

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

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

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

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

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

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