

Achtsamkeit – Satipatthana - Selbstbeobachtung

die königliche Methode



Ursachlose
Freude,
Innere
Harmonie,
Seligkeit

Edle
Versittlichung

Zu vermeiden
Zu beachten

Körperaktionen
Sinne
Reflexivität
Reden
Denken
Fühlen
Atmen
Geistesobjekte
Impulse
Gewohnheiten

Metta
Bodhicitta

Meditation
Konzentration