

10 paramia

1. Anteliaisuus (*dāna; generosity*)
2. Eettisyys (*sīla; virtue, morality*)
3. Luopuminen (*nekkhamma; renunciation*)
4. Viisaus (*paññā; wisdom*)
5. Energia, ponnistelu (*virīya; energy, effort*)
6. Kärsivällisyys (*khanti; patience*)
7. Totuudellisuus (*sacca; truthfulness*)
8. Päätäväisyys (*adhiṭṭhāna; determination, resolution*)
9. Rakastava ystävällisyys (*mettā; loving-kindness*)
10. Mielen järkkymätön tasapaino (*upekkhā; equanimity*)

Opinto-ohjelma parameista:

<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/theparamis/>

10 paramia

1. Anteliaisuus (*dāna; generosity*)
2. Eettisyys (*sīla; virtue, morality*)
3. Luopuminen (*nekkhamma; renunciation*)
4. Viisaus (*paññā; wisdom*)
5. Energia, ponnistelu (*virīya; energy, effort*)
6. Kärsivällisyys (*khanti; patience*)
7. Totuudellisuus (*sacca; truthfulness*)
8. Päätäväisyys (*adhiṭṭhāna; determination, resolution*)
9. Rakastava ystävällisyys (*mettā; loving-kindness*)
10. Mielen järkkymätön tasapaino (*upekkhā; equanimity*)

Opinto-ohjelma parameista:

<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/theparamis/>

10 paramia

1. Anteliaisuus (*dāna; generosity*)
2. Eettisyys (*sīla; virtue, morality*)
3. Luopuminen (*nekkhamma; renunciation*)
4. Viisaus (*paññā; wisdom*)
5. Energia, ponnistelu (*virīya; energy, effort*)
6. Kärsivällisyys (*khanti; patience*)
7. Totuudellisuus (*sacca; truthfulness*)
8. Päätäväisyys (*adhiṭṭhāna; determination, resolution*)
9. Rakastava ystävällisyys (*mettā; loving-kindness*)
10. Mielen järkkymätön tasapaino (*upekkhā; equanimity*)

Opinto-ohjelma parameista:

<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/theparamis/>

10 paramia

1. Anteliaisuus (*dāna; generosity*)
2. Eettisyys (*sīla; virtue, morality*)
3. Luopuminen (*nekkhamma; renunciation*)
4. Viisaus (*paññā; wisdom*)
5. Energia, ponnistelu (*virīya; energy, effort*)
6. Kärsivällisyys (*khanti; patience*)
7. Totuudellisuus (*sacca; truthfulness*)
8. Päätäväisyys (*adhiṭṭhāna; determination, resolution*)
9. Rakastava ystävällisyys (*mettā; loving-kindness*)
10. Mielen järkkymätön tasapaino (*upekkhā; equanimity*)

Opinto-ohjelma parameista:

<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/theparamis/>