

## MUDITA BHAVANA eli myötäelävän ilon kehittäminen

### (1) OMA ITSE

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

### (2) ILOINEN IHMINEN

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta iloista ihmistä kohtaan, tiedostaen samalla hänen hyvät ominaisuutensa ja onnellisuutensa. Tästä syntyy myötäelävä ilo.

### (3) HYVÄ YSTÄVÄ

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta hyvää ystävää kohtaan, tiedostaen samalla hänen hyvät ominaisuutensa ja onnellisuutensa. Tästä syntyy myötäelävä ilo.

### (4) NEUTRAALI IHMINEN

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta neutraalia ihmistä kohtaan, tiedostaen samalla hänen hyvät ominaisuutensa ja onnellisuutensa. Tästä syntyy myötäelävä ilo.

### (5) HANKALA IHMINEN

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta hankalaa ihmistä kohtaan, tiedostaen samalla hänen hyvät ominaisuutensa ja onnellisuutensa. Tästä syntyy myötäelävä ilo.

### (6) KAIKKI VALITUT IHMISET YHDESSÄ

Kehitetään rakastavan ystävällisyyden tunnetta yhtäläillä kaikkia valittuja ihmisiä kohtaan, tiedostaen samalla heidän hyvät ominaisuutensa ja onnellisuutensa. Tästä syntyy myötäelävä ilo.

Ja vaiheen lopussa säteillään myötäelävää iloa kaikkialle, kaikille tunteville olennoille.