splittring av Sanghan.

### **Rastlöshet och oro**

1. Kunskap om de Buddhistiska skrifterna (läran och reglerna).
2. Ställa frågor rörande dem.
3. Känna till Vinya (för munkar och nunnor) och de fem etiska föreskrifterna för lekfolk.
4. Att umgås med dem som är äldre och erfarna, och som innehar värdighet, återhållsamhet och lugn.
5. Vänskap med ädla personer.
6. Passande konversation.

### **Tvivel**

1. Kunskap om de Buddhistiska skrifterna (läran och reglerna).
2. Ställa frågor rörande dem.
3. Känna till Vinya (för munkar och nunnor) och de fem etiska föreskrifterna för lekfolk.
4. Stark övertygelse gällande Buddha, Dhamma, Sangha.
5. Vänskap med ädla personer.
6. Passande konversation.

---

Av Tobias Heed, Oktober 2010. Källa och mer information på  
<http://www.accesstoinight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel026.html#des>