



# Aprofundamento da Meditação Silenciosa e Contemplativa

Lama Padma Samten

Ensinaamentos do retiro realizado no CEBB SP em abril de 2005

Centro de Estudos Budistas Bodisatva  
Dezembro/2009

# Sumário

Prólogo.....	2
1. Cultura de paz: o alicerce da vida e da meditação.....	5
2. Os Quatro Pensamentos que Transformam a Mente.....	29
3. Meditação Tantrayana do Sino e o Surangama Sutra.....	51
4. A Meditação do Pensar, Contemplar e Repousar como Guru loga.....	62
5. Javali: a construção das identidades.....	70
6. Os Três Animais, Os Seis Reinos, as Quatro Nobres Verdades e o Nobre caminho de Oito Passos.....	96
7. Guru Rinpoche e a Prece das Sete Linhas.....	113
8. Os Três Caminhos e as Quatro Visões dos Ensinamentos.....	127
9. O Sutra do Coração da Perfeição da Sabedoria.....	133
10. Quadros dos 240 e dos 200 Itens e as Quatro Formas de Operação da Mente.....	150
Apêndice A – Perguntas e respostas.....	167
Apêndice B – Explicação do Mantra OM MANI PEME HUNG.....	184
Apêndice C – Quadros dos 240 e dos 200 Itens.....	186