

BILAG 9

OPBYGNING AF EN MEDITATIONS-SESSION I FIRE DELE

1. Forberedelse

Åndedrætsmeditation eller en lignende metode for at berolige sindet og reducere distraktioner

2. Motivation

Generer den højeste, bredeste og mest altruistiske motivation for meditationen og for dagen

3. Selve meditationen

Hvilken som helst meditation du ønsker at gøre

4. Dedikation

Dediker den positive energi og det positive resultat af meditationen til gavn for alle levende væsener, hvor end de befinder sig