

## METTA BHAVANA eli rakastavan ystävällisyyden kehittäminen

### (1) OMA ITSE

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

### (2) HYVÄ YSTÄVÄ

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta hyvää ystävää kohtaan. Ajatellaan häntä lempeällä ja kannustavalla asenteella.

### (3) NEUTRAALI IHMINEN

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta neutraalia ihmistä kohtaan. Ajatellaan häntä lempeällä ja kannustavalla asenteella.

### (4) HANKALA IHMINEN

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta hankalaa ihmistä kohtaan. Ajatellaan häntä lempeällä ja kannustavalla asenteella.

### (5) KAIKKI VALITUT IHMISET YHDESSÄ

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta yhtäläillä kaikkia valittuja ihmisiä kohtaan. Ajatellaan heitä lempeällä ja kannustavalla asenteella.

Ja vaiheen lopussa säteillään rakastavaa ystävällisyyttä kaikkialle, kaikille tunteville olennoille.