

Szabadság a Létesüléstől

elengedni az 'én vagyok' gondolatát,
szembenézni a halandósággal,
menedék a haláltalanban

Bizonytalanság

elengedni a tulajdonok biztonságát,
moralitás önmagunk felett,
nyitottság az ismeretlenre

Egyetemesség

elengedni a kulturális identitást,
nem 'mi' és 'ők', elhagyni a
mohóságot és gyűlöletet,
önelfogadás

Alázatosság

elengedni a társadalmi elismerést,
elfogadni többféle véleményt,
bizalom a Dhamma gyakorlásában

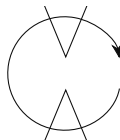
Önmeghaladás

elengedni a személyes
eredményeket, látni a mulandóságot,
nem keresni a tökéletességet

Szabadság a ragaszkodás
formáitól. A problémákat belső
vizsgálódás oldja meg.
Megérteni az időtlen
feltételeket amik felett nincs
irányításunk.

Belülre irányuló

Kívülre irányuló



Gyakorolni a tiszta megértést, helyes
erőfeszítés az adott helyzetben a
dukkha megszűnéséért.

Önmegvalósítás

moralitás, kreativitás,
képességek elsajátítása, beteljesíteni
a személyes lehetőségeket

Önbecsület

társadalmi elismerés,
mások általi tisztelet,
önbizalom

Szeretet és
Odatartozás

család, barátságok,
kapcsolat egy
bizalmas csoporttal

Biztonság

testi biztonság, rend,
megélhetés, egészség

Túlélési Szükségletek

étel, ruházat,
lakhely, gyógyszer

Megszerezni és megőrizni. A
problémákat külső tényezők
irányítása oldja meg. Hasznos
módszerek alkalmazása,
jótékony választásokat hozni,
amennyire van lehetőségünk az
irányításra.