

Viisi harjoitusohjetta (Caroline Jones)

1. Otan tehtäväkseni pidättäytyä elävien olentojen vahingoittamisesta
ja harjoittaa myötätuntoista toimintaa tietoisien läsnäolon avulla.
2. Otan tehtäväkseni pidättäytyä ottamasta sitä, mitä ei ole annettu,
ja harjoittaa tyytyväisyyttä tietoisien läsnäolon avulla.
3. Otan tehtäväkseni pidättäytyä vahingollisesta sukupuolisesta käyttäytymisestä
ja harjoittaa vastuullisuutta kaikissa ihmissuhteissani tietoisien läsnäolon avulla.
4. Otan tehtäväkseni pidättäytyä vahingollisesta puheesta
ja harjoittaa taitavaa puhetta tietoisien läsnäolon avulla.
5. Otan tehtäväkseni pidättäytyä mieltä sumentavista aineista
ja pitää hyvää huolta kehostani ja mielestäni tietoisien läsnäolon avulla.

Viisi harjoitusohjetta (Caroline Jones)

1. Otan tehtäväkseni pidättäytyä elävien olentojen vahingoittamisesta
ja harjoittaa myötätuntoista toimintaa tietoisien läsnäolon avulla.
2. Otan tehtäväkseni pidättäytyä ottamasta sitä, mitä ei ole annettu,
ja harjoittaa tyytyväisyyttä tietoisien läsnäolon avulla.
3. Otan tehtäväkseni pidättäytyä vahingollisesta sukupuolisesta käyttäytymisestä
ja harjoittaa vastuullisuutta kaikissa ihmissuhteissani tietoisien läsnäolon avulla.
4. Otan tehtäväkseni pidättäytyä vahingollisesta puheesta
ja harjoittaa taitavaa puhetta tietoisien läsnäolon avulla.
5. Otan tehtäväkseni pidättäytyä mieltä sumentavista aineista
ja pitää hyvää huolta kehostani ja mielestäni tietoisien läsnäolon avulla.

Viisi harjoitusohjetta (Caroline Jones)

1. Otan tehtäväkseni pidättäytyä elävien olentojen vahingoittamisesta
ja harjoittaa myötätuntoista toimintaa tietoisien läsnäolon avulla.
2. Otan tehtäväkseni pidättäytyä ottamasta sitä, mitä ei ole annettu,
ja harjoittaa tyytyväisyyttä tietoisien läsnäolon avulla.
3. Otan tehtäväkseni pidättäytyä vahingollisesta sukupuolisesta käyttäytymisestä
ja harjoittaa vastuullisuutta kaikissa ihmissuhteissani tietoisien läsnäolon avulla.
4. Otan tehtäväkseni pidättäytyä vahingollisesta puheesta
ja harjoittaa taitavaa puhetta tietoisien läsnäolon avulla.
5. Otan tehtäväkseni pidättäytyä mieltä sumentavista aineista
ja pitää hyvää huolta kehostani ja mielestäni tietoisien läsnäolon avulla.

Viisi harjoitusohjetta (Caroline Jones)

1. Otan tehtäväkseni pidättäytyä elävien olentojen vahingoittamisesta
ja harjoittaa myötätuntoista toimintaa tietoisien läsnäolon avulla.
2. Otan tehtäväkseni pidättäytyä ottamasta sitä, mitä ei ole annettu,
ja harjoittaa tyytyväisyyttä tietoisien läsnäolon avulla.
3. Otan tehtäväkseni pidättäytyä vahingollisesta sukupuolisesta käyttäytymisestä
ja harjoittaa vastuullisuutta kaikissa ihmissuhteissani tietoisien läsnäolon avulla.
4. Otan tehtäväkseni pidättäytyä vahingollisesta puheesta
ja harjoittaa taitavaa puhetta tietoisien läsnäolon avulla.
5. Otan tehtäväkseni pidättäytyä mieltä sumentavista aineista
ja pitää hyvää huolta kehostani ja mielestäni tietoisien läsnäolon avulla.