

Taitava ponnistelu (sammā-vāyāma)

- 1) Epäsuotuisien mielentilojen ilmenemisen ehkäisy
- 2) Jo ilmenneistä epäsuotuisista mielentiloista luopuminen
- 3) Suotuisien mielentilojen ilmenemisen edistäminen
- 4) Jo ilmenneiden suotuisien mielentilojen ylläpito ja kehittäminen

Suotuisia (wholesome) mielentiloja:

Myötätuntoinen, läsnäoleva, lempeä, hyväksyvä, onnellinen, kiitollinen, keskittynyt, levollinen, tasapainoinen, ...

Epäsuotuisia (unwholesome)

mielentiloja: Ahne, kateellinen, toivoton, pahantahtoinen, vihainen, ahdistunut, levoton, surullinen, masentunut...

Taitava ponnistelu (sammā-vāyāma)

- 1) Epäsuotuisien mielentilojen ilmenemisen ehkäisy
- 2) Jo ilmenneistä epäsuotuisista mielentiloista luopuminen
- 3) Suotuisien mielentilojen ilmenemisen edistäminen
- 4) Jo ilmenneiden suotuisien mielentilojen ylläpito ja kehittäminen

Suotuisia (wholesome) mielentiloja:

Myötätuntoinen, läsnäoleva, lempeä, hyväksyvä, onnellinen, kiitollinen, keskittynyt, levollinen, tasapainoinen, ...

Epäsuotuisia (unwholesome)

mielentiloja: Ahne, kateellinen, toivoton, pahantahtoinen, vihainen, ahdistunut, levoton, surullinen, masentunut...

Taitava ponnistelu (sammā-vāyāma)

- 1) Epäsuotuisien mielentilojen ilmenemisen ehkäisy
- 2) Jo ilmenneistä epäsuotuisista mielentiloista luopuminen
- 3) Suotuisien mielentilojen ilmenemisen edistäminen
- 4) Jo ilmenneiden suotuisien mielentilojen ylläpito ja kehittäminen

Suotuisia (wholesome) mielentiloja:

Myötätuntoinen, läsnäoleva, lempeä, hyväksyvä, onnellinen, kiitollinen, keskittynyt, levollinen, tasapainoinen, ...

Epäsuotuisia (unwholesome)

mielentiloja: Ahne, kateellinen, toivoton, pahantahtoinen, vihainen, ahdistunut, levoton, surullinen, masentunut...

Taitava ponnistelu (sammā-vāyāma)

- 1) Epäsuotuisien mielentilojen ilmenemisen ehkäisy
- 2) Jo ilmenneistä epäsuotuisista mielentiloista luopuminen
- 3) Suotuisien mielentilojen ilmenemisen edistäminen
- 4) Jo ilmenneiden suotuisien mielentilojen ylläpito ja kehittäminen

Suotuisia (wholesome) mielentiloja:

Myötätuntoinen, läsnäoleva, lempeä, hyväksyvä, onnellinen, kiitollinen, keskittynyt, levollinen, tasapainoinen, ...

Epäsuotuisia (unwholesome)

mielentiloja: Ahne, kateellinen, toivoton, pahantahtoinen, vihainen, ahdistunut, levoton, surullinen, masentunut...