

UPEKSHA BHAVANA eli tyyneyden kehittäminen

(1) OMA ITSE

Ajatellaan itseä lempeällä ja kannustavalla asenteella. Otetaan huomioon, että meitä koskettavat vuoroin kärsimyksen, vuoroin ilon aallot, ja että me perimme omien tekojemme seuraukset. Tästä syntyy tyyneys.

(2) NEUTRAALI IHMINEN

Ajatellaan neutraalia ihmistä lempeällä ja kannustavalla asenteella. Otetaan huomioon, että häntä koskettavat vuoroin kärsimyksen, vuoroin ilon aallot, ja että hän perii omien tekojensa seuraukset. Tästä syntyy tyyneys.

(3) HYVÄ YSTÄVÄ

Ajatellaan hyvää ystävää lempeällä ja kannustavalla asenteella. Otetaan huomioon, että häntä koskettavat vuoroin kärsimyksen, vuoroin ilon aallot, ja että hän perii omien tekojensa seuraukset. Tästä syntyy tyyneys.

(4) HANKALA IHMINEN

Ajatellaan hankalaa ihmistä lempeällä ja kannustavalla asenteella. Otetaan huomioon, että häntä koskettavat vuoroin kärsimyksen, vuoroin ilon aallot, ja että hän perii omien tekojensa seuraukset. Tästä syntyy tyyneys.

(5) KAIKKI VALITUT IHMISET YHDESSÄ

Ajatellaan kaikkia valittuja ihmisiä samanlaisella lempeällä ja kannustavalla asenteella. Otetaan huomioon, että heitä kaikkia koskettavat vuoroin kärsimyksen, vuoroin ilon aallot, ja että he perivät omien tekojensa seuraukset. Tästä syntyy tyyneys.

Ja vaiheen lopussa säteillään tyyneyttä kaikkialle, kaikille tunteville olennoille.