



As 28 vantagens em praticar meditação

1. A meditação recolhida ampara ao meditante.
2. Alonga sua vida.
3. Lhe outorga forças.
4. Elimina as suas faltas.
5. Elimina a má fama.
6. Conduz a uma boa reputação.
7. Elimina o descontento.
8. Aumenta o contentamento.
9. Elimina o medo.
10. Da confiança.
11. Elimina a preguiça.
12. Cria vigor.
13. Elimina a cobiça.
14. Elimina o ódio.
15. Elimina o engano
16. Elimina o orgulho.
17. As preocupações
18. Nossos pensamentos facilmente se centralizam num só ponto.
19. Suaviza a mente.
20. Produz alegria.
21. Torna o meditante venerável.



Kagyü Dak Shang Choling - Jardim do Dharma www.jardimdharma.org.br
Rua José Maria Lisboa, 577 apto. 2 - Jardins -Tel (11) 3884-8943 São Paulo-SP
Centro de retiros: Rua das Gabirobas, 361 -Bairro do Caputera - Cotia - SP

22. Da origem a muito proveito.
23. Torna o meditante merecedor de homenagem.
24. Traz uma alegria exuberante.
25. Causa deleite.
26. Mostra o próprio ser de todas as coisas condicionadas.
27. Suprime o renascer no mundo do devir.
28. Confere todos os benefícios de uma vida ascética.

Devido a que todos os Tathagatas desejam experimentar o deleite fácil e calmo dos logros meditacionais, praticam a meditação tendo em vista essa finalidade.

Quatros são as razões pelas quais todos os Tataghatas praticam a meditação:

1. Para poder viver em tranqüilidade.
2. Devido à multiplicidade de suas virtudes sem mácula.
3. Porque é o caminho sem exceção alguma que conduz a todos os estados santos.
4. Porque foi elogiada, exaltada e recomendada por todos os Budas.