

Lauseita upekkha-meditaatioon

*(upekkha = mielen ja sydämen
järkkymätön tasapaino)*

Olet karmasi perillinen. Onnellisuutesi ja kärsimyksesi riippuvat ajatuksistasi ja teoistasi, eivät minun toiveistani.

Välitän sinusta ja pidän sinusta huolta, mutta en voi estää kärsimystäsi.

Toivon sinulle onnellisuutta, mutta en voi tehdä päätöksiä puolestasi.

Riippumatta siitä kuinka paljon haluaisin asioiden muuttuvan asiat ovat niin kuin ovat.

Toivon että voisin hyväksyä asiat juuri sellaisina kuin ne ovat.

Vallitkoon mielessäni rauha ja tasapaino.

Toivon että opin lepäämään muutoksen keskellä mieli ja sydän järkkymättöminä.

Toivotan itselleni mielenrauhaa.

Lauseita upekkha-meditaatioon

*(upekkha = mielen ja sydämen
järkkymätön tasapaino)*

Olet karmasi perillinen. Onnellisuutesi ja kärsimyksesi riippuvat ajatuksistasi ja teoistasi, eivät minun toiveistani.

Välitän sinusta ja pidän sinusta huolta, mutta en voi estää kärsimystäsi.

Toivon sinulle onnellisuutta, mutta en voi tehdä päätöksiä puolestasi.

Riippumatta siitä kuinka paljon haluaisin asioiden muuttuvan asiat ovat niin kuin ovat.

Toivon että voisin hyväksyä asiat juuri sellaisina kuin ne ovat.

Vallitkoon mielessäni rauha ja tasapaino.

Toivon että opin lepäämään muutoksen keskellä mieli ja sydän järkkymättöminä.

Toivotan itselleni mielenrauhaa.

Lauseita upekkha-meditaatioon

*(upekkha = mielen ja sydämen
järkkymätön tasapaino)*

Olet karmasi perillinen. Onnellisuutesi ja kärsimyksesi riippuvat ajatuksistasi ja teoistasi, eivät minun toiveistani.

Välitän sinusta ja pidän sinusta huolta, mutta en voi estää kärsimystäsi.

Toivon sinulle onnellisuutta, mutta en voi tehdä päätöksiä puolestasi.

Riippumatta siitä kuinka paljon haluaisin asioiden muuttuvan asiat ovat niin kuin ovat.

Toivon että voisin hyväksyä asiat juuri sellaisina kuin ne ovat.

Vallitkoon mielessäni rauha ja tasapaino.

Toivon että opin lepäämään muutoksen keskellä mieli ja sydän järkkymättöminä.

Toivotan itselleni mielenrauhaa.

Lauseita upekkha-meditaatioon

*(upekkha = mielen ja sydämen
järkkymätön tasapaino)*

Olet karmasi perillinen. Onnellisuutesi ja kärsimyksesi riippuvat ajatuksistasi ja teoistasi, eivät minun toiveistani.

Välitän sinusta ja pidän sinusta huolta, mutta en voi estää kärsimystäsi.

Toivon sinulle onnellisuutta, mutta en voi tehdä päätöksiä puolestasi.

Riippumatta siitä kuinka paljon haluaisin asioiden muuttuvan asiat ovat niin kuin ovat.

Toivon että voisin hyväksyä asiat juuri sellaisina kuin ne ovat.

Vallitkoon mielessäni rauha ja tasapaino.

Toivon että opin lepäämään muutoksen keskellä mieli ja sydän järkkymättöminä.

Toivotan itselleni mielenrauhaa.