



## ROTEIRO DE MEDITAÇÕES NO LAM RIM

### **DEVOÇÃO DO GURU**

Medite sobre os pontos de devotar-se ao mestre através do pensamento:

- Treinando-se para gerar fé em seu mestre
- A razão pela qual você deve considerar o guru como um Buda
- A razão pela qual você é capaz de vê-lo dessa maneira
- Como considerá-lo adequadamente
- gerando respeito pelo mestre lembrando de sua bondade
- Medite sobre os pontos de devotar-se ao mestre através da ação

### **PERFEITO RENASCIMENTO HUMANO**

- As Oito Liberdades
- Os Dez Dotes
- A dificuldade de obter o precioso renascimento humano e o grande significado

### **MORTE E IMPERMANÊNCIA**

Medite sobre “A morte é definitiva e suas três razões e determinações”

1. O Senhor da Morte virá inevitavelmente, e nenhuma circunstância pode impedir isso
2. Pensar em como nada está sendo adicionado ao seu tempo de vida e está sempre sendo subtraído
3. Pensar em como você definitivamente vai morrer antes de começar a praticar o Dharma

Medite sobre “A hora da morte é incerta, suas duas primeiras razões e determinações”

1. A expectativa de vida das pessoas do Continente do Sul não é fixa, e isso é especialmente verdade para a expectativa de vida durante estes tempos degenerados
2. Quando você morrerá é incerto, porque existem muitos fatores que contribuem para sua morte e poucos para sua vida
3. Quando você vai morrer é incerto porque o corpo é extremamente frágil

Medite sobre “Na hora da morte é incerta, só o dharma será benéfico e suas três razões e determinações”

1. A riqueza não pode ajudá-lo

2. Amigos e parentes não podem ajudá-lo
3. Mesmo seu corpo não pode ajudá-lo

## **OS SOFRIMENTOS DOS REINOS INFERIORES**

Medite sobre “O sofrimento dos animais”

1. Pensando em seus sofrimentos gerais
2. Pensando sobre o sofrimento de determinados animais
  - a. Pensando no sofrimento dos animais que vivem em ambientes superlotados
  - b. Pensando no sofrimento dos animais mais dispersos

## **REFÚGIO**

Medite sobre “As causas pelas quais alguém se refugia”

Medite sobre “Os objetos de Refúgio e suas qualidades”

## **CARMA – LEI DE CAUSA E EFEITO**

Medite sobre “nas características gerais do carma”

1. O carma é certo
2. O carma aumenta
3. Você não experimenta o resultado (efeito) de ações que você não cometeu.
4. O carma não extingue, até que causas e condições surjam para o surgimento do resultado.

Medite sobre “as 10 Ações não-virtuosas”

1. As três do corpo,
2. As quatro da fala e
3. As três da mente.

Medite sobre nos efeitos dessas ações

## **SOFRIMENTO DOS REINOS SUPERIORES**

Medite sobre os sofrimentos dos seres que renascem nos reinos dos deuses.

Medite sobre os sofrimentos dos seres que renascem nos reinos dos semideuses.

Medite sobre os sofrimentos dos que renascem no reino humano

1. Medite nos 8 sofrimentos
2. Medite nos 6 sofrimentos
3. Medite nos 3 sofrimentos

Medite sobre a “Origem do Sofrimento”

1. Como as aflições surgem
2. Como morremos e renascemos
  - a. Causas da morte
  - b. A mente na morte



## **Os 12 ELOS DO SURGIMENTO INTERDEPENDENTE**

Medite em cada um dos elos do surgimento interdepende.

Medite como podemos quebrar as causas de renascer na existência cíclica.

## **BODHICHITTA**

Medite nos métodos dos 7 pontos – 6 causas e 1 resultado.

Medite no método de “Trocar-se pelo Outro”

Medite na combinação dos 2 métodos acima (11 pontos)

*Você poderá incluir na sua dedicação a lista de nomes e projetos que o Centro Shiwa Lha recebe diariamente e está na sessão **Dedique a sua prática**.*

*Caso desejar beneficiar outras pessoas com este material, favor indicar a página do site em [www.shiwalha.org.br/retiro-pessoal-nas-ferias](http://www.shiwalha.org.br/retiro-pessoal-nas-ferias)*