

6R TABELA DE LEMBRETES PARA A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO TWIM



"As etapas da prática explicadas"	"Guia para a prática dos 6Rs".
1. RECONHECER "COMO" a atenção da mente é puxada para longe	RECONHECER
2. RESVALECER/LIBERTAR O que quer que surja. Que esteja lá sem atenção.	LIBERTAR
3. RELAXE para aumentar o nível de alerta e iluminar a mente.	RELAXAR
(NOTE AQUI	(ALÍVIO!)
4. RE-SORRIA para aumentar o nível de alerta e iluminar a mente.	RE-SORRIR
5. RETORNE a atenção da mente para O objetivo da meditação: enviar a Metta para o amigo espiritual.	RETORNAR
6. REPETIR esta mesma técnica de observação repetidas vezes como uma Prática, observando COMO este processo funciona.	REPETIR
Mantenha-o com você → Fique leve →	Siga em frente! <SORRIA>

www.dhammasukha.org