

Turėjimas yra kančia.

Is pradziu viskas kaip ir nieko, del demand, bet td kaip uz narkotiko kabinames, nes pamatom, kad kancios panaikinimas trumpalaiki malonuma duoda, td desire ir galiausiai priklausomybe nuo to reiskinio su drive.

Busena, kai nesikankiname ir turetu buti ta laime

Labai apie enough. Pasirupini baziniais dalykais gyvenime ir tiesiog ramiai gyveni. Iseini is kapitalistinio rato ta prasme, nebeturi baziniu troskimu.

Trys didieji nuodai: godumas (troskimas), priesiskumas (pyktis), bukumas (neismanymas).

Pilnas vertes neturtas - tik reikalingi kokybiski daiktai

Zmogus neigyvendines savo noru skleidzia liudesi. Jis vargina aplinlinius.

Vedami jausmo ka nors daryti is bejegiskumo, mes tik didiname puikybes aistra.

Vidinio lekimo sustabdymas koncentracijos budu ir yra butinoji laimes salyga

Nepriprast prie stipriu dirgikliu, nes td nebepatrauklus atrodo paprasti nestiprus

1. Demesingumas, proto sutelkimas, automatinio reagavimo stabdymas
2. Darymas pagal save? Ne pagal aistras ir instinktus? Man lb siejas su tuo saves isgryninimu ir implementavimu i gyvenima. Tapti savo proto seimininku (cia antras punktas).
3. Jokiu dvejoniu. Pripazinima sau kad tai kaip elgiesi yra teisinga, budistai vadina "tikejimu".

Visiskai susitelkus i gaunama informacija (pvz niezti, kvepuoju, nerimauju), jos apdoravimo (automatinis) procesas sustos ir ji liausis jaudinusi, pirma karta uzgims laisves pojutis (seimininkas proto atzvilgiu).

Kuo labiau mintys blaskosi, tuo daugiau kyla troskimu ir pykcio

Dopaminas yra kancios medziaga

Pramogos mazina musu gebejima susitelkti

Pirkti daiktus, kuriu reikia, ne kuriu norisi. Norimi skirti ego stimuliacijai

Kuriu reikia - stimuliuoja maziau (bustas) ir jiems sykstima pinigų, nes susitelkta i norimus, kur stipresnis dirginimas

Is pradziu pasirupinti visais daiktais is "reikia" saraso tik td pereiti prie "noriu", jei isvis pereiti

Surikiuot pagal svarbuma daiktus ir pagalvot koks poreikis po juo

Blogiausia pinigų savybe yra ta, kad visada, kai juos leidziame, jie tarsi primena, kad "be pinigų esi padaras, kuris ko nors negali padaryti".

Tas, kas dirgina, atitolina laime

Is gyvenimo, kur paskutini zodi taria pinigai, persikelkime i gyvenima, kur pinigai mandagai tyli.