

Neljä satipatthanaa (mindfulnessin perustaa)

Satipatthana 1: Keho

Asennot
Aktiviteetit
Hengitys
Kehon osat
Neljä elementtiä
Hautausmaareflektiot

Satipatthana 2: Aistimuksen sävy vedana

Satipatthana 3: Mieli

Satipatthana 4: Dhammat

Viisi harjoituksen estettä
Viisi aggregaattia
Kuusi aistia
Seitsemän valaistumisen tekijää
Neljä jaloa totuutta

Neljä satipatthanaa (mindfulnessin perustaa)

Satipatthana 1: Keho

Asennot
Aktiviteetit
Hengitys
Kehon osat
Neljä elementtiä
Hautausmaareflektiot

Satipatthana 2: Aistimuksen sävy vedana

Satipatthana 3: Mieli

Satipatthana 4: Dhammat

Viisi harjoituksen estettä
Viisi aggregaattia
Kuusi aistia
Seitsemän valaistumisen tekijää
Neljä jaloa totuutta

Neljä satipatthanaa (mindfulnessin perustaa)

Satipatthana 1: Keho

Asennot
Aktiviteetit
Hengitys
Kehon osat
Neljä elementtiä
Hautausmaareflektiot

Satipatthana 2: Aistimuksen sävy vedana

Satipatthana 3: Mieli

Satipatthana 4: Dhammat

Viisi harjoituksen estettä
Viisi aggregaattia
Kuusi aistia
Seitsemän valaistumisen tekijää
Neljä jaloa totuutta

Neljä satipatthanaa (mindfulnessin perustaa)

Satipatthana 1: Keho

Asennot
Aktiviteetit
Hengitys
Kehon osat
Neljä elementtiä
Hautausmaareflektiot

Satipatthana 2: Aistimuksen sävy vedana

Satipatthana 3: Mieli

Satipatthana 4: Dhammat

Viisi harjoituksen estettä
Viisi aggregaattia
Kuusi aistia
Seitsemän valaistumisen tekijää
Neljä jaloa totuutta