

# Achtsamkeit – Satipatthana – Selbstbeobachtung



**Ursachlose  
Freude,  
Innere  
Harmonie,  
Seligkeit**

**Edle  
Versittlichung  
  
Zu Vermeiden  
Zu Beachten  
und  
Zu Fördern**

**Körperaktionen  
Sinne  
Reflexivität  
Reden  
Atmen  
Denken  
Fühlen  
Impulse  
Geistesobjekte  
Gewohnheiten**

**Metta  
  
Altruismus  
  
Bodhicitta**

**Meditation  
  
Konzentration  
(Vipassana)**

**die königliche Methode**