

Scheda delle meditazioni del modulo 2 “Come meditare”

Per fare sì che il corso sia il più possibile efficace e di grande beneficio, Lama Zopa Rinpoche chiede che si facciano almeno 5 meditazioni settimanali della durata di circa 30 minuti. Chi desidera la certificazione, assume questo impegno ed è pregato di consegnare brevi manu o inviare per mail (info@centromunigyana.it) questo foglio/file compilato con nome e cognome e dove sono state segnate, con qualsiasi segno di spunta apposto negli spazi relativi, le meditazioni effettuate, prima o contemporaneamente al test finale del 1° modulo: La mente e il suo potenziale.

Lo schema che segue può essere utile per programmare/ricordare/catalogare le meditazioni settimanali

1° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							
2° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							
3° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							
4° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							

ALLA SCOPERTA DEL BUDDHISMO

5° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							
6° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							
7° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							
8° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							
9° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							

ALLA SCOPERTA DEL BUDDHISMO

10° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							
11° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							
12° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							
13° settimana							
Meditazione sull'amore							
Meditazione sulla impermanenza							
Med. sulla preziosa rinascita umana							
Eventuale altra							

Nome e cognome corsista