

MEDITAÇÃO E CONCENTRAÇÃO

Para te inspirares no teu treino de concentração, podes contemplar os benefícios da concentração extraídos destas passagens dos livros de Geshe Kelsang Gyatso.

1. Sobre a meditação

“Meditação é uma mente que se concentra em um objeto virtuoso, e que é a causa principal de paz mental. A prática da meditação é um método para familiarizar nossa mente com virtude. Quanto mais familiarizada a nossa mente estiver com virtude, mais calma e pacífica ela se torna.”

Novo Manual de Meditação

2. A importância da concentração

“Concentração é particularmente importante para a nossa prática espiritual. Práticas como recitar mantras, ouvir, contemplar e meditar são efetivas somente se forem feitas com uma mente concentrada. Ações feitas com uma mente distraída não têm muito poder e estão sujeitas a muitos erros.”

Como Entender a Mente

3. Concentração e paz interior

“Quando nossa mente está livre da turbulência das concepções distrativas, ela se torna calma e amena. Quando estamos desfrutando de paz interior e felicidade, nosso anseio por fontes exteriores de prazer naturalmente diminui e torna-se fácil permanecer contente.”

Como Entender a Mente

4. Concentração e flexibilidade

“Concentração pura também ajuda a tornar nosso corpo e mente confortáveis, flexíveis e fáceis de serem utilizados na prática de Dharma. Essa facilidade, ou prontidão, de nos utilizarmos da mente, que é denominada ‘maleabilidade’, é um dos principais benefícios que surgem da concentração.”

Como Entender a Mente

5. Concentração como liberdade

“A concentração nos dá a liberdade de conquistar o que quer que desejemos. Sem concentração, nossa mente não tem liberdade, sendo forçada a ir aonde quer que seja conduzida pelo apego, ódio ou demais delusões. Uma pessoa que tenha boa concentração virtuosa terá controle sobre sua mente, e sua mente fará o que essa pessoa desejar fazer, do mesmo modo que um cavalo bem treinado obedece seu cavaleiro.”

Como Entender a Mente

6. Concentração e progresso espiritual

“Ao aperfeiçoar nossa concentração, poderemos alcançar o tranquilo-permanecer, visão superior, clarividência e poderes miraculosos e, por fim, concluir todos os caminhos à iluminação; mas, se carecermos de concentração, não seremos capazes de fazer progresso algum nos caminhos e solos do Mahayana e, por isso, não seremos capazes de conquistar a Budeidade. Portanto, todas as aquisições mundanas e supramundanas dependem de concentração.

Precisamos de concentração não apenas durante a meditação formal, mas também quando estamos ouvindo os ensinamentos de Dharma ou lendo livros de Dharma. Por exemplo, se estivermos lendo um livro com uma mente distraída, não compreenderemos seu significado com clareza. Podemos pensar que a falha esteja no livro, mas, em verdade, a falha está em nossa mente distraída.”

Como Entender a Mente

7. Mente-raiz como objeto de concentração

“Praticantes realizados da meditação no tranquilo-permanecer geralmente tomam como seu objeto de meditação a mente muito sutil, localizada no centro da roda-canal do coração. Essa mente é referida tanto como ‘a mente-raiz’ como ‘a mente-residente’. O último nome é usado para distinguir a mente muito sutil das mentes densas e sutis, que são temporárias e que aparecem e desaparecem muitas vezes durante uma vida. Embora a mente muito sutil seja impermanente no sentido de mudar momento a momento, ela é constante no sentido de que continua de uma vida para outra. Utilizar a mente-raiz muito sutil como o objeto da meditação do tranquilo-permanecer é uma técnica poderosa.”

Clara-Luz de Êxtase

8. Concentração fora da meditação

“Precisamos de concentração não apenas durante a meditação formal, mas também quando estamos ouvindo os ensinamentos de Dharma ou lendo livros de Dharma. Por exemplo, se estivermos lendo um livro com uma mente distraída, não compreenderemos seu significado com clareza. Podemos pensar que a falha esteja no livro, mas, em verdade, a falha está em nossa mente distraída.”

Como Entender a Mente

Nota sobre direitos de uso

Este material foi cedido gentilmente pela **Editora Tharpa** apenas para apoio a este treino.
Por favor, utiliza-o somente para uso pessoal e evita reproduzir ou partilhar o conteúdo fora deste contexto.