

17 JUNHO 2017 A 13 JANEIRO DE 2018

(ao Sábado), 15H-17H30 | *Inscrições Limitadas*

Curso

# CAMINHOS PARA A BUDEIDADE

*Introdução à Filosofia  
e Meditação Budistas*

com

ANTÓNIO COELHO TEIXEIRA

CONTRIBUIÇÃO: 10 € / sessão

GRUPOS DE 2 OU MAIS PESSOAS: 7,50 € / pessoa / sessão

*Uma real impossibilidade económica não constituirá um impedimento para a inscrição no curso. Contacte-nos se for esse o seu caso.*

**ANTÓNIO COELHO TEIXEIRA** é engenheiro e praticante de ioga e meditação desde os anos sessenta. É estudante e praticante do budismo desde há trinta e sete anos, quando começou a aprofundar – já no início deste século – esses estudos e práticas através de retiros periódicos de ensinamentos e práticas, organizados e orientados por vários mestres da tradição tibetana – nomeadamente Jigme Khyentse Rinpoche, Tulku Pema Wangyal Rinpoche, Rangdrol Rinpoche, Chokyi Nyima Rinpoche e Tulku Dagpa Rinpoche de que é aluno.

Recebeu ainda ensinamentos, em retiros mais esporádicos e específicos, de grandes mestres das várias escolas desta importante tradição – nomeadamente S. S. Dalai Lama, S. S. Trulshik Rinpoche e S. S. Sakya Trizin. Tem complementarmente recebido ensinamentos e estudado obras de mestres de outras tradições budistas – particularmente do Venerável Mestre Hsing Yun e da Mestra Man Ch'ien do budismo Ch'an chinês, da Roshi Catherine Pagès do budismo Zen e de Ajahn Sumedhha da tradição Theravada.

É membro da União Budista Portuguesa (UBP) e exerceu algumas funções nos seus corpos sociais – nomeadamente a de Presidente da Assembleia Geral. Foi também representante, durante vários anos, da UBP para a Comissão de Tempo de Emissão das Confissões Religiosas da RTP e para diálogos e apresentações, quer inter-religiosas, quer especificamente budistas, em escolas, associações e universidades. Começou a ensinar a introdução à meditação budista desde o início deste século e, em particular, desde 2003, a realizar – com outros professores ou isoladamente – cursos anuais de Introdução à Filosofia e Cultura Budistas. É autor de diferentes textos sobre o budismo e a sua prática em Portugal, publicados em revistas ou integrando colectâneas de textos, publicados em livro, sobre temas budistas, sobre a tradição e a cultura tibetana ou sobre os contactos dos jesuítas portugueses com o Tibete no séc. XVII – auestão em que se tem especializado.

casa do  
fauno

INSCRIÇÕES:

[www.casadofauno.wordpress.com/inscricoes](http://www.casadofauno.wordpress.com/inscricoes)

[casadofauno@gmail.com](mailto:casadofauno@gmail.com)

Quinta dos Lobos  
Caminho dos Frades, 1 | SINTRA  
(a 400 m da Qta. da Regaleira)

[WWW.CASADOFANO.WORDPRESS.COM](http://WWW.CASADOFANO.WORDPRESS.COM)

# CAMINHOS PARA A BUDEIDADE

**V**ivemos num mundo no qual somos envolvidos em dificuldades materiais, financeiras e de relacionamentos humanos: nas empresas, na família e muito frequentemente com as outras pessoas com quem convivemos. Por vezes parece-nos que o mundo exterior está contra nós. Acrescem ainda as situações de doenças que vamos tendo, do envelhecimento progressivo – mas que mais se nota a partir de certa idade, com o começo da perda de faculdades –, a velhice tão difícil de encarar para quem nela entrou e, finalmente, a fase final de uma vida para o qual ninguém se prepara e para o qual as sociedades continuam a responder tão mal.

Não será, então, por acaso, que num ou outro momento da vida, nos deparamos com estados mais ou menos depressivos, dos quais alguns de nós não chegam praticamente a sair. Mas afinal porque e para que vivemos? É uma questão que mais tarde ou mais cedo se nos põe a todos. É algo, porém, para o qual já foram encontradas respostas.

É claro que, pelo meio disto tudo, vão aparecendo, felizmente, algumas alegrias, alguma felicidade – contudo passageira –, bons momentos passados junto da família, dos amigos, no campo, na praia, no restaurante, no trabalho e, por vezes, até na compensação quase histérica, que muitos procuram... É claro que tudo isso nos leva a esquecermos a grande parte da humanidade que está submetida à fome, à sede, às guerras, à miséria e às migrações em busca de algumas condições de vida melhores ou de pura e simplesmente sobreviver. É claro que em tal situação o melhor para muitos é até nem pensar nisso, e aí vem o recurso sistemático às distrações disponíveis, no passado mais esporádicas, hoje em demasia nos países ditos mais desenvolvidos.

Ora, já no tempo de Siddharta Gautama – ou seja daquele que se veio a transformar num Iluminado, Desperto ou Buda –, há cerca de 2500 anos atrás, muito dos principais problemas acima referidos eram os mesmos. Por isso, mesmo tentando-lhe encobrir as misérias e sofrimentos do mundo, o seu pai não só não conseguiu fazer como foi incapaz de lhe responder à questão profunda sobre a possível solução para os problemas do sofrimento da doença, da velhice e da morte. Parecia pois algo a que a espécie humana e outras estariam irremediavelmente destinadas. E, afinal, onde estaria a origem de tudo isso?

Era fácil entender, porém, que sem se descobrir a origem e as leis que regem os fenómenos e as manifestações físicas e psíquicas dos seres, seria impossível pôr fim a esses estados de mal-estar. Foi essa busca, feita num sentido profundamente compassivo para poder auxiliar os seres sensíveis, que Siddharta decidiu empreender e foram as respostas ao que procurava que conseguiu encontrar, e que se apresentaram como uma chave profundamente lógica e organizada, que estão ainda hoje ao nosso dispor.

Usando técnicas incrivelmente desenvolvidas de concentração e de contemplação e as capacidades próprias da mente humana, foi possível, de facto, Siddharta descobrir os profundos mistérios da mente humana e as verdadeiras chaves para felicidade e extinção do sofrimento. Depois, pelo facto de ter ensinado o que descobriu, numa forma nada dogmática de qualquer exigência de aceitação, mas propondo sempre a experimentação do que afirmava a cada um antes de uma possível adopção, foi possível a muitos outros alcançar o mesmo estado através de uma remoção dos véus que encobriam a natureza derradeira e pura das suas mentes, esse estado indescritível que pode ser designado por Iluminação Plena ou “budeidade”.

# CAMINHOS PARA A BUDEIDADE

Acontece que esses véus de que falamos se prendem com uma miríade de ilusões e de estados emocionais negativos que nós próprios criamos (como a inveja, o ciúme, a raiva, o apego possessivo e muitos outros) que de facto controlam e transformam esta vida (e, segundo o budismo, as seguintes) num mar de dificuldades e de sofrimentos, como os acima referidos, e do qual não nos libertaremos a menos que consigamos descobrir a saída desse verdadeiro labirinto em que nós próprios há muito nos metemos, não percebendo os efeitos das acções físicas, verbais e mentais que empreendemos a todo o momento.

O legado do Buda foi assim de uma extrema importância porque a sua profunda compreensão permitiu uma enorme capacidade de síntese e de organização do *Dharma*, ou Ensinamento que nos legou, e possibilitou-lhe transmitir, logo de início, as chamadas *Quatro Nobres Verdades*, que depois foi detalhando em inúmeros ensinamentos, numa vastidão e profundidade verdadeiramente incrível, ao longo de mais quarenta e cinco anos da sua existência. Esse extraordinário património que nos legou – o chamado *Buddhadharma* – foi não só transmitido, como experimentado e confirmado ininterruptamente por diferentes linhagens de mestres budistas e ficou felizmente preservado desde o seu tempo até aos nossos dias. Ele está, desde apenas há poucas décadas, diga-se, disponível para o buscador ocidental que o procure e o deseje verdadeiramente experimentar e está há menos tempo em Portugal.

Mas mais, não sendo os seres humanos todos iguais em qualidades e necessidades, o Buda ensinou de diferentes formas, adaptadas a diferentes necessidades do ser humano, daí também as várias escolas budistas que surgiram e que longe de tal ser uma fraqueza – como pensarão algumas pessoas pouco informadas neste assunto –, são uma riqueza do próprio budismo, ao poder, de facto, oferecer a diferentes tipos de pessoas técnicas diferentes, permitindo-lhes uma escolha, na ausência da qual poderiam nem sequer ser motivadas.

A finalidade deste curso que propomos e cujo programa detalhamos é, pois, não só a de dar a conhecer a qualquer um que esteja interessado uma visão geral e introdutória dessa cultura e filosofia de vida e das suas práticas experimentais ou meditativas, seja o participante religioso, ateu ou agnóstico. De entre as técnicas de meditação, treinaremos a Atenção Plena (*mindfulness*), esta aliás já hoje divulgada em muitos países, quer para diversos fins terapêuticos, quer em formação empresarial específica, de presença, de grande utilidade no trabalho e na investigação, assim como na melhoria da saúde e do próprio bem-estar e relacionamento com os outros, aspectos hoje cientificamente demonstrados. Para os que depois desejem continuar e ir mais longe, ela permite-lhes também conhecer as escolas e os mestres que estão hoje disponíveis.

Faremos este curso em sete sessões, em sete meses, uma vez por mês na tarde do sábado indicado. É proposto a cada um uma contribuição para custear as despesas envolvidas (deslocação, material envolvido e entregue, manutenção do espaço, etc.). Todos que o desejem são bem-vindos e não deverá ser um obstáculo uma qualquer impossibilidade económica. Propõe-se uma contribuição num verdadeiro espírito de oferenda, bem comum na tradição budista, mas qualquer outra inferior, por real impossibilidade, é vista como igualmente adequada.

# CAMINHOS PARA A BUDEIDADE

## PROGRAMA:

17 JUNHO 2017 | 1<sup>a</sup> Sessão

### O BUDA HISTÓRICO E A BUDEIDADE

- A vida e o Despertar do Buda – os seus ensinamentos (o *Dharma*).
- *Samsara* e *Nirvana*.
- Lei de causa e efeito e as opiniões incorrectas.
- As Quatro Verdades Sublimes.
- Os Três Treinos: na ética, na meditação e na sabedoria.
- A budeidade e os budas dos três tempos.
- A experiência meditativa: postura, entrada e saída.
- A Atenção Plena (*mindfulness*).

1 JULHO 2017 | 2<sup>a</sup> Sessão

### COLETÂNEAS, CICLOS E VIAS BUDISTAS

- As Três Coletâneas de Ensinamentos: Ética (*Vinaya*), Sumários (*Sutras*) e Ciência do Dharma (*Abhidharma*).
  - A quarta coletânea: *Tantras*.
  - Os Três Ciclos do Ensínamento e as Três Vias: *Hinayana*, *Mahayana* e *Vajrayana*.
  - O Refúgio nas Três Jóias.
  - A Produção Interdependente.
  - Extratos do *Dhammapada*.
  - As quatro reflexões essenciais.
- **MEDITAÇÃO**  
Calma Mental: *Shamatha*. A Atenção Plena ao Corpo. Os Obstáculos à meditação.

9 SETEMBRO 2017 | 3<sup>a</sup> Sessão

### AS TRADIÇÕES DO GRANDE VEÍCULO (*MAHAYANA*)

- A Linhagem Bodhisatva do Grande Veículo: *Madhyamaka* e *Yogachara*.
  - As duas tradições de Comentários (*Shastras*).
  - O Pensamento de Despertar para o benefício de todos os seres (*Bodhichita*).
  - A Compaixão e a Sabedoria.
- **MEDITAÇÃO**  
As quatro Atenções Plenas. Os Dez Búfalos da Tradição Chinesa (breve referência aos três primeiros).

7 OUTUBRO 2017 | 4<sup>a</sup> Sessão

### OS QUATRO ESTADOS ILIMITADOS DA MENTE

- A Bondade Amorosa, a Compaixão, a Alegria e a Equanimidade Ilimitadas.
  - *Bodhichita*: Intencional e aplicado.
  - Referência às *paramitas*: a generosidade e a disciplina ética (e os seus níveis).
- **MEDITAÇÃO**  
De pé, a caminhar, sentado ou deitado. A “troca” (*tonglen*). Treino de *Shamatha* (breve referência aos níveis). A Visão Penetrante (*Vipashyana*).

4 NOVEMBRO 2017 | 5<sup>a</sup> Sessão

### AS SEIS PERFEIÇÕES TRANSCENDENTES

- A Generosidade, a Disciplina Ética, a Paciência, a Diligência, a Estabilidade Meditativa e o Conhecimento Transcendente ou Sabedoria.
  - Os outros búfalos...
  - *Prajnaparamita*: “a Grande Mãe dos Budas”.
  - Breve referência ao *Vajrayana*.
  - As diversas linhagens de mestres budistas.
- **MEDITAÇÃO**  
Treino de *shamatha*. Referência aos vários tipos de *samadhis*.

16 DEZEMBRO 2017 | 6<sup>a</sup> Sessão

### A HARMONIA NOS RELACIONAMENTOS HUMANOS

- Os Relacionamentos Humanos: como a nossa acção no mundo depende dos nossos pensamentos, emoções, projecções mentais e de situações mais ou menos harmoniosas.
- Emoções construtivas e perturbadoras.
- A gestão das emoções negativas: os antídotos, a libertação e utilização.

13 JANEIRO 2018 | 7<sup>a</sup> Sessão

### A VIDA, A MORTE, O ESTADO DE TRANSIÇÃO E O RENASCIMENTO

- As Recordações de Vidas Passadas e as Experiências de Quase-morte.
- Breve referência aos Estados de Transição (*bardos*).
- A preparação para a morte.
- Os renascimentos.