

## **Mielen ja sydämen taivaalliset asuinsijat (brahma viharat)**

### **Ystävällisyys / hyväntahtoisuus (metta)**

Toivon että olet onnellinen.  
Toivon että voit hyvin.  
Toivotan sinulle mielenrauhaa.  
Toivotan sinulle hyvää terveyttä.

### **Myötätunto (karuna)**

Toivon että kärsimyksesi vähenee.  
Toivon että vapaudut kivusta ja murheista.  
Toivon että löydät helpotuksen ja rauhan.  
Välitän sinusta ja haluan olla tukenasi.

### **Myötäilo (mudita)**

Toivon ettei hyvä onnesi katoa.  
Toivon että hyvä onnesi jatkuu ja kasvaa.  
Loistakoon onnesi ympärillesi.  
Olen onnellinen siitä että olet onnellinen.

### **Mielen järkkymätön tasapaino (upekkha)**

Välitän sinusta mutten voi estää kärsimystäsi.  
Toivon että voisin hyväksyä asiat sellaisina  
kuin ne ovat.  
Toivon että opin lepäämään muutoksen  
keskellä mieli ja sydän järkkymättöminä.  
Vallitkoon mielessäni rauha ja tasapaino.

## **Mielen ja sydämen taivaalliset asuinsijat (brahma viharat)**

### **Ystävällisyys / hyväntahtoisuus (metta)**

Toivon että olet onnellinen.  
Toivon että voit hyvin.  
Toivotan sinulle mielenrauhaa.  
Toivotan sinulle hyvää terveyttä.

### **Myötätunto (karuna)**

Toivon että kärsimyksesi vähenee.  
Toivon että vapaudut kivusta ja murheista.  
Toivon että löydät helpotuksen ja rauhan.  
Välitän sinusta ja haluan olla tukenasi.

### **Myötäilo (mudita)**

Toivon ettei hyvä onnesi katoa.  
Toivon että hyvä onnesi jatkuu ja kasvaa.  
Loistakoon onnesi ympärillesi.  
Olen onnellinen siitä että olet onnellinen.

### **Mielen järkkymätön tasapaino (upekkha)**

Välitän sinusta mutten voi estää kärsimystäsi.  
Toivon että voisin hyväksyä asiat sellaisina  
kuin ne ovat.  
Toivon että opin lepäämään muutoksen  
keskellä mieli ja sydän järkkymättöminä.  
Vallitkoon mielessäni rauha ja tasapaino.

## **Mielen ja sydämen taivaalliset asuinsijat (brahma viharat)**

### **Ystävällisyys / hyväntahtoisuus (metta)**

Toivon että olet onnellinen.  
Toivon että voit hyvin.  
Toivotan sinulle mielenrauhaa.  
Toivotan sinulle hyvää terveyttä.

### **Myötätunto (karuna)**

Toivon että kärsimyksesi vähenee.  
Toivon että vapaudut kivusta ja murheista.  
Toivon että löydät helpotuksen ja rauhan.  
Välitän sinusta ja haluan olla tukenasi.

### **Myötäilo (mudita)**

Toivon ettei hyvä onnesi katoa.  
Toivon että hyvä onnesi jatkuu ja kasvaa.  
Loistakoon onnesi ympärillesi.  
Olen onnellinen siitä että olet onnellinen.

### **Mielen järkkymätön tasapaino (upekkha)**

Välitän sinusta mutten voi estää kärsimystäsi.  
Toivon että voisin hyväksyä asiat sellaisina  
kuin ne ovat.  
Toivon että opin lepäämään muutoksen  
keskellä mieli ja sydän järkkymättöminä.  
Vallitkoon mielessäni rauha ja tasapaino.

## **Mielen ja sydämen taivaalliset asuinsijat (brahma viharat)**

### **Ystävällisyys / hyväntahtoisuus (metta)**

Toivon että olet onnellinen.  
Toivon että voit hyvin.  
Toivotan sinulle mielenrauhaa.  
Toivotan sinulle hyvää terveyttä.

### **Myötätunto (karuna)**

Toivon että kärsimyksesi vähenee.  
Toivon että vapaudut kivusta ja murheista.  
Toivon että löydät helpotuksen ja rauhan.  
Välitän sinusta ja haluan olla tukenasi.

### **Myötäilo (mudita)**

Toivon ettei hyvä onnesi katoa.  
Toivon että hyvä onnesi jatkuu ja kasvaa.  
Loistakoon onnesi ympärillesi.  
Olen onnellinen siitä että olet onnellinen.

### **Mielen järkkymätön tasapaino (upekkha)**

Välitän sinusta mutten voi estää kärsimystäsi.  
Toivon että voisin hyväksyä asiat sellaisina  
kuin ne ovat.  
Toivon että opin lepäämään muutoksen  
keskellä mieli ja sydän järkkymättöminä.  
Vallitkoon mielessäni rauha ja tasapaino.