

Los preliminares a la meditación (en orden).

1. Limpiar la habitación de meditación y el altar.
2. Armar el altar y realizar ofrendas.
3. Postraciones físicas (tres).
4. Sentarse en el almohadón de meditación, con la postura correcta.
5. Hacer foco en la respiración y contar las respiraciones (comienza con la exhalación; cada exhalación e inhalación cuentan como un número). Intenta contar hasta 10 ciclos de respiración sin grandes distracciones.
6. Ve por refugio.
7. Genera bodhichitta.
8. Visualiza a un Ser Santo e invítalo a meditar contigo.
9. Postraciones mentales (piensa y admira las buenas cualidades del Ser Santo).
10. Ofrenda mental (de tus propias cosas, cosas que no pertenecen a nadie, o tu práctica)
11. Confesión y purificación (con las cuatro fuerzas: refugio, arrepentimiento, restricción, y antídoto).
12. Regocijo (en tus propias buenas acciones y las buenas acciones de otros).
13. Pide enseñanzas (formales e informales).
14. Pide que tus maestros permanezcan contigo (tu Ser Santo y aquellos cuya compañía te beneficia espiritualmente).
15. Pide bendiciones (le pides al Ser Santo que aumente tu capacidad de realizar buenas acciones de cuerpo, habla y mente).
16. Visualiza como el Ser Santo se achica, y sube a la tapa de tu cabeza, entra a tu cuerpo, a un lugar que le has preparado en tu corazón.

En este momento te podés mover, rascarte, etc. Luego vuelves a hacer foco en tu respiración para volver a concentrarte, y cuando estás listo comienzas la meditación principal.

No olvides terminar siempre tu meditación con la dedicación del mérito acumulado (lo dedicas a tu propia iluminación o para el beneficio de otros).