

## KARUNA BHAVANA eli myötätunnon kehittäminen

### (1) OMA ITSE

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta omaa itseä kohtaan. Ajatellaan itseä lempeällä ja kannustavalla asenteella.

### (2) KÄRSIVÄ IHMINEN

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta kärsivää ihmistä kohtaan, tiedostaen samalla hänen kärsimyksensä. Tästä syntyy myötätunto.

### (3) HYVÄ YSTÄVÄ

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta hyvää ystävää kohtaan, tiedostaen samalla hänen kärsimyksensä. Tästä syntyy myötätunto.

### (4) NEUTRAALI IHMINEN

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta neutraalia ihmistä kohtaan, tiedostaen samalla hänen kärsimyksensä. Tästä syntyy myötätunto.

### (5) HANKALA IHMINEN

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta hankalaa ihmistä kohtaan, tiedostaen samalla hänen kärsimyksensä. Tästä syntyy myötätunto.

### (6) KAIKKI VALITUT IHMISET YHDESSÄ

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta yhtälailla kaikkia valittuja ihmisiä kohtaan, tiedostaen samalla heidän kärsimyksensä. Tästä syntyy myötätunto.

Ja vaiheen lopussa säteillään myötätuntoa kaikkialle, kaikille tunteville olennoille.