

Lam rim mediano

La sesión de meditación

1) Preparación

1. Limpiar la habitación
2. Preparar ofrecimientos
3. Postura de meditación
4. Visualización
5. Acumulación de mérito y purificación

Las siete ramas:

1. Prostraciones
 2. Ofrecimientos
 3. Confesión
 4. Regocijo
 5. Solicitud de girar la rueda del dharma
 6. Petición de que permanezcan mucho tiempo
 7. Dedicación
-
6. Ofrecimiento del mandala

2) Parte principal

Parte principal de la meditación.

3) Conclusión

Dedicación.