

COMO ESTABELECER UMA PRÁTICA REGULAR

1. Local:

- reserve um local especial
- torne-o agradável e tranquilo
- mantenha-o limpo
- procure não ser perturbado

2. Duração: no início, sessões curtas de 10 a 30 minutos

3. Atitude:

- mantenha-se relaxado e atento
- não tenha expectativas de resultados
- sinta-se satisfeito por estar meditando
- não faça “publicidade” de suas práticas
- não é preciso mudar de vida ou amigos

4. A Sessão de Meditação:

- sente-se em silêncio e quietude
- examine a postura de 7 pontos
- examine a sua motivação: porque quero meditar?
- medite e faça a sua prática
- dedique o potencial positivo

5. Leve a experiência para o seu cotidiano

- antes de agir impulsivamente, examine a sua mente

6. Lembre-se:

- Budismo é tolerância, amor e compaixão.
- Comece por si mesmo e seja tolerante com as dificuldades que surgirem em suas práticas.