

Neljä jaloa totuutta ja neljä jaloa tehtävää

1. **Totuus** dukkhasta: Elämässä on väistämättä dukkhaa.
Tehtävä: Ymmärrä dukkhan olemus.
2. **Totuus** dukkhan syystä: Dukkhan aiheuttaa taitamaton halu.
Tehtävä: Hylkää dukkhan aiheuttaja.
3. **Totuus** dukkhan lakkaamisesta: Dukkha lakkaa, kun sen aiheuttaja häviävää.
Tehtävä: Koe dukkhan lakkaaminen.
4. **Totuus** tiestä dukkhan lakkaamiseen: Dukkhan aiheuttajan saa häviämään seuraamalla jaloa kahdeksanosaista polkua.
Tehtävä: Kehitä polkua kohti dukkhan lakkaamista.

Dukkha = kärsimys, epätyytyttävyyys, stressi

Neljä jaloa totuutta ja neljä jaloa tehtävää

1. **Totuus** dukkhasta: Elämässä on väistämättä dukkhaa.
Tehtävä: Ymmärrä dukkhan olemus.
2. **Totuus** dukkhan syystä: Dukkhan aiheuttaa taitamaton halu.
Tehtävä: Hylkää dukkhan aiheuttaja.
3. **Totuus** dukkhan lakkaamisesta: Dukkha lakkaa, kun sen aiheuttaja häviävää.
Tehtävä: Koe dukkhan lakkaaminen.
4. **Totuus** tiestä dukkhan lakkaamiseen: Dukkhan aiheuttajan saa häviämään seuraamalla jaloa kahdeksanosaista polkua.
Tehtävä: Kehitä polkua kohti dukkhan lakkaamista.

Dukkha = kärsimys, epätyytyttävyyys, stressi

Neljä jaloa totuutta ja neljä jaloa tehtävää

1. **Totuus** dukkhasta: Elämässä on väistämättä dukkhaa.
Tehtävä: Ymmärrä dukkhan olemus.
2. **Totuus** dukkhan syystä: Dukkhan aiheuttaa taitamaton halu.
Tehtävä: Hylkää dukkhan aiheuttaja.
3. **Totuus** dukkhan lakkaamisesta: Dukkha lakkaa, kun sen aiheuttaja häviävää.
Tehtävä: Koe dukkhan lakkaaminen.
4. **Totuus** tiestä dukkhan lakkaamiseen: Dukkhan aiheuttajan saa häviämään seuraamalla jaloa kahdeksanosaista polkua.
Tehtävä: Kehitä polkua kohti dukkhan lakkaamista.

Dukkha = kärsimys, epätyytyttävyyys, stressi

Neljä jaloa totuutta ja neljä jaloa tehtävää

1. **Totuus** dukkhasta: Elämässä on väistämättä dukkhaa.
Tehtävä: Ymmärrä dukkhan olemus.
2. **Totuus** dukkhan syystä: Dukkhan aiheuttaa taitamaton halu.
Tehtävä: Hylkää dukkhan aiheuttaja.
3. **Totuus** dukkhan lakkaamisesta: Dukkha lakkaa, kun sen aiheuttaja häviävää.
Tehtävä: Koe dukkhan lakkaaminen.
4. **Totuus** tiestä dukkhan lakkaamiseen: Dukkhan aiheuttajan saa häviämään seuraamalla jaloa kahdeksanosaista polkua.
Tehtävä: Kehitä polkua kohti dukkhan lakkaamista.

Dukkha = kärsimys, epätyytyttävyyys, stressi