



# TREINAMENTO DE LÍDERES DE DANÇAS DA PAZ UNIVERSAL

## 2016

## FLORIANÓPOLIS



MENTORA : MARIA LALLA CY ACHÉ

**Módulo 2: Budismo.** Conhecendo a Tradição e as histórias do Budha. Caminhando as Deidades. Meditação caminhada. Danças Budistas. Conceitos gerais sobre ensinamentos básicos: Refúgio, Bodhicita, As 4 nobres verdades. O nobre caminho óctuplo. Karma. Morte e Renascimento. A Originação interdependente. Samsara . Samadhi. Mantras. Os 5 elementos. Apresentando a tradição, dando ensinamentos sobre os mantras escolhidos e focalizando uma sessão em duplas.

DANÇAS HONRANDO A

---

TRADIÇÃO BUDISTA

©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares. Proibida a cópia

Treinamento 2016- Florianópolis Danças da Paz Universal

Modulo 2 - Budismo

# Sintonizando com a Tradição Budista

*por Anahata Iradah*

Como estudante de meditação Vipassana por muitos anos e mais recentemente da prática tibetana, acredito que os princípios que se seguem são os mais importantes para sintonizar com a tradição budista quando se lidera as Danças.

## Tomando Refúgio

Tomar refúgio nas três jóias ou gema tripla é não somente útil como também uma atitude de respeito. Estas jóias correspondem: ao **Buddha** (representando os Seres Iluminados), o **Dharma** (representando os ensinamentos no caminho da iluminação) e a **Sangha** (a comunidade de praticantes). Esta atividade já está presente em algumas danças como por exemplo Kwan Zeon onde alguns dos movimentos representam a tomada de refúgio. Entretanto, quando não é assim, antes de iniciar uma dança inspirada na tradição budista o grupo deve colocar junto as mãos em oração acima da cabeça no chacra da corôa e dizer “Eu tomo refúgio em Buddha e nos Seres Iluminados”, depois as mãos descem para o chacra da garganta (na mesma posição de oração) “Eu tomo refúgio no Dharma e nos ensinamentos”, e finalmente as mãos se posicionam no centro cardíaco “Eu tomo refúgio na Sangha , a comunidade de praticantes”. Isso deve ser feito três vezes. Ao final da dança é apropriado dedicar qualquer mérito gerado através da prática sincera para o benefício de todos os seres.

## Consciência Corporal

Na meditação Vipassana existem duas técnicas primárias respeitadas de “escanear “ o corpo das sensações e de “perceber” o corpo das sensações momento a momento. Estas técnicas desenvolvem fortemente a equanimidade, nossa habilidade de estar presentes com as nossas experiências “exatamente como elas são.” Nós enviamos uma mensagem para a nossa “mente profunda” da nossa vontade de ser nós mesmos, exatamente da forma como somos. Isso cultiva um espaço aberto e uma aceitação amorosa que são as ferramentas para purificação da consciência.

Mesmo uma atenção interior mínima pode produzir uma sintonia exterior máxima.

## Um senso fluido de self/eu

Enquanto estamos vivendo a existência relativa um senso de eu surge. Isso não deve ser temido, é parte do ser humano. Nosso objetivo entretanto é manifestar um “eu fluido” de forma que nós possamos mesclar com o nosso eu superior, a natureza búdica. O simples exercício de focar no movimento de elevar e abaixar os braços é um mecanismo perfeito para ensinar a usar a energia da atenção e para aprender sobre o “vazio”. Um senso de vazio vibrante surge quando nós estamos em contato com a “impermanência”, e a impermanência (que é a constante onda de mudança da vida) é colorida com a cor ou o sabor que desejamos.

Os Quatro Incomensuráveis (Brahma Viharas) são os estados da consciência que Buddha equiparou com a nobreza de ser um ser humano habilidoso. Nós vivemos nestas moradas quando nós cultivamos **Metta**, que é a bondade amorosa ou a amizade humana, **Karuna**, que é a compaixão, **Mudita**, que é a nossa alegria sem limites ou a habilidade de se alegrar com a alegria do outro e **Upekkha**, que é a nossa equanimidade ou habilidade de estar centrado e calmo em meio a qualquer experiência.

Nós podemos infundir nossa dança, ou um simples movimento meditativo com estas qualidades. Cada momento da dança pode ser experimentado de forma que cada movimento seja feito como uma oportunidade de desenvolver os Brahma Viharas, onde cada olhar, cada toque de mãos e tom de voz pode ser usado para enviar e receber bondade amorosa e compaixão. Não admira que Murshid S.A.M. tenha nos oferecido tantas danças de duas notas. A dádiva presente em tamanha elegância e simplicidade é tão preciosa quanto a humildade da meditação caminhada centrada nos pés, que tem levado tantos seres à plena e completa iluminação. Use o tempo da dança para ampliar **Metta**, o calor humano da nossa amizade. Isso não precisa ser feito em voz alta ou ser notado, mas será sentido em cada célula do nosso corpo sutil. Isso é conhecido no budismo como purificação da consciência, dando origem à terra pura. Os lamas tibetanos dizem que se nós tivermos tempo apenas para uma única oração no dia, ela deve ser recitar os quatro imensuráveis.

## Consciência plena

Cada ação é uma oportunidade de fortalecimento/empoderamento, cada pensamento, cada palavra, cada ação pode ser infundida com consciência. É por isso que a genialidade das danças é tão clara e evidente. Elas são uma ponte perfeita entre a meditação sentada e a prática espiritual tradicional, e a complexidade das interações humanas. Nossas danças me lembram a cerimônia do chá japonesa, que oferece aos participantes uma atividade que está entre o sentar corretamente e a complexidade da vida humana. As regras simples da cerimônia permitem a cada convidado trazer a consciência plena para a mesa.

Nossas danças também não são tão complexas que nos façam perder a conexão com o fluxo da atenção, nem tão isoladas ou austeras que nos façam perder o contato com nossos parceiros seres humanos. Nós podemos trazer atenção consciente em cada respiração e ainda assim ter um grande impacto na energia do círculo. Estar plenamente consciente significa colocar a nossa atenção em todos os nossos sentidos, o que inclui a visão, audição, tato, olfato, paladar, pensamento, sentimentos e sensações, a nossa mais elevada atenção. Nós podemos escolher um destes domínios e focar por exemplo na respiração, ou na audição, ou na visão, ou podemos colocar uma atenção profunda de forma generalizada em todos estes nossos sentidos, na medida que sentimos nossos pés fazendo contato com a terra, quando a mente pensante gera pensamentos, quando a respiração se iniciar e terminar e quando cada ser penetra nesta nossa consciência plena nós oferecemos compaixão.

As danças são uma oportunidade sem fim para a mente plenamente consciente e para habitar na equanimidade, sem empurrar nenhum aspecto de cada experiência e nem se apegar a algo que não está ali. Que dádiva Murshid S.A.M. nos ofereceu com as danças e meditações caminhadas onde os dogmas de todas as tradições podem ser trazidos no círculo. O budismo, onde as três jóias estão sempre presentes, não é uma excessão. Nós tomamos refúgio nos nossos mestres e nas fontes de inspiração que norteiam nossa vida. O círculo é a realidade da nossa interconectividade e a jangada na qual viajamos através do oceano do sofrimento em direção à liberação.

*Eh Ma Ho - Que maravilha!*

# Harmonizando com os Ensinos Budistas

*por Darvesha Victoria McDonald*

A promessa de Buddha, e de todas as linhagens do budismo, é a liberação do sofrimento. Esta liberação vem através da compreensão da impermanência e da interdependência.

Tal entendimento liberta da fixação e da rigidez, levando a pessoa a um estado corajoso, onde “não há nada a que se apegar, seja o que for” (o Buddha), um estado vazio de preconceitos, idéias e predisposições. Leveza, fluidez e facilidade de ser são as manifestações espontâneas dessa concepção e isto é o que será refletido na voz e no movimento de quem tem tal realização/percepção ou está completamente sintonizado.

Qualquer experiência, agradável ou desagradável, é habilidosamente usada para a transformação da consciência. Mesmo sentimentos infelizes e situações difíceis podem ser abraçadas, desde que elas também revelem a impermanência e a natureza relativa da realidade. Ver claramente por esta perspectiva é o que liberta e traz a verdadeira felicidade. Não importa o que surja, aquele que está sintonizado é grato e feliz de estar no caminho da liberação.

O sublime está além do apego aos conceitos e à linguagem, mas, ao mesmo tempo, é apenas encontrado profundamente dentro do coração que pulsa no momento presente do aqui e agora. Na prática budista a pessoa se encontra no centro da sua própria atenção. Aqui é o lugar onde se experimenta diretamente a natureza interdependente da realidade. E é nesta compreensão que está o coração compassivo.

Com esta experiência vem a percepção de que o interesse próprio não é diferente daquele que é melhor para o todo. Um estado de graça surge, levando a uma ação sem esforço em benefício de todos.

É dito que todo aquele que queira se tornar livre para beneficiar todos os seres terá a garantia do seu desejo satisfeito. Para sintonizar-se com uma dança inspirada no budismo, o líder pode começar estabelecendo a intenção de que a dança seja para o benefício de todos os seres. Da mesma forma eles podem selar a dança no final com a mesma dedicação.

Que todos os seres vejam claramente. Que todos os seres sejam livres.

©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares.  
Proibida a cópia

# Sintonizando com Om Mani Padme Hum

*por Darvesha Victoria McDonald*

Este mantra tem duas pronúncias diferentes dependendo da fonte de origem. A versão “Dança da Roda de Oração” usa a pronúncia em sânscrito (Om Mani Padme Hum), enquanto a Dança em Pares e Chenrezig de Mil Braços usam a pronúncia tibetana (Om Mani Peme Hung).

Como em todos os ensinamentos budistas, este mantra tem muitos níveis de compreensão. De fato é dito que todos os 84.000 ensinamentos, tradicionalmente atribuídos a Buddha, podem ser explicados nos termos deste mantra.

Este é o mantra usado para ativar a identificação com o Bodhisattva da Compaixão (Chenrezig em tibetano e Avalokitesvara em sânscrito), pelos que foram iniciados na prática desta deidade. O som é a vibração da própria compaixão. Em cada uma das seis sílabas do mantra o praticante direciona a compaixão a cada um dos seis reinos da existência.

“Mani” é a jóia, a compaixão do coração que realiza o desejo de todos os seres de alcançar a libertação do sofrimento. “Padme” é o lotus que prepara por si mesmo o lodo à partir de onde cresce, fazendo nascer uma flor, néctar essencial e doçura aromática. Isso é uma metáfora do caminho tântrico onde o praticante transforma o ordinário e mundano em algo extraordinário e sublime. Qualquer experiência, agradável ou desagradável, é habilidosamente usada para a transformação da consciência.

A jóia e o lótus podem também ser conhecidos como símbolos do masculino e feminino que, quando juntos, se tornam a metáfora para união e integração.

Finalmente, como qualquer outro fenômeno, a jóia, o lótus, o som e todo o significado do mantra podem ser conhecidos como impermanência e vazio de existência pessoal/auto-herdada. Através dessa percepção se pode alcançar o objetivo do caminho: a libertação do sofrimento.

Onde o método compassivo (Mani) encontra a sabedoria da realidade absoluta/última (Padme), existe (a possibilidade de) iluminação – a compreensão do eterno Agora, espaço vazio da concepção dualística. Portanto os sábios cantam “Om Mani Padme Hum, glória à Jóia no Lótus!”

©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares. Proibida a cópia.

# Dança do Sutra do Coração (Gate)

Esta dança usa o mantra final da escritura central budista sobre o despertar do coração. O Sutra Prajna Paramita Hridaya ou Sutra do Coração de Sabedoria Perfeita. A dança entrelaça mudras tradicionais associados com o mantra com uma dança em forma processional. A dança enfatiza a sabedoria de deixar o passado para trás e o futuro, para o tempo que ainda está por vir e viver o momento do coração, até aquele momento quando a completa iluminação, a percepção do infinito aconteça: svaha!

O “sam” em”parasamgate” é a mesma raiz de “sangha” e significa todo mundo ir para o outro lado, todos juntos irão se iluminar, o Voto do Bodhisattva, todos ajudam a todos, porque (como somos interdependentes) ninguém chega lá (ao outro lado) a não ser que todos cheguem.

## Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha

*Indo, indo indo além, do estado de buddha  
Ou: Indo, indo, indo além, indo todos juntos  
para a iluminação. Entregue-se!*

*ou: Indo ,Indo Indo além, indo além com  
todos juntos. Iluminação Viva!*



*(Key of C, Open Tuning)*



©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares. Proibida a cópia

# Dança do Sutra do Coração (Gate)

1. Gate Gate
2. Paragate
3. Parasamgate
4. Bodhi Svaha

A dança começa e se move para a esquerda, no sentido horário.

1. Virar-se para o sentido horário, ponta dos dedos no coração, mãos se abrem lentamente para fora à partir do coração em cada “Gate”. Dar quatro passos começando com o pé direito.

2. Virar para o centro e dar as mãos enquanto se dá quatro passos para trás (pé direito primeiro), abaixando os braços. Conectar com a comunidade espiritual (a sangha) provê um meio de ir além, de desapegar-se da idéia de quem pensamos que somos.

3. Ainda com as mãos dadas, dar quatro passos em direção ao centro (primeiro pé direito), elevando os braços, em afirmação ao que é real: ir ainda mais além.

5. Girar para fora (afastando-se do centro) pela direita e terminar fazendo uma reverência em direção ao centro, na palavra “svaha”, enquanto trazemos as mãos para a posição do mudra de oração na frente do coração. Enfatizar o som do “svaha” e permitir que ele seja sentido no coração, como o soar do sino no final da meditação budista. Com “Svaha”, na tradição budista Mahayana, oferecemos o mantra para o benefício de todos os seres sencientes.

## Variação

Depois de algum tempo dançando, quando o sentimento do grupo tiver se desenvolvido, o líder pode encorajar os(as) dançarinos(as) a se mover livremente com o mantra. Este movimento livre pode ajudar os(as) dançarinos(as) a entrar em um estado além do passado e do futuro, o eterno agora. Isso pode ser feito enquanto se canta, sentindo o mantra apenas na respiração (em silêncio) ou ambos. Após algum tempo de movimento livre, os(as) dançarinos(as) são convidados a retornar ao círculo e gradualmente retomar o movimento em grupo por mais algumas vezes e então concluir a dança. O movimento com o grupo no final geralmente é sentido de forma um pouco diferente do início, o líder deve investigar isso em seu próprio ser e pedir às pessoas que se perguntem qual foi a sua experiência pessoal com relação a isso. O que mudou? Quem é o “eu” que experimenta esta diferença?

*Palavras: do Sutra Prajna Paramita Hridaya*

*Música: Neil Douglas-Klotz*

*Movimentos: Naj Roberts e Neil Douglas-Klotz*

*Fontes: O Coração do Entendimento. Thich Nhat Hanh (Parallax Press, 1988)*

# Kwan Zeon Bosal

Kwan Yin é o nome chinês para o Bodhisattva da Compaixão. No distante oriente, este Bodhisattva é feminino, Avalokitesvara é associado com uma forma masculina. Os ideogramas que, em mandarim são pronunciados como “Kwan-Yin”, são pronunciados “Kwan-on” em coreano e “Kan-on” em japonês moderno. “Kwan-zeon” (Coreano) e “Kan-ze-on” (japonês) são variantes do mesmo nome. Desta forma este nome significa “aquela que percebe/compreende (Kwan) os sons (on) do mundo (ze); que é “aquela que testemunha a aflição/miséria dos seres no mundo, aquela que escuta o seu lamento e lhes concede misericórdia.” “Bosal” é o mesmo que “Bosatsu” (japonês) ou “Bodhisattva” (sânscrito).

Ruth St. Denis apresentou uma dança chamada “Jade Branca” incorporando o ser de Kwan Yin. E baseado na sua experiência ela escreveu um poema, cujas últimas quatro linhas são:

*Eu sou Kwan Yin, a Misericordiosa, a Compassiva.  
Todos os homens, mulheres, crianças e animais,  
Todas as criaturas rastejantes e voadoras recebem o meu amor.  
Pois eu sou Kwan Yin, Mãe de Misericórdia, aquela que escuta e responde  
todas as preces.*

*Retirado de “A Dançarina Divina. Suzanne Shelton (Doubleday:1981)*

(Key of Em, Open Tuning)

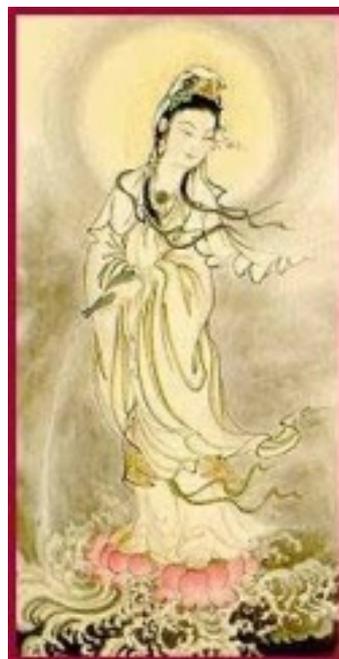
Kwan Ze - on Bos - ai Kwan Ze - on Bos - ai

Kwan Ze - on Bos - ai Kwan Ze - on Bo -

©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares.  
Proibida a cópia

# Kwan Zeon Bosal

1. Kwan Zeon Bosal
2. Kwan Zeon Bosal
3. Kwan Zeon Bosal
4. Kwan Zeon Bosal



A dança começa e se move para a esquerda, sentido horário. Existem três sets de movimentos para cada ciclo. O caminhar é contínuo e começa com o pé direito, quatro passos por frase.

**Primeira vez:** estes movimentos estão associados com os três refúgios.

1. Começar caminhando para a esquerda, as mãos palma com palma (mudra de oração) sobre a cabeça.
2. Mãos em oração na garganta.
3. Mãos oração no coração.
4. Mãos lentamente se movem para baixo até a altura da cintura e para fora de cada lado, em bênção.

**Segunda vez:** estes são gestos de derramamento de compaixão à partir do coração.

1. Continuar a caminhar, a mão esquerda é colocada no ombro direito da pessoa da frente. O olhar é na direção dos dedos da mão direita e através do círculo. O braço direito está estendido e elevado acima do centro do círculo com a palma para cima.
2. O braço direito abaixa ligeiramente (até a altura aproximada da garganta).
3. O braço direito abaixa mais um pouco de forma que fique estendido horizontalmente no nível do coração e na direção do centro do círculo.
4. Girar a palma da mão direita para baixo e abaixar lentamente o braço em bênção.

## Terceira vez:

1-3. Continuar a caminhar, os braços estão numa posição como se estivessem embalando uma criança. Esta criança pode ser vista como a primeira pessoa que vem à nossa mente, a criança ferida interior, uma pessoa que conhecemos e que esteja necessitada, algum familiar, a comunidade, ou o mundo inteiro. Os braços gradualmente se expandem para naturalmente incluir mais, de forma que no final o movimento flui naturalmente à partir deles (dos braços).

4. No “Bo” final, os braços estão abaixados com as palmas estendidas para baixo e para fora de cada lado em bênção. A Terceira frase da dança é remanescente da meditação caminhada budista na qual se sente que se está caminhando sobre as cabeças de todos os seres sencientes e cada passo é uma bênção.

## Variações

A. Para o segundo conjunto de movimentos, os(as) dançarinos(as) podem caminhar com a mão esquerda em concha abaixo do coração e a direita se movendo à partir do coração para fora e para baixo, como se deixasse gotas de orvalho de compaixão se derramarem sobre a terra. (algumas representações de Kwan Yin mostram uma imagem segurando um vaso desta forma). Esta variação funciona muito bem quando o círculo é pequeno e a posição do braço sobre o ombro tornaria o círculo muito apertado.

B. Tenha os homens sentados no centro do círculo, virados para fora. Se possível que eles fiquem na posição de lotus com as mãos sobre os joelhos. Eles são como pontos no círculo, os homens cantam “Om” ou “Om Mani Padme Hum” durante toda a dança enquanto as mulheres cantam Kwan Zeon e dançam os movimentos descritos na sequência 1-4.

*Palavras: Tradição Coreana*

*Música e movimentos: original do manual dos professores listado na fonte como área de Woodstock.*

*Fonte: Bodhisattva da Compaixão, A Tradição Mística de Kwan Yin. John Blofield (Shambala, 1978).*

*The Guidance Council has recently learned that this Korean Zen mantra is chanted **Kwan Zeon Bosal**, and not "Kwan Zeon Bosai. This change is now reflected in the write-up on <http://www.dancesofuniversalpeace.org/>. The recording and videos will be updated in the future. In the meantime, leaders may want to begin leading this Dance using the correct pronunciation.*

©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares. Proibida a cópia

# Om Mani Padme Hung - Roda de Orações

Pedir às pessoas para formar grupos de oito, representando os oito raios da roda do Dharma. Se houver pessoas a mais elas podem participar como musicistas ou mesmo um grupo adicional com número par de pessoas. O líder da dança deve enfatizar que a repetição verbal do mantra (Om Mani Padme Hung) com o som do “g” na última sílaba.

O mantra pode ser traduzido como “Glória à Jóia no Lotus do Coração, que seu desabrochar seja para o benefício de todos os seres!” (ou numa forma mais simples: Oh mãe me leve para casa). Com esta sintonia (dedicando o mérito desta prática para o benefício de todos), as pessoas são convidadas a visualizar suas rodas do dharma como rodas de oração que oferecem bênçãos a todos.

O líder da dança deve estabelecer o ritmo durante toda sua duração, começando com um ritmo lento mas firme no primeiro segmento. No último segmento o ritmo deve estar mais rápido e animado, mas ao mesmo tempo equilibrado e sob controle. O líder deve manter os olhos nos diversos círculos e quando, como muitas vezes é o caso, um dos círculos está se atrasando no tempo, o líder pode se aproximar dele e fisicamente “girar” aquela roda mais rapidamente.

No final da dança cada um faz uma inspiração profunda e diz alto “HRI” todos juntos elevando os punhos. Esta é a sílaba semente do mantra, a sílaba semente de Avalokitesvara e é alguma vezes traduzida como fogo espiritual. No silêncio que se segue após este grito final, o líder pode convidar as pessoas a estender, com sua respiração, as bênçãos a todos os seres.



# Om Mani Padme Hung - Roda de Orações

Om Mani Padme Hung

Formar os círculos de 8 pessoas. A dança se move para a esquerda, no sentido horário. O número de repetições do mantra para cada padrão de movimento dependerá do líder, mas deve ser pelo menos 8 vezes cada. Ao final, tomar uma respiração profunda e elevar o punho direito “gritando” “HRI”.

## Primeiro Set

Dar as mãos, o círculo gira lentamente, o mantra é repetido lenta e deliberadamente.

## Segundo Set

Cada pessoa coloca sua mão esquerda no ombro direito da pessoa da frente, voltadas para o sentido horário. Movimento e repetição do mantra apenas um pouco mais rápido.

## Terceiro Set

Estender a mão livre (direita) para o centro, formando o eixo da roda. Novamente, há um leve acelerar do movimento e do mantra.

## Quarto Set

Cada pessoa dá as mãos para a pessoa do lado oposto do círculo e diretamente a sua frente, movimentando e cantando o mantra mais rápido ainda.

## Variações

A. Existe um segmento adicional depois de dar as mãos, onde os membros do círculo colocam as mãos nos ombros. Este movimento é entre os movimentos 1 e 2.

B. Progredir por cada um dos 4 sets de movimentos com pelo menos 8 ou talvez 6 repetições do mantra para cada passo, sem variar a velocidade. Na segunda vez que iniciar os sets aumentar a velocidade como acima.

*Palavras: Tradicionais*

*Música e Movimentos: Wali Ali Meyer*

©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares. Proibida a cópia.

# O Mantra da Deusa Tara

Tara é uma deidade do budismo tântrico. Ela é a corporificação da sabedoria e compaixão. Como um ser desperto na sua perfeição, Ela assiste a todos que chamam por Ela. Ela é a Grande Deusa Mãe, o arquétipo feminino encontrado na psiquê de todos. Ela representa nosso próprio potencial de iluminação. Este é o mantra de Tara...todas as Taras, todas as cores, não apenas Tara Verde. Outras Taras tem outros mantras, e Tara Verde tem outros mantras, mas genericamente o Mantra de Tara é este.

A Dança do Mantra de Tara é baseada em técnicas tradicionais de meditação tibetana. É dito que toda vez que o mantra da deidade é cantado a deidade está presente com todo seu poder. Nós fazemos esta prática como se nós mesmos estivéssemos completamente possuídos(as) da sabedoria e compaixão da Grande Mãe do Universo. Nós dançamos como Tara.

O primeiro movimento da prática é para trazer estabilidade. Enquanto abrimos nossos braços para os céus, experimentamos a sensação da luz e das bênçãos da deidade e de nossas fontes de refúgio se derramando sobre nós. Qualquer coisa que não esteja ou seja saudável é purificada e nós sentimos nossos corpos preenchidos com bênçãos, empoderados/ fortalecidos. Deste lugar de estabilidade nós abençoamos a terra abaixo de nós, para que ela esteja equilibrada e purificada.

\*Posteriormente , Prema Dasara acrescentou 4 mudras para simbolizar os 4 elementos como uma forma de equilibrá-los no planeta e em nós mesmos. Os mudras são : com os dedos das mãos estendidos e os polegares se tocando , fazemos um quadrado com as palmas voltadas para o chão na altura da cintura representando o elemento terra, na segunda repetição do mantra , as mãos formam um círculo representando o elemento água, na terceira repetição, formam um triângulo representando o fogo e por último , com as mãos formando um lótus na altura do coração , representamos o elemento ar que é o elemento de Tara Verde.

O segundo movimento usa a prática de fazer oferendas, uma maneira importante de fazer conexão com a deidade. Deste lugar de poder, nós nos

lembramos de empoderar/fortalecer os outros, ao invés de desperdiçar esta oportunidade nos tornando arrogantes ou nos sentindo superiores.

O terceiro movimento é uma versão adaptada de uma prática chamada Tonglen (Pegando e Enviando). Esta é uma prática poderosa. Ela pode purificar as mais profundas cicatrizes cármicas que nós carregamos. Ela é baseada na disponibilidade do nosso ser de doar a nossa preciosa luz, amor e sabedoria e transmutar o sofrimento do mundo. Nós podemos começar apenas pensando nas pessoas que amamos, aquelas que precisam de ajuda. Depois nós estendemos para nossa comunidade e nosso mundo, para as circunstâncias e situações que chamam a nossa atenção. Nós estendemos nossa disposição de abordar o sofrimento do mundo de forma tão ampla quanto a circunstância e quanto pudermos. Desta forma nós somos fortalecidos/empoderados, nós deixamos de nos sentir impotentes face ao sofrimento e nos lembramos do poder da prece.

Possam todos os seres ser beneficiados por estas práticas sinceras.

O mantra é em sânscrito e as palavras significam:  
Na dança nós a invocamos, honramos e incorporamos.

Om: Tudo que existe

Tare: Grande Mãe

Tutare: Remove todos os medos

Ture: Doadora de boa fortuna

Svaha: Assim é (Soha é a pronúncia tibetana)

*(Key of Em, Open Tuning)*

Om Ta - re Tu - ta - re Tu - re So - ha

Om Ta - re Tu - ta - re Tu - re So - ha

©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares.  
Proibida a cópia

# O Mantra da Deusa Tara

1. Om Tare Tutare
2. Ture
3. Soha

A dança de Tara consiste em 3 sets de movimentos. Cada set contém 4 recitações do mantra, compondo um ciclo completo da melodia.

## Primeiro Set

1. Dançarinos(as) caminham no sentido horário, 4 passos começando com o pé esquerdo.

Om(E), Tare(D), Tu (E), Tare(D)

Mãos e braços abertos acima e um pouco à frente da cabeça, olhar para o alto e para frente. Este gesto é para receber a luz e as bênçãos, criando uma fonte de refúgio e permitindo que ela se derrame e preencha o nosso corpo.

2. As pessoas continuam a caminhar trazendo as mãos em frente ao coração no mudra de oração, concentrando a energia e focando a atenção aí. Tu (E) re(D).

3. Ainda caminhando, braços se estende à frente do corpo e as palmas das mãos ficam paralelas à terra. Desta forma enviamos a luz profundamente dentro da terra para cura e equilíbrio. So(E) ha(D).

\* a cada repetição fazemos um mudra para purificar os elementos em nós e no planeta.

\* primeiro - mudra de terra = quadrado

\* segundo - mudra de água = círculo

\* terceiro - mudra de fogo = triângulo

\* quarto - mudra de ar = lótus ( os pulsos se tocam , polegares e mínimos também formando uma flor)

## Segundo Set

1. Dançarinos(as) se voltam para o centro do círculo e caminham 4 passos nesta direção, começando com o pé esquerdo, Om(E), Tare(D), Tu(E), Tare(D). Mãos estão em concha saem do coração e lentamente se estendem para frente e para cima (os braços vão se esticando). Nas mãos seguramos tudo aquilo que é

precioso na vida, a família, amigos, beleza, alegria...e oferecemos estes tesouros as forças iluminadas e mestres.

2. À partir do centro caminhamos para trás, Tu(E), re(D), com as mãos ainda em concha acima da cabeça e o olhar para cima. Sentimos a luz e as bênçãos dos seres iluminados se derramando sobre nós.

3. Continuamos a caminhar para trás, So(E),ha(D), com as palmas das mãos voltadas para frente na altura do coração, os braços semiflexionados (quase estendidos). Desta forma enviamos a luz e bênçãos através do círculo fortalecendo e empoderando uns(umas) aos outros(as).

### **Terceiro Set**

Nesta parte da dança as pessoas visualizam-se como Tara, a Grande Mãe do Mundo. O grupo é encorajado a pensar primeiro nas condições do mundo que precisam de alguma luz.

1. Dançarinos(as) de frente para o centro do círculo. Mão direita com o polegar e o indicador se tocando, braço estendido na lateral do corpo, palma voltada para frente, demais dedos desta mão estendidos, voltados para baixo. Mão esquerda na altura do coração com o polegar e dedo médio anelar se tocando, demais dedos esticados. A mão esquerda permanece nesta posição durante toda frase, este é o mudra tradicional de Tara.

Com o OM dar um passo com o pé esquerdo em direção ao centro do círculo, a mão direita vai ao coração (mantendo o mudra inicial) conectando-se com a sabedoria e compaixão de Tara que pulsa aí.

2. Com TARE, caminhar ainda mais para o centro do círculo (mais um passo, com pé direito), o corpo se vira na direção horária, a mão direita pega um pouco desta luz e sabedoria do coração da própria pessoa, como se fosse uma bola de luz, e vai ao centro, (braço direito esticado) onde as pessoas imaginam que haja um grande cálice de luz, e então mergulha-se a mão direita neste cálice. Agora a bola de luz na mão direita aumenta tremendamente...e se torna uma imensa bola de luz na mão do(a) dançarino(a).

Com TU, a pessoa transfere o peso do corpo para o pé esquerdo, virando-se para fora do círculo e a mão direita vai por cima da cabeça.

Com TARE dar um passo para fora do círculo com o pé direito e lançar a bola de luz onde quer ou para quem quer que precise, ou onde as preces precisem

alcançar, onde ajuda e cura são necessárias...primeiro para todos os familiares e amigos.

Com TURE SOHA, o pé esquerdo se junta ao direito e então 4 passos pequenos são dados Tu(E), re(D), So(E), ha(D), fazendo um giro no próprio eixo e terminando de frente para o centro do círculo.

### **O Mantra da Deusa Tara**

À medida que os(as) dançarinos(as) giram no lugar a mão direita se torna como uma concha removendo todo o sofrimento dos bem amados nos quais eles estão focando e ao continuar fazendo o giro imaginam que estão removendo com a mão em concha todo o sofrimento e pesar do mundo. Isso é visualizado como uma nuvem cinza de sofrimento, com SOHA a nuvem cinza do sofrimento do mundo é dissolvida na luz de sabedoria e compaixão que resplandece no coração do(a) dançarino(a). Ele é consumido alimentando o fogo da sabedoria e compaixão. A mão direita em concha termina quase tocando a mão esquerda de refúgio no nível coração.

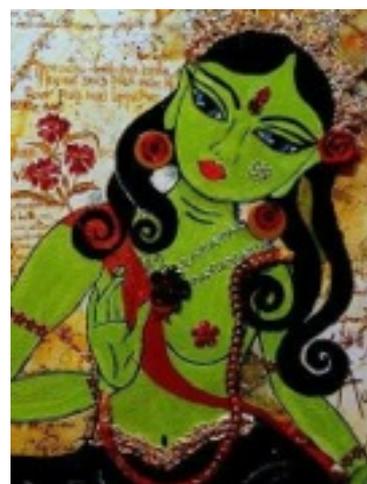
Repetir todos os sets.

Estas três práticas meditativas são tradicionais dos exercícios de treinamento da mente do budismo tibetano. O ritual é baseado em um canto tibetano que é uma prática tântrica completa. A melodia do mantra foi trazida até Prema por seu vizinho, Jeff Munoz, que ajudou a colocar a sadhana inteira (poema, louvação de versos espirituais) em forma de música. Apesar da música ser tradicional, Jeff a aprendeu com Bhagavan Das, um sincero devoto da Grande Mãe em todas as Suas formas, que por sua vez aprendeu na Índia.

*Palavras: tradicionais*

*Música: Bhagavan Das*

*Movimentos: Prema Dasara*



# Dança de Chenrezig de Mil Braços

Om Mani Padme Hum é pronunciado “Om Mani Peme Hung”. Literalmente, embora superficialmente, este mantra pode ser traduzido como “Glória à Jóia no Lotus”, embora muito mais pudesse ser dito. Referido como o “mantra da compaixão” é dito que cada uma das seis sílabas no mantra tem um efeito de purificar diferentes áreas de uma pessoa e também age nos seis reinos da existência, “samsara”. Ele também pode ser visto como a essência do Caminho Tântrico Tibetano, a jornada do Om ao Hum é a realização do universal no individual.

Chenrezig, O bodhisattva da Compaixão na Tradição Budista Tibetana, é frequentemente representado como tendo cem braços na forma de uma mandala e as mãos, cada uma com um olho na sua palma. Isso representa a incansável atividade deste Bodhisattva para o benefício de todos os seres. Dê uma olhada na imagem de Cherenzig de Mil Braços e veja como esta forma inspira a dança.

A possibilidade da energia de Plutão nesta dança é forte. Pode ajudar se os(as) dançarinos(as) são encorajados(as) a estar atentos(as) ao círculo como um todo e a se moverem como um só corpo, representando Chenrezig de Mil Braços, particularmente na segunda parte da dança.

*(Key of Am, Open Tuning, Capo 5)*

Om Ma - ni Pe - me Hung, Om Ma - ni Pe - me Hung.

Om Ma - ni Pe - me Hung, Om Ma - ni Pe - me Hung.

# Dança de Chenrezig de Mil Braços

1. Om Mani Peme Hung
2. Om Mani Peme Hung
3. Om Mani Peme Hung
4. Om Mani Peme Hung

Existem 3 sets de movimentos. A linha de direção é para a esquerda, sentido horário, começando com o pé esquerdo. Quatro passos para uma repetição do mantra.

## Primeiro set

1. De frente para o círculo, mãos unidas em oração na altura do coração.
2. Elevar as mãos no espaço acima da corôa enquanto elas se separam. Com as palmas viradas para cima, mãos lentamente descem ao lado na altura dos quadris. Braços descrevem um grande arco. Visualize os milhares de braços de Chenrezig: braço após braço.
3. Elevar as mãos lentamente em movimento reverso ao 2.
4. Mãos retornam ao centro do coração.

## Segundo set

Colocar a mão esquerda no ombro direito da pessoa a sua frente onde ela permanecerá o tempo todo neste set.

1. Mão direita no próprio coração.
2. Mão direita lentamente primeiro se eleva e depois abaixa, palmas para cima, em direção ao centro do círculo, em arco. Cada um olha em direção ao centro.
3. Mão direita lentamente se eleva, em reverso ao movimento feito em 2, fazendo um arco para trazer a mão de volta ao coração.
4. Mão direita retorna ao coração.

## Terceiro set

1. Todos dão as mãos (ligeiramente elevadas) no círculo e dão 4 passos para fora lentamente abaixando as mãos.

2. Dar 4 passos elevando ligeiramente as mãos.

Girar no lugar no sentido horário com as palmas voltadas para cima, ao lado e no nível coração.

4. Lentamente se curvar para o centro com ambas as mãos em posição de oração ao nível do coração.



*Palavras e música: tradicionais Movimentos: Philip Tansen O'Donohoe*

©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares. Proibida a cópia.

# Hla Gya Lo!

Budismo Tibetano

Letra: Frases Sagradas Tibetanas & Anahata Iradah

Música: Anahata Iradah

Dança: Prema Dasara

Open tuning in C

Ofereço Amizade. Um banho de flores!

Honro a tua promessa de ser Sabedoria , Compaixão e Poder.

Hla Gya Lo!

Hla Gya Lo! Ki - ki so so Hla Gya Lo!

Hla Gya Lo!

Hla Gya Lo! Ki - ki so so zam-bu-ling, shi - day

Ya Pa Du

Esta dança permite que o grupo possa se reunir de uma forma alegre, com um ritmo forte para trazer os movimentos em unidade de propósito. Um dos pontos fortes desta dança é que ele invoca as qualidades da mente iluminada, a união de sabedoria, compaixão e poder. É uma reminiscência da celebração Ano Novo Tibetano (Losar), onde as famílias se reúnem pontuando suas orações por jogar farinha mal torrada num coro entusiasta de "Hla Gya Lo!". Losar traz toda a comunidade tibetana em conjunto com aspirações para um ano novo feliz, bem sucedido e edificante. "Hla Gya Lo!" significa "vitória para os Brilhantes, os Budas, Bodhisattvas e seres iluminados". Esta declaração é geralmente seguido por alguém gritando "Ki Ki so so "(Hip Hip Hooray) ou " Dzambuling Shiday "(Que haja paz na terra).



## HLA GYA LO - Movimentos

Todo mundo no círculo , de mãos dadas, balançando “direita , esquerda, direita, esquerda”, no tempo da música. A música é tocada por um tempo até que todo o círculo esteja balançando junto com facilidade. Este balanço continua através de toda a primeira seção da dança.

### **Ofereço Amizade**

.....R.....L.....R.....L

De mãos dadas, olhamos para as pessoas no círculo com amizade

### **Um banho de flores**

.....R.....L.....R.....L

Soltamos as mãos e espargimos pétalas de flores sobre as cabeças e ombros imaginários duas vezes. Começamos a mover as mãos para baixo nas palavras “banho” e “flores”.

### **Honro a tua promessa de ser Sabedoria , Compaixão e Poder.**

Na palavra “promessa” a mão direita cerra o punho e bate na palma da mão esquerda.

“Sabedoria” - Mãos cruzadas sobre o coração,

“Compaixão” - mãos com as palmas abertas na altura dos ombros se estendem,

“Poder” - Punhos cerrados na lateral na altura dos ombros.

### **Hla Gya Lo! (2x)**

Pé direito cruza a frente do pé esquerdo com a ponta tocando o chão

A mão direita pega um punhado de farinha num recipiente imaginário que seguramos na mão esquerda e espalha em “Lo”

Pé direito estica para o lado direito, calcanhar toca o chão.

Mão direita espalha a farinha para o alto e para à direita.

## **Kiki So So, Hla Gya Lo!**

“Kiki”

Bate palma duas vezes, e bate os pés, Direito (“Ki”), esquerdo (“Ki”)

“So So”

Bate palmas com as pessoas que estão ao seu lado, e bate os pés novamente, direito (“So”), esquerdo (“So”)

“Hla Gya Lo!”

Enganchamos os dedos das pessoas ao nosso lado, e vamos juntos com as mãos para baixo e depois para cima, olhando para cima.

## **Hla Gya Lo! (2x)**

“Hla Gya”

Pé direito cruza a frente do pé esquerdo com a ponta tocando o chão  
A mão direita pega um punhado de farinha num recipiente imaginário que seguramos na mão esquerda e espalha em “Lo”

Pé direito estica para o lado direito, calcanhar toca o chão.

Mão direita espalha a farinha para o alto e para à direita.

## **Kiki So So**

“Kiki”

Bate palma duas vezes, e bate os pés, Direito (“Ki”), esquerdo (“Ki”)

“So So”

Bate palmas com as pessoas que estão ao seu lado, e bate os pés novamente, direito (“So”), esquerdo (“So”)

## **Zambuling, Shiday**

Palmas das Mãos voltadas para o chão, abençoam a terra. Giro completo pela direita no ritmo da música, trazendo paz para terra até estar novamente voltado para o centro do círculo, prontos para começar a dança novamente.

A dança vai acelerando gradualmente até o sentimento de celebração do grupo estar estabilizado

Quando termina dizemos “Ya Pa Du” ... “Muito Bom” em Tibetano!

Nós elevamos as mãos prá cima.

# Tashi Delek - Pacto de Amizade dos Nômades Tibetanos

Open tuning, key of D minor (D D A D D A)

Letra: Cumprimento de amigos nômades tibetanos quando se encontram

Música: Anahata Iradah

Dança: Prema Dasara & Anahata Iradah

Tradição : Budismo Tibetano

Alegria nos bons tempos juntos,  
Tempos difíceis vamos partilhar também!  
(meio falado, meio cantado)  
Tashi Delek, Tashi Delek, Tashi Delek Eh Ma Ho!

Visitando a biblioteca tibetana em Dharamsala encontramos um livro sobre os nômades tibetanos escrito por Namkhai Norbu. Os nômades comemoram o estabelecimento de amizades de uma maneira muito formal. Eles engancham seus dedos indicadores direito uns com os outros e se comprometem:

“Enquanto houver o céu e enquanto a terra não estiver vazia, não haverá discórdia entre nós. Alegria nos bons tempos juntos, tempos difíceis vamos partilhar também”  
Esta declaração indica a seriedade de seu compromisso com o outro, que a terra e o céu testemunham a sua promessa.

Estávamos em nossa primeira peregrinação à Índia e Nepal para trabalhar com os refugiados tibetanos no exílio. Criamos a dança "Tashi Delek" neste espírito, para acolher os nossos peregrinos e convidá-los a entrar em um laço de amizade que nos levaria através das alegrias e os desafios durante a nossa peregrinação juntos.

Costumamos dizer que o nosso objetivo espiritual é “iluminação” ao invés de severidade e densidade em nossas práticas espirituais. O ritmo animado desta dança certamente manifesta uma atmosfera de alegria e exuberância. Ela nunca falha, não importa em que país nós conduzimos esta dança, não importa qual a língua em que vamos cantá-la! Esta dança é particularmente divertida para as crianças.

A dança se presta muito bem a ser acompanhado por guitarra, bateria, flauta, violino ou outros instrumentos de solo.

"Tashi Delek" - Boa Sorte para você! , (Tibetano)

"Eh Ma Ho!" - Imensuravelmente Maravilhoso, ( linguagem das Dakinis)

# TASHI DELEK MOVIMENTOS

1. Esta dança é feita com sucesso em vários círculos. Estabelecer o(s) círculo (s) e os parceiros em cada círculo. Então, peça que elas virem o rosto para o seu contra-parceiro, a pessoa que está do seu outro lado. Uma vez que estão estabelecidas parcerias todo mundo se vira para o centro do círculo.

## **Alegria nos bons tempos juntos, e juntos nas adversidades.**

Enganchamos os dedos com as pessoas de cada lado, em seu círculo, formando o gancho de ferro da amizade. Se houver apenas um círculo, ele se move para a esquerda em primeiro lugar. Se houver vários círculos, o círculo interno e todos os outros círculo se movem primeiro no sentido anti-horário, e os círculos alternados se movem no sentido horário. O movimento é uma caminhada alegre na linha da direção estabelecida.

2. Para os círculos que começam indo no sentido anti-horário, o primeiro passo é com o pé direito na sílaba "gria". O pé esquerdo vai para baixo na batida precedente "ale". O pé direito vai para baixo sobre a palavra "nos" e o pé esquerdo sobre a palavra "tempos" e assim por diante, em ritmo com a música. A partir daí, os passos naturalmente caem no ritmo.

Para os círculos provenientes sentido horário, o pé esquerdo vai para baixo na sílaba "gria" e o pé direito sobre a batida anterior "ale", o pé esquerdo sobre a palavra "nos" e o pé direito sobre a palavra "tempos" e assim por diante, em ritmo com a música.

Se os pés estão alinhados, os círculo (s) se movimentam (m) com facilidade. Vale a pena tomar um momento para trazer a consciência para os pés. Estes movimentos ocorrem durante a primeira repetição da frase "Alegria nos bons tempos juntos, e juntos nas adversidades". A fim de acomodar o pé direito que conduz para a direita, e o pé esquerdo que conduz à esquerda, existe uma pequena pausa no final da linha, a fim de compensar e ir com o pé correto na nova direção. Esta é uma parte divertida da dança. Na repetição da frase, o círculo (s) muda (m) de direção. Os círculos que se movem têm o efeito de rodas de oração gigantes girando. A dança progride tornando-se cada vez mais rápida e assim fazer as rodas de oração girar. As crianças particularmente adoram isso.

## **Tashi Delek, Tashi Delek, Tashi Delek**

3. Na sequência vêm "Tashi Delek". Parceiros de frente um para o outro, mãos em posição de prece. Eles se inclinam e cumprimentam "Tashi Delek", desejando a cada um alegria e circunstâncias auspiciosas. No segundo "Tashi Delek" todos se viram para o centro do círculo e se inclinam em respeito a toda criação, desejando alegria e completude para todos os seres. No terceiro "Tashi Delek" todos se viram para o contra-parceiro desejando novamente a cada um alegria e circunstâncias auspiciosas.

## **Eh Ma**

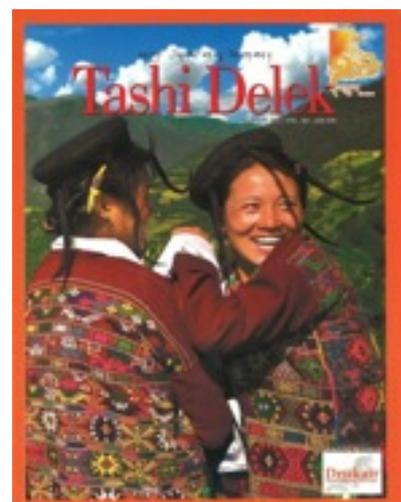
4. Os dançarinos se inclinam para a sua direita , centro e esquerda , pelo ombro esquerdo para terminar de frente para o centro. Os dançarinos que se inclinaram para a esquerda, centro e direita, seguem o ombro direito até completar a volta e voltar para o centro. Se este movimento for feito corretamente, cada par será como um leque se abrindo. Durante este giro os braços estão elevados numa atmosfera de triunfo e celebração como as palavras "Eh Ma" são cantadas.

## **Ho!**

5. Na palavra "Ho", as mãos giram para baixo e para fora, enviando as bênçãos para bem longe. "Eh Ma Ho!" está na linguagem das Dakinis, e isto significa "Imensuráveis Maravilhas". Não apenas uma pequena maravilha, mas uma imensurável maravilha, que nós podemos curtir juntos com a nossa comunidade cantando e dançando nossas preces para o benefício de todos os seres. As monjas de Kopan fizeram este gesto espontaneamente e esta passou a ser uma das suas partes favoritas desta dança.

6. Existe um intervalo musical de quatro tempos que os dançarinos precisam estar atentos e a dança recomeça na palavra "alegria".

Nesta versão mais simples , os dançarinos tem sempre os mesmos parceiros em Tashi Delek e não há progressão de parceiros. Nós encorajamos o grupo a ver o mesmo parceiro de maneira nova a cada vez! A dança tende a ficar cada vez mais rápida. Isso funciona muito bem indo cada vez mais devagar até o final da dança para que os dançarinos não terminem sem folego.



# Gate-Gate

Words: from the Prajna-paramita Hridaya Sutra

Music and movements: Nikolai Stromonogov

Ga - te ga - te, Pa - ra - ga - te, Pa - ra - sam - ga-te, Bod - hi So-ha

Key of A major

D Fm D Fm D E Fm D A

"A Prajna-paramita - Sutra do Coração" é um dos mais importantes textos do Budismo Mahayana, chamando a mais alta sabedoria intuitiva e o entendimento que transforma o Samsara no Nirvana. Ele é conhecido como "O Sutra do Coração da Perfeita Sabedoria", porque é uma breve e concisa apresentação da própria essência - o núcleo e o coração - a quinta-essência - da doutrina da Sabedoria Transcendente. No entanto, não se limita a indicar uma certa doutrina, mas pretende produzir a condição de Prajna-paramita (Sabedoria Transcendente) no cantor para que ele / ela possa perceber diretamente a realidade como ela é.

A essência da perfeita sabedoria está concentrada no mantra no final do Sutra do Coração, Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Soha, em que o cantor "vai além" (Gate) de preconceitos, fixações e apreensão - completamente fora (Paragate, Parasamgate) - em direção a um ambiente descontraído, aberto, de coração flexível / mente livre de ilusões (Bodhi) e saúda a iluminação. Todos Saúdam(Soha!)

1. Gate
2. Gate
3. Paragate
4. Parasamgate
5. Bodhi, Soha

1. De pé no círculo, com as mãos em posição de " Namaste ", no sentido horário. Caminhar no círculo, mão direita faz movimento circular com a palma virada para fora (como limpar o vidro). (A nossa visão da realidade é cheia de ilusões e com este movimento estamos tentando limpar, limpar a nossa percepção do " mundo exterior " , "do que está fora " ).

2. A mão esquerda faz o mesmo movimento, mas com a palma virada para dentro, em direção a si mesmo. (Para o nosso "senso de si", o nosso ego que também está cheio de ilusões. Com este movimento estamos limpando a nossa percepção do " mundo interior " ).

3. Segurando as mãos na altura do coração, braços abertos (palma da mão direita ainda virado para fora, palma da mão esquerda no), giramos pela esquerda, terminamos voltados para o centro.

4. Dando as mãos no círculo, quatro passos em direção ao centro, que elevamos as mãos juntas (Parasam-) e, em seguida, liberando as mãos, batemos uma palma, mantendo-nos ressuscitados (gate).

5. Damos 4 passos para trás, baixando lentamente as mãos para a posição "Namaste", em seguida, voltando-se para a esquerda, na linha de sentido horário, pronto para começar a dança novamente.

# Como o rastro da ave

budismo tibetano

Letra : mantra tradicional e ensinamentos de Guru Rimpoche (Padmasambhava)

Música : Anahata Iradah

Movimentos : Anahata Iradah e Gisele Labate

1. Como o rastro da ave voando no céu.
2. Om Ah Hung
3. Om Ah Hung
  
4. Deixe a mente repousar no centro do Espaço
5. Om Ah Hung
  
6. Om Ah Hung Benza Guru Pema Siddhi Hung
7. Om Ah Hung



Junto com 6 e 7 há uma segunda voz, mais grave, que canta duas vezes:  
Om Ah Hum Benza Guru Pema Siddhi Hung

## Como o rastro da ave - Movimentos

1. Formar pares. Inicia-se a dança de frente para o seu par. Cruzamos e trançamos progredindo por dois parceiros e ocupamos o espaço seguinte no círculo. Aqueles que estiverem no sentido horário cruzam com o parceiro caminhando primeiro por fora do círculo e depois por dentro. Aqueles que estiverem voltados para o sentido anti-horário irão por dentro primeiro e depois por fora. Braços abertos lateralmente, mãos direitas para baixo e esquerdas para cima, formando uma diagonal, como um pássaro voando. Passar pelo primeiro parceiro com a frase “como o rastro da ave”. Trançar para dentro quem estiver no sentido horário e para fora que estiver no sentido anti-horário, invertendo a diagonal do braços, agora as mãos esquerdas para baixo e direitas para o alto, passando pelo segundo parceiro na frase “voando no céu”, ocupando o espaço imediatamente depois do segundo parceiro no círculo e voltando-se para o centro.

2. Giro completo no próprio eixo para a direita (solar) com os braços livres para baixo no primeiro “Om Ah Hung”.

3. Giro completo no próprio eixo agora para a esquerda (lunar), com os braços livres para baixo no segundo “Om Ah Hung”.
4. Parar voltados para o centro do círculo. Mãos no coração em “deixe a mente repousar”(a mente no budismo está no coração). À partir do coração abrir os braços lateralmente com as palmas das mãos para cima, até a lateral do corpo e continuar no movimento seguinte.
5. Elevar os braços lateralmente até unir as mãos em namastê (oração) um pouco acima da cabeça e ir descendo pela frente do corpo passando pelo terceiro olho (Om, corpo), pela garganta (Ah, fala) e parando no coração (Hung, mente). Purificando corpo, fala e mente.
6. Dar as mãos formando um só círculo. Em passo de valsa para frente em direção ao centro e para trás em “Om Ah Hung”.
7. Passo de valsa para frente (“Benza Guru”), soltar as mãos, fazer meio giro elevando os braços e voltar-se para fora do círculo (“Pema Siddhi Hung”). Dar as mãos novamente.
8. Passo de valsa para frente (direção para fora do círculo) em “Om, para trás em “Ah”e soltando as mãos fazer meio giro com os braços elevados, terminando o movimento de frente para o centro do círculo e de mãos dadas em Hum”.

*Reiniciamos a dança que segue leve , como um vôo, uma valsa que nos conduz ao céu das dakinis com o mantra de Padmasambhava , que nos eleva a cada repetição.*



# KARUNA - A Jóia da Compaixão

Música : Anahata Iradah

Movimentos: Prema Dasara e Anahata Iradah

Tradição : Budismo Tibetano

Esta dança explora o atributo Karuna, Compaixão, o segundo dos Brahma Viharas. É baseado no mantra do Senhor da Compaixão, Avalokiteshvara “Senhor de Todos os Mundos” conhecido no Tibet como Chenrezig.

Om Mani Padme Hum é frequentemente traduzido como “a jóia no lótus”. Mani significa jóia, a jóia da compaixão. Padme significa lótus, o lótus da sabedoria.

O mantra é frequentemente referido como o mantra nacional do Tibet. Ele está intimamente associado ao líder espiritual tibetano secular, H.H. o Dalai Lama, o qual é dito ser a incorporação do Senhor da Compaixão.

Esta primorosa melodia que nós usamos nesta dança vem do Butão, um país onde o Dharma de Buddha tem sido preservado de forma original. Murshid Wali Ali Meyer, um professor sufi sênior da linhagem das Danças da Paz Universal, disse uma vez que é incalculável o número de seres que tem sido levados à completa liberação através do mantra “Om Mani Padme Hum”! Nós temos o poder do mantra trabalhando conosco cada vez que dançamos e incorporamos esta frase sagrada.

Esta dança “Om Mani Padme Hum Hri” representa Chenrezig de quatro braços. Seus movimentos são inspirados pela visualização do tradicional Chenrezig de quatro braços. Como esta é uma prática de uma deidade tibetana é importante para o líder da dança estabelecer uma harmonização apropriada antes de começá-la. Alguma forma de Motivação e Refúgio devem ser sempre estabelecidos para preceder a liderança desta dança caso ela seja feita fora do contexto dos Brahma Viharas.

*Esta dança e a seguinte “Tara Branca” fazem parte do song book com CD gravado por Anahata Iradah chamado "Dançando as Moradas Celestiais” que pode ser comprado aqui no Brasil entrando em contato com Gisele Labate em Brasília. O e-mail de Gisele é [gisele\\_la@mac.com](mailto:gisele_la@mac.com) e o de Anahata Iradah para quem tiver interesse de comprar outros CDs e songbooks belíssimos é [anahatara@mac.com](mailto:anahatara@mac.com) ou pelo site <http://www.traveling-light.net>*

# HARMONIZAÇÃO

## Harmonização introdutória do CD

“Amitaba, o Buddha da Luz Infinita, através da sua grande compaixão, pelo sofrimento em nosso mundo, enviou a luz da sua radiância a este planeta.

E dela surgiu um homem jovem, Chenrezig, infinitamente compassivo, ele é conhecido como o Senhor da Compaixão.

Usando o poder do seu mantra, ele envia a luz da compaixão a todos os reinos de confusão e sofrimento para despertar todos os corações para os seus maravilhosos potenciais.

Nós abrimos nossos corações com ele, enviando nosso discernimento compassivo, permitindo que nossos corações vibrem ao pensar na dor do outro.”

## Harmonização adicional

(outra opção de harmonização para o início da dança)

“Com a jóia da compaixão irradiando sua luz e o lotus da sabedoria sempre aberto, nos voltamos para a mente iluminada.

Imagine na sua frente um homem jovem e belo, branco como as montanhas nevadas, olhando para você com seu olhar amorosamente cuidadoso. E quando ele olha para você, você se sente completamente seguro. Você se liberta do seu fardo e de todos os véus da mente que lhe impedem de reconhecer a pureza e a profundidade da sua sabedoria.

À medida que você se abre e se deixa levar, a luz que emana do corpo puro de Chenrezig se derrama sobre você. Você se sente cada vez menos denso (a), mais e mais livre, até que você percebe que também é feito(a) de luz. Chenrezig se funde com você.

No centro do seu coração há um diamante de luz, pulsando com o som “Hri”. As seis sílabas do seu mantra, Om Ma ni Pad me Hum, giram em torno do diamante “Hri”. Raios de arco-íris saem das sílabas do mantra como uma espiral de luz, penetrando todos os seis reinos de miséria e liberando cada ser que esteja sofrendo do seu fardo. Nós dançamos com os atributos de Chenrezig, dispostos a atender ao chamado do mundo.

# MOVIMENTOS DE “A JÓIA DA COMPAIXÃO”

Esta dança tem seis ciclos. Cada ciclo tem três conjuntos de movimentos. Cada conjunto de movimentos tem três repetições do mantra, terminando com a sílaba Hri.

Na prática do budismo tibetano a deidade surge no mundo dos fenômenos à partir dos reinos de luz, som e vibração através de uma sílaba semente. Hri é sílaba semente de Chenrezig.

Antes da dança começar estabeleça pares.

## **Om Mani Padme Hum, Hri (3 vezes)**

1. Começamos em um círculo, com todos voltados para sentido horário e com as mãos em posição de oração. Imaginamos o cristal da jóia da compaixão sendo seguro no centro do nosso coração. As palmas não estão apertadas uma contra a outra. Existe um espaço para a jóia de cristal. O cristal representa o diamante, como a natureza imutável e preciosa da compaixão.

Nós caminhamos em procissão, um passo para cada batida, começando com o pé direito. Nossas duas mãos juntas representam as duas mãos centrais de Chenrezig. Caminhamos desta forma imponente na primeira repetição da melodia, três repetições do mantra, terminando com a sílaba Hri.

## **Om Mani Padme Hum, Hri (3 vezes)**

2. Nós nos viramos em nosso próprio eixo no sentido horário. A nossa mão direita, representando a terceira das quatro mãos de Chenrezig, está para cima, passando as contas de oração de um mala de cristal.

Enquanto passamos as contas do mala somos guiados para usar o poder do mantra e penetrar os seis reinos de sofrimento. A mão esquerda com um leve gesto de varredura oferece a luz do centro do nosso coração para os seis reinos.

Cada vez que o segundo movimento se repete, o líder da dança pode escolher liderar uma simples visualização guiando o grupo para enviar a luz de seus corações aos seis reinos da existência, um a um. Os seis reinos são também considerados os estados negativos da mente que devem ser purificados por todos os seres.

## **Harmonização para Purificação dos Seis Reinos de Sofrimento:**

1. “Nós enviamos nossa luz ao reino onde os seres sofrem de raiva e de ódio. Que eles sejam liberados em seus próprios corações compassivos.”
2. “Nós enviamos nossa luz ao reino onde os seres sofrem de ganância. Que eles sejam liberados no coração da generosidade.”
3. “Nós enviamos nossa luz ao reino onde os seres sofrem na confusão e ignorância. Que eles sejam liberados na sabedoria de seus próprios corações.”

4. “Nós enviamos nossa luz ao reino onde os seres sofrem de desejo sem fim e insatisfação. Que eles sejam liberados no coração da equanimidade.”
5. “Nós enviamos nossa luz ao reino onde os seres sofrem de inveja. Que eles sejam liberados e que assim possam se rejubilar na alegria dos outros.”
6. “Nós enviamos nossa luz ao reino onde os seres sofrem de arrogância. Que eles sejam liberados e que assim possam celebrar o potencial de sabedoria de todos os seres.”

Em todos os seis reinos da existência, nós geramos o antídoto positivo, o remédio para a dor e o sofrimento. Nós imaginamos que cada reino é penetrado e permeado pela luz, energia e bênçãos geradas pelo mantra girando ao redor da sílaba Hri no nosso coração.

Este é um ensinamento tibetano tradicional.

É dito que cada sílaba corresponde a um dos reinos. Ao recitar cada sílaba o reino correspondente é purificado, tanto dentro quanto fora de nós.

<b>Om</b>	<b>Reino dos Infernos</b>	<b>raiva e ira</b>
<b>Ma-</b>	<b>Fantasmas Famintos</b>	<b>miséria</b>
<b>ni</b>	<b>Reino Animal</b>	<b>confusão e ignorância</b>
<b>Pa-</b>	<b>Reino Humano</b>	<b>desejo e descontentamento</b>
<b>dme</b>	<b>Semi Deuses</b>	<b>inveja</b>
<b>Hung</b>	<b>Deuses</b>	<b>arrogância</b>

Nosso objetivo é engajar o corpo, a fala e a mente.  
 Nossos movimentos conscientes purificam o corpo.  
 A repetição do mantra purifica a fala.  
 As visualizações e a meditações purificam a mente.

### **Om Mani Padme Hum (3 vezes)**

3. No terceiro movimento nos voltamos para nosso par. Isso já foi estabelecido antes, no início da dança.

No primeiro “Om Mani Padme Hum” os pares simplesmente permanecem de pé se olhando, cantando o mantra e abrindo seus corações um para o outro, dispostos a sentir tudo que o outro sente.

No segundo “Om Mani ” os parceiros juntam as mãos direitas palma com palma na altura do coração, mantendo um espaço entre as mesmas, segurando a jóia da compaixão entre elas. As palmas estão como no primeiro movimento. Nas palavras “Padme Hung” a mão esquerda está levantada formando uma flor de lótus. Ela representa a quarta mão de Chenrezig, nossa sabedoria florescendo através da interação dos relacionamentos.

Na terceira repetição da frase completa “Om Mani Padme Hung” nós lentamente damos passos para o lado no sentido horário e no ritmo da música, trocando de lugar com nosso(a) parceiro(a). Nossos corações estão sempre voltados de frente um para o outro. A tendência

natural dos(as) dançarinos(as) é “caminhar” ao redor um do outro, mas desta forma não é possível manter os corações voltados um para o outro. Isso demonstra o cuidado necessário para que as relações não pereçam e sim permaneçam, de coração para coração.

A mão esquerda continua se abrindo como uma flor de lótus durante a repetição do mantra. Ao final do terceiro movimento na sílaba “Hri” nós nos inclinamos ligeiramente para o(a) nosso(a) parceiro(a). Neste momento, estando novamente no grande círculo. Ao virarmos para o sentido horário para reiniciar o primeiro movimento, devemos estar certos de que passamos pelos(as) nossos(as) parceiros(as) iniciais e progredimos no círculo, assim quando terminarmos o terceiro movimento do próximo ciclo estaremos prontos para receber um novo parceiro.

É através dos nossos relacionamentos que temos a oportunidade de desenvolver a nossa compaixão. Compaixão significa “se sentir com” outra pessoa, algumas vezes traduzido como “o leve estremecer do coração”. Nós não temos necessariamente que fazer alguma coisa. Não temos que mudar nada. Nós simplesmente permitimo-nos sentir com o outro.

Metta, a atitude amorosa, é como a nossa expiração. Nós derramamos o nosso amor no mundo, onde quer que ele seja necessário.

Karuna, compaixão, é como a nossa inspiração. Nós inspiramos o sofrimento do mundo, aumentando nossa capacidade de perceber e dar suporte ao todo. Nós não tomamos o sofrimento no sentido negativo, mas na medida que a nossa sabedoria cresce nossa capacidade de estar realmente a serviço se expande. Quando trabalhamos parceiro(a) por parceiro(a) nós inspiramos a dádiva de estar com cada ser, e expiramos a nossa aceitação amorosa daquilo que apenas é. Nosso objetivo é estar presente por inteiro para testemunhar cada momento, completamente abertos para experimentar seja o que for que se apresente para nós.

## **A PEREGRINAÇÃO**

Depois de seis ciclos a dança pode continuar com uma peregrinação. O líder (ou alguém designado por ele) sinaliza para um(a) dançarino(a) do círculo para que o(a) siga enquanto ele(a) guia o grupo numa espiral em direção ao centro do círculo. O grupo é orientado para permanecer na posição do primeiro movimento. Quando o centro é atingido, o líder se vira ao contrário de forma a desenrolar a espiral e cada pessoa vai agora olhar no olho aqueles(as) que o(a) estavam seguindo.

Eis aqui um exemplo para a nossa peregrinação guiada...

“Nós estamos em uma peregrinação. A jornada é longa e desafiadora. Nós deixamos para trás tudo que nos é familiar para rezar por nossas famílias, nossa comunidade, nosso mundo.

Nosso coração pulsa quando nos aproximamos da Cidade Sagrada. Nós entramos no templo. Nós ajoelhamos diante do altar. Nós oferecemos nossas preces. Nós nos levantamos satisfeitos. E quando nos viramos para retornar encontramos os olhos dos outros peregrinos

vindo na nossa direção e, atrás de cada um deles nós vemos a radiância do amor compassivo.

Quando cada pessoa alcança o centro e se vira para desfazer a espiral o grupo vai aos poucos retornando ao círculo, movendo-se no sentido horário. Isso pode ser feito em vários círculos, de forma que os círculos externos sejam direcionados para se unirem uns aos outros e então formar uma única grande espiral.

Uma vez que todos estejam de volta novamente no círculo, todos se voltam para o centro cantando lentamente o ciclo do mantra pela última vez. As mãos estão ainda em posição de prece, no centro do coração enquanto cantamos o selo “**So Ha**”. Assim seja. Assim é.

É importante reservar pelo menos 30 a 45 minutos para fazer esta dança completa, especialmente se o ritual da peregrinação for incluído.



# TARA BRANCA

Esta dança pode ser feita tanto em um quanto em dois círculos dependendo do número de dançarinos(as). Se a dança for feita em dois círculos, o círculo interno deve se posicionar voltado para fora, para o círculo externo, de modo que se formem pares, então os dois círculos terão o mesmo número de pessoas. Para começar ambos os círculos estão voltados para o centro da roda.

A dança tem duas partes, uma prece de quatro linhas de Tara Branca e uma prática de cura com o mantra.

Uma vez que os pares foram formados os(as) dançarinos(as) fecham os olhos e fazem uma visualização:

## VISUALIZAÇÃO DO CD

*“No céu, acima de nós, surge a mais radiante presença feminina. Branca, resplandecente como montanhas nevadas, Tara Branca, Grande Mãe, derrama suas bênçãos sobre nós. Sua luz nos preenche e nos deixa livre de toda escuridão, raiva, ignorância, apego, desejo, separatividade se dissolvem. Completamente purificados, nós sentimos que ela se funde conosco. Nossos corações se abrem e percebemos todo o mundo. Nós derramamos nosso amor sobre o mundo. Possam todos os seres serem abençoados com vida longa, boa saúde, sabedoria e abundância.”*

## HARMONIZAÇÃO ADICIONAL

“Quando você olha para esta bela mulher você sente que você realmente pode confiar nela, que ela é a essência da sabedoria e da compaixão. E quando você se abre para ela você sente a sua luz se derramando sobre você. Você se sente liberado do seu fardo. Doença, distúrbios, toda resistência à dança da vida se vai. E à medida que você se permite ir profundamente você percebe que é feito de luz. Com um sorriso, a bela Tara Branca se derrama sobre você e você dança com a sua sabedoria, sua compaixão e sua capacidade de abençoar todos os seres com vida longa e boa saúde”.

## VERSOS

**Tara a Branca  
Nossa Mãe de Luz  
Ela abre seus braços  
Entro em seu coração**

## CORO

**Om Tare**

Grande e Respeitada Mãe



## VERSOS

**Tara a Branca  
Nossa Mãe de**

Ambos os círculos estão voltados para o centro. Um passo para trás com o pé direito na palavra “Branca”. As mãos começam no nível da cintura, palmas para cima, elevando-se em convite e súplica a Tara. Damos quatro passos para trás. Tara nos purifica e se mistura conosco. Nós somos inseparáveis dela.

**Luz  
Ela abre seus**

Girar pelo sentido horário iniciando na palavra “luz”. Continuar a mover ao redor de si mesmo(a) e para fora, com as palmas das mãos irradiando também para fora. Nós nos sentimos um com Tara Branca, nossa Mãe de luz, enviando nosso Amor ao mundo, para curar e trazer a paz. Os olhos nas palmas das nossas mãos percebendo tudo que é necessário em todos os reinos.

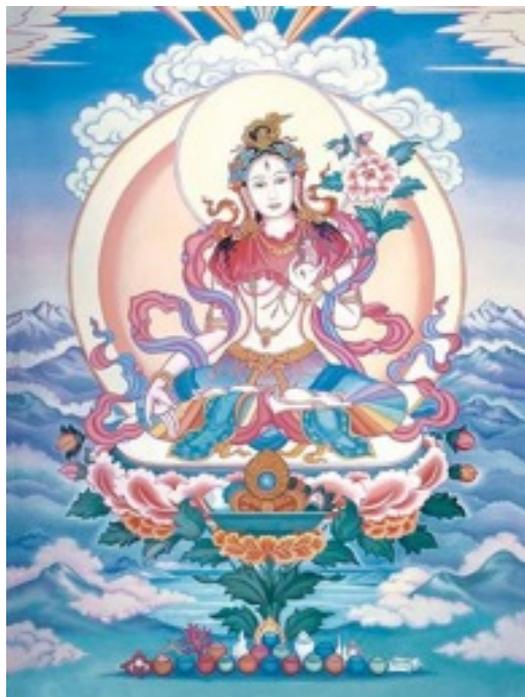
**Braços  
Entro em seu coração**

Depois de completar um giro ao redor de si mesmo com os braços abertos, comece a andar em direção ao centro do círculo novamente. À medida que o círculo vai se fechando, os braços vão se abrindo naturalmente por trás dos(as) dançarinos(as) de ambos os lados, como um grande abraço, e as mãos repousam nas costas das pessoas ao seu lado, na altura do coração.

Esta prece de quatro linhas continua até que o líder anuncie: “**Om Tare**”. Então cada um dá um passo para trás. Se a dança estiver sendo feita em dois círculos, o círculo interno se vira para fora ficando de frente para o círculo externo.

## CORO

### Om Tare



Os(as) dançarinos(as) mantêm as suas mãos na altura dos ombros com as palmas voltadas para frente, imaginando que tem olhos nas mesmas, exatamente como Tara Branca. Estes olhos podem perceber as necessidades da pessoa à sua frente. Direcione a sua dança não para pensar no que o seu par necessita, mas simplesmente sinta que, não importa o que seja, a luz se derrama do seu coração através das suas mãos para o seu par. É importante que as mãos não se toquem. Isso cria um grande campo de energia. É o poder da compaixão trabalhando, a boa vontade para perceber o que o outro sente e necessita.

Cada um canta quatro vezes “Om Tare”, expressando o poder de cura de Tara Branca. Depois de um ciclo de quatro mantras cada dançarino(a) dá um passo para a esquerda e encontra um novo par. Com cada par quatro mantras de cura “Om Tare” são trocados. Usualmente haverão quatro sets de pares antes de reiniciar com o verso.

O líder novamente inicia com “Tara a Branca...” quando pronto para retornar às quatro linhas da prece. Estas duas partes, verso e coro, se alternam.

\*No final da dança todos se voltam para o centro com as mãos na altura dos ombros e palmas voltadas para frente (na posição de cantar o mantra). O líder pede a todos para que dêem um passo para o lado direito, junta pé esquerdo, passo ao lado com pé direito, junta pé esquerdo, e assim por diante cantando o mantra “Om Tare”.

O líder sugere aos(às) dançarinos(as) que imaginem os seus amados no centro do círculo, professores, amigos, filhos, bem amados, e a luz de Tara Branca se derramando sobre todos eles para que tenham boa saúde e vida longa.

Depois o líder sugere aos(às) dançarinos(as) que imaginem alguém que considerem um inimigo, alguém que causou algum dano, feriu ou desrespeitou de alguma forma. E pede que imaginem Tara Branca derramando amor e curando a relação de forma que o conflito se resolva.

Finalmente os(as) dançarinos(as) imaginam todos os seres do mundo, os animais, as crianças, todas as culturas, agrupadas no centro do círculo. Os(as) dançarinos(as) imaginam Tara Branca derramando suas bênçãos sobre todos os seres do mundo trazendo boa saúde e paz aos corações.

E quando o líder estiver pronto o grupo retorna para a prece de quatro linhas, formando um círculo mais fechado e fazendo o fechamento da dança com uma bênção como esta abaixo:

“Que as bênçãos da Grande Mãe curem os nossos amados, proteja-os e lhes dê vida longa.

Que as bênçãos da Grande Mãe curem todos os que têm conflitos, que ela esteja entre nós trazendo paz e compreensão. Que nossos corações estejam abertos, que a sabedoria nos guie.

Que as bênçãos da Grande Mãe abracem nossa esfera azul esverdeada, o nosso planeta terra, e traga paz e conforto para todos”.

### **Mantra de Cura Completo de Tara Branca**

“Om Tare Tutare Ture Mama Ayuh Punye Gyana Putim Kuru Soha”

### **Versão da Dança com apenas um Círculo**

Se o número de dançarinos(as) for muito pequeno para se fazer dois círculos, escolha os pares antes de iniciar a invocação e siga desta forma:

O par que estiver do lado direito será aquele que irá mudar de lugar. O par da esquerda permanecerá no círculo externo. Quando o líder falar “Om Tare”, significa que haverá a mudança da parte da prece de quatro linhas para a parte do mantra, as pessoas da direita se movem para frente do seu par, formando o círculo interno de frente para o externo. Quando o líder disser “Tara a Branca”, significa o retorno à prece de quatro linhas, então os(as) dançarinos(as) que estavam no círculo interno devem progredir para o outro lado de seus pares iniciais e se voltarem novamente para o centro do círculo. Esta versão termina como a versão de dois círculos.\*



# Budismo

(páli/sânscrito: बौद्ध धर्म Buddha Dharma)

É uma filosofia ou religião não teísta que abrange diversas tradições, crenças e práticas geralmente baseadas nos ensinamentos transmitidos no séc. VI a.C. por Sidarta Gautama, o Buda Shakiamuni. Engloba escolas como o Teravada, Zen, Terra Pura e o budismo tibetano. O budismo se espalhou mais pelo Tibete, China, Coréia, Vietnã e Japão. Várias fontes colocam o número de budistas no mundo entre 230 milhões e 500 milhões, sendo assim a quinta maior religião do mundo.

Em essência, Buda ensinou para as pessoas o caminho da sabedoria, isto é, como alcançar a completa liberdade do sofrimento, a iluminação. O potencial para se tornar um Buda é inerente a todos e, com desejo e empenho, é possível alcançar tal realização. Sabedoria ou prajna, em sânscrito, num sentido comum, significa natureza absoluta, “a mente em estado de absoluta essencialidade”.

## Em busca de sabedoria

Do ponto de vista do budismo, nossa mente não está no estado natural ou essencial e, por isso, a percepção que temos de nós mesmos, dos outros e do universo é enganosa, confusa e ilusória. O propósito último do caminho é atingir o estado de sabedoria, de “natureza essencial”, a liberdade dessa percepção errônea que o budismo chama de ignorância.

Procurado por diversas pessoas, Buda ensinou de diferentes formas de acordo com a necessidade dos que o ouviam. Por essa razão, pessoas ou grupos diferentes receberam ensinamentos conforme o temperamento, personalidade, cultura, habilidade e conhecimento que possuíam.

## Os Três Giros da Roda do Dharma

A grande variedade de ensinamentos e métodos transmitidos por Buda Shakiamuni foi categorizada posteriormente como os “Três Giros da Roda do Dharma”. “Dharma” aqui é sinônimo de “ensinamentos do Buda”. Esses três discursos deram origem às três principais escolas budistas existentes hoje:

- Hinaiana
- Mahaiana
- Vajraiana

As escolas budistas variam sobre a natureza exata do caminho da libertação. Entretanto, as bases das tradições e práticas são as Três Jóias: O Buda (como seu mestre), o *Dharma* (ensinamentos baseados nas leis do universo) e a *Sangha* (a comunidade budista). Encontrar refúgio espiritual nas Três Jóias é, em geral, o que distingue um budista de um não budista.

## A história do Budha

De acordo com a narrativa convencional, o Buda nasceu em Lumbini (hoje, patrimônio mundial da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura) por volta do ano 566 a. C. e cresceu em Capilvastu : ambos, atuais localidades nepalesas. Recebeu o nome de Sidarta Gautama. Seu pai, Sudodana, governava o reinado dos Shakias e era casado com a rainha Maya. Logo após o nascimento de Sidarta, um astrólogo visitou o pai do jovem príncipe e profetizou que Sidarta iria se tornar um grande rei e que renunciaria ao mundo material para se tornar um homem santo, se ele, por ventura, visse a vida fora das paredes do palácio.

O rei Sudodana estava determinado a ver o seu filho se tornar um rei, impedindo, assim, que ele saísse do palácio e atendia a todos os seus desejos. Sidarta cresceu cercado de pessoas jovens e saudáveis e, aos dezesseis anos, casou-se com Yasodara, uma princesa bonita e dedicada.

Mas, aos 29 anos, apesar dos esforços de seu pai, Sidarta se aventurou a sair para além dos muros do palácio diversas vezes. E , então, ele soube do sofrimento das pessoas comuns, encontrando um homem velho, um outro doente, um cadáver e, finalmente, um asceta *sadhu*, representando a busca espiritual. Essas experiências levaram Gautama a abandonar a vida material e ir em busca de uma vida espiritual.

Sidarta Gautama estudou sob orientação de diferentes mestres e desencantou-se com o resultado alcançado pelo que ensinavam. Chegou a praticar ascese rígida, como jejum prolongado, restrição da respiração, e outras formas de exposição a dor, muito comum naquele tempo na Índia, e quase morreu ao longo do processo. Mas, houve um episódio em que uma jovem, Sujata, tomada de compaixão pelo estado de saúde de Sidarta lhe ofereceu comida e ele aceitou, isso marcou sua renúncia a tais práticas. Concluiu que as práticas ascéticas extremas não traziam os resultados que buscava. Deduziu, então, que as práticas eram prejudiciais aos praticantes. Ele abandonou o ascetismo, concentrando-se na meditação *anapanasati*, através da qual descobriu o que hoje os budistas chamam de "caminho do meio": um caminho que não passa pela luxúria e pelos prazeres sensuais, mas que também não passa pelas práticas de mortificação do corpo . Em outras palavras, o caminho do meio não seria o caminho do apego a qualquer coisa, nem também o caminho da negação ou aversão a qualquer coisa e sim uma terceira via.

Quando tinha 35 anos de idade, Sidarta sentou-se embaixo de uma figueira-dos-pagodes (*Ficus religiosa*) hoje conhecida como árvore de Bodhi, localizada em Bodhi Gaya na Índia e prometeu não sair dali até conseguir atingir a iluminação espiritual.

A lenda diz que Sidarta conheceu a dúvida sobre o sucesso de seus objetivos ao ser confrontado por um demônio chamado Mara, que simboliza o mundo das aparências, a tentação, comparado ao papel da Satanás no cristianismo, muitas vezes representado por uma cobra naja. Mara teria oferecido todos os tipos de prazeres e tentações a Sidarta, que implacavelmente repeliu Mara. Vencido Mara, Sidarta acordou para a Verdade, a Verdade da origem, da cessação e do caminho que levava ao fim do sofrimento, e se

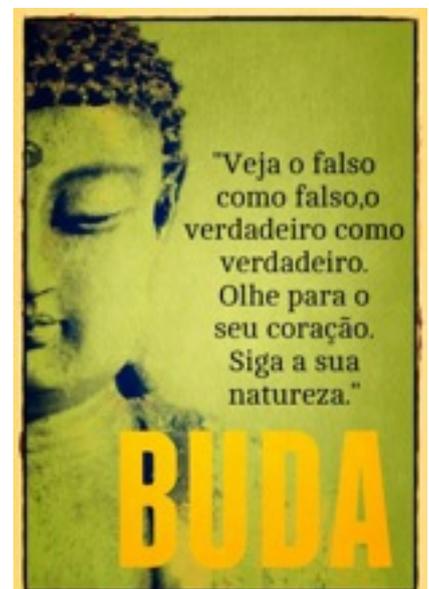
iluminou. Assim, por volta dos quarenta anos, Sidarta se transformou no Buda, o Iluminado.



*Gautama com seus cinco companheiros, que, mais tarde, compuseram a primeira Sangha (comunidade monástica budista). Pintura da parede de um templo no Laos.*

Logo atraiu um grupo de seguidores e instituiu uma ordem monástica. A partir de então, passou seus dias ensinando o darma, viajando por toda a parte nordeste do subcontinente indiano. Ele sempre enfatizou que não era um deus e que a capacidade de se tornar um buda pertencia ao ser humano. Faleceu aos oitenta anos de idade, em 483 a. C., em Kushinagar, na Índia.

Os estudiosos se contradizem em relação às afirmações sobre a história e os fatos da vida de Buda, mas Siddhartha Gautama realmente existiu e os seus discípulos preservaram a sua memória, sua vida e seus ensinamentos".



## Conceitos budistas



Tradicional *thangka* do budismo tibetano alusivo à "Roda da Vida", com seus seis reinos.

### O ciclo de Samsara

*Samsara* é o ciclo das existências nas quais reinam o sofrimento e a frustração engendrados pela ignorância e pelos conflitos emocionais que dela resultam . O *samsara* compreende os três mundos superiores (devas, semi-deuses e seres humanos) e os três inferiores (seres ignorantes, espíritos famintos e animais), julgados não por um valor, mas em função da intensidade de sofrimento.

O *Samsara* é regido pelas leis do carma: a boa conduta produzirá bom carma e a má alma produzirá carma maléfico. Assim como os hindus, os budistas interpretam que só nos libertaremos do *samsara* se atingirmos o estado total de aceitação, visto que nós sofremos por desejar coisas impermanentes e enfim, alcançarmos o nirvana .

**Carma** (do sânscrito कर्म, transl. *karmam*, e em pali, *kamma*, "ação")

É a força do samsara sobre alguém. Boas ações (páli: *kusala*), e/ou ações ruins (páli: *akusala*) geram "sementes" na mente, que virão a brotar nesta vida ou em um renascimento subsequente. Assim, um budista tem como objetivo cultivar ações positivas e virtuosas.

O *carma*, na filosofia budista, refere-se especificamente a essas ações (do corpo, da fala e da mente) que brotam da intenção mental (páli: *cetana*) e que geram consequências (*frutos*) e/ou resultados (*vipaka*). Cada vez que uma pessoa age, há alguma qualidade de intenção em sua mente e essa intenção muitas vezes não é demonstrada pelo seu exterior, mas está em seu interior e determinará os efeitos dela decorrentes.

No budismo Teravada, não pode haver salvação divina ou perdão de um carma, uma vez que é um processo puramente impessoal que faz parte do Universo. Outras escolas, como a Mahayana, porém, têm opiniões diferentes. Por exemplo, os textos dos sutras (como o *Sutra do Lótus*, *Sutra de Angulimala* e *Sutra do Nirvana*) afirmam que, recitando ou simplesmente ouvindo seus textos, as pessoas podem expurgar grandes carmas negativos. Da mesma forma, outras escolas, *Vajrayana* por exemplo, incentivam a prática dos mantras como meio de cortar e purificar carmas negativos.

## Renascimento

*Renascimento* se refere a um processo pelo qual os seres passam por uma sucessão de vidas como uma das muitas formas possíveis de senciência. De acordo com o budismo, o renascimento em existências subsequentes deve antes ser entendido como uma continuação dinâmica, um constante processo de mudança - "originação dependente" (sânscrito: *pratītya-samutpāda*) - determinado pelas leis de causa e efeito (carma), em vez da noção de um ser encarnado ou transmigrado de uma existência para outra.

Cada renascimento ocorre dentro de um dos seis reinos, de acordo com os nossos reinos de desejos, podendo variar de acordo com as escolas:

- 1 seres dos infernos: aqueles que vivem em um dos muitos infernos;
- 2 preta: o reino de seres que padecem de necessidades sem alívio, sofrimento, remorsos, fome, sede, nudez, miséria, sintomas de doenças, entre outros; também são chamados de espíritos famintos;
- 3 animais: um espaço de divisão com os humanos, mas considerado como outra vida;
- 4 seres humanos: um dos reinos de renascimento, em que é possível atingir o nirvana.

5 semideuses ou Asuras: variavelmente traduzido como "divindades humildes", titãs e anti-deuses; não é reconhecido pelas escolas Teravada e Mahayana, que os consideram como devas de nível mais baixo;

6 devas ou deuses: comparado ao paraíso;

O renascimento em alguns dos céus mais altos, conhecido como o *mundo de Śuddhāvāsa* (moradas puras), pode ser alcançado apenas por pessoas com enorme realização espiritual, conhecidos como não regressistas (sânscrito: *anāgāmis*). Já o renascimento no reino sem forma (sânscrito: *arupa-dhatu*) pode ser alcançado apenas por aqueles que podem meditar sobre o *arupajhanas*, o maior objeto de meditação.

De acordo com o budismo praticado no leste asiático e o budismo tibetano, há um estado intermediário (o *bardo*) entre uma vida e a próxima. A posição Teravada ortodoxa rejeita esse conceito, no entanto existem passagens no *Samyutta Nikaya* do Cânone Páli (coleção de textos em que a tradição Teravada é baseada) que parecem dar apoio à ideia de que o Buda ensinou que existe um estado intermediário entre esta vida e a próxima.

## Sufrimento: causas e soluções

### As Quatro Nobres Verdades

De acordo com o Cânone Páli, As Quatro Nobres Verdades foram os primeiros ensinamentos deixados pelo Buda depois de atingir o nirvana . Algumas vezes, são consideradas como a essência dos ensinamentos do Buda:

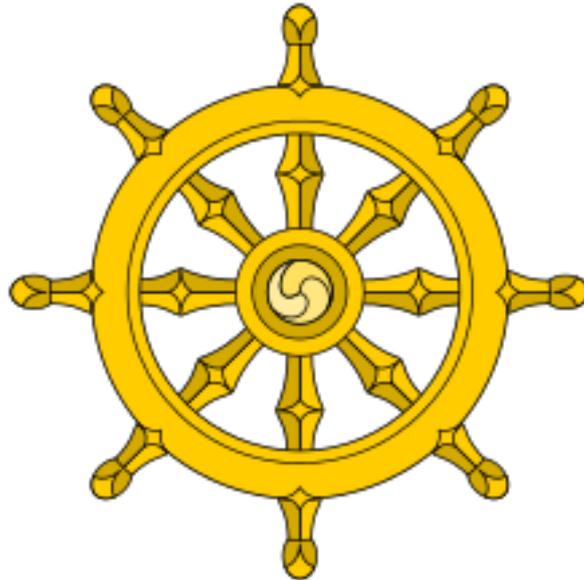
- 1 a vida como a conhecemos é sofrimento e/ou mal-estar (*dukkha*), de uma forma ou outra;
- 2 o sofrimento é causado pelo desejo (*trishna*). Isso é, muitas vezes, expressado como um engano agarrado a um certo sentimento de existência, a individualidade, ou para coisas ou fenômenos que consideramos causadores da felicidade e infelicidade. O desejo também tem seu aspecto negativo;
- 3 o sofrimento acaba quando termina o desejo. Isso é conseguido através da eliminação da ilusão (*maya*), assim alcançamos um estado de libertação do iluminado (*bodhi*);
- 4 esse estado é conquistado através dos caminhos ensinados pelo Buda.

Esse método é descrito por alguns acadêmicos ocidentais e ensinado como uma introdução ao budismo por alguns professores contemporâneos do Mahayana, como por exemplo o 14º Dalai Lama, Tenzin Gyatso.

A compreensão tradicional do Teravada sobre As Quatro Nobres Verdades é que estas são um ensino avançado para aqueles que estão "prontos". A posição

Mahayana é que eles são ensinamentos prejudiciais para as pessoas que ainda não estão prontas para ensinar. No Extremo Oriente, os ensinamentos são pouco conhecidos.

## O Nobre Caminho Óctuplo



O Dharmachakra representando o Nobre Caminho Óctuplo.

*O Nobre Caminho Óctuplo* - A Quarta Nobre Verdade do Buda - é o caminho para a o fim do sofrimento (*dukkha*). Tem oito seções, cada uma começando com a palavra *samyak* (que em sânscrito significa "corretamente" e "devidamente"), e são apresentadas em três grupos:

- *prajna*: é a sabedoria que purifica a mente, permitindo-lhe atingir uma visão espiritual da natureza de todas as coisas. Engloba:
  - 1 *dr̥ṣṭi* (*ditthi*): ver a realidade como ela é, não apenas como parece ser;
  - 2 *saṃkalpa* (*sankappa*): a intenção de renúncia, de liberdade e inocuidade.
  
- *sila*: é a ética ou moral, a abstenção de atos nocivos. Engloba:
  - 1 *vāc vāc* (*vāca*): falando de uma maneira verdadeira e não ofensiva;
  - 2 *karman* (*kammanta*): agir de uma maneira não prejudicial;
  - 3 *ājīvana* (*ājīva*): o meio de vida deve seguir os preceitos citados anteriormente .

- *samadhi*: é a disciplina mental necessária para desenvolver o domínio sobre a própria mente. Isso é feito através de práticas. Engloba:
  - 1 *vyāyāma vyāyāma (vāyāma)*: fazer um esforço para melhorar;
  - 2 *smṛti (sati)*: ver as coisas como elas estão com a consciência clara da realidade presente dentro de si mesmo, sem desejo ou aversão;
  - 3 *samādhi (samādhi)*: meditar ou concentrar-se de maneira correta.

A prática do Caminho Óctuplo é compreendida de duas maneiras: desenvolvimento simultâneo dos oito itens paralelamente, ou como uma série progressiva pela qual o praticante se move, ao conquistar um estágio. Contudo, os quatro *nikāyas* principais e o Caminho Óctuplo, geralmente, não são ensinados para leigos e são pouco conhecidos no Extremo Oriente.

Os oito itens do caminho normalmente são apresentados em três divisões (ou treinamentos elevados), como mostrado abaixo:

### **Sabedoria**

(Sânscrito: *prajna*,

Pāli: *paññā*)

#### **1. Visão correta**

*samyag dṛṣṭi*,

*sammā ditthi*

Enxergar a realidade como ela é, não como ela parece ser

#### **2. Intenção correta**

*samyag saṃkalpa*,

*sammā saṅkappa*

Intenção de renúncia, libertação e inofensividade

### **Conduta Ética**

(Sânscrito: *śīla*,

Pāli: *sīla*)

#### **3. Fala correta**

*samyag vāc*,

*sammā vāca*

Falar de forma verdadeira e não agressiva

#### **4. Ação correta**

*samyag karman*,

*sammā kammanta*

Agir de forma não agressiva

#### **5. Viver corretamente**

*samyag ājīvana*,

*sammā ājīva*

Viver de forma não agressiva

### **Concentração**

(Sânscrito e Páli: *samadhi*)

### **6. Esforço correto**

*samyag vyāyāma,*

*sammā vāyāma*

Se esforçar para melhorar

### **7. Atenção correta**

*samyag smṛti,*

*sammā sati*

Estar atento para enxergar as coisas com a consciência clara;

estar consciente da realidade presente dentro de si mesmo, sem qualquer desejo ou aversão

### **8. Concentração correta**

*samyag samādhi,*

*sammā samādhi*

Correta meditação e concentração, como os primeiros quatro *jhanas*

## **Caminho do Meio**

Um importante princípio orientador da prática budista é o Caminho do Meio, que se diz ter sido descoberto pelo Buda, antes de sua iluminação. O Caminho do Meio tem várias definições:

- 1 a prática de não extremismo: um caminho de moderação e distância entre a auto-indulgência e a morte;
- 2 o meio-termo entre determinadas visões metafísicas;
- 3 uma explicação do nirvana (perfeita iluminação), um estado no qual fica claro que todas as dualidades aparentes no mundo são ilusórias;
- 4 outros termos para o *sunyata*, a última natureza de todos os fenômenos (na escola Mahayana).

## **A forma como as coisas são**

Estudiosos budistas têm produzido uma quantidade notável de teorias intelectuais, filosóficas e conceitos de visão do mundo (por exemplo: filosofia budista, abhidharma e a realidade no budismo). Algumas escolas do budismo desencorajam estudos doutrinários, algumas os consideram como essenciais, pelo menos para algumas pessoas em algumas fases do budismo.

Nos primeiros ensinamentos budistas, de certa forma, compartilhado por todas as escolas existentes, o conceito de libertação (nirvana) está intimamente ligado com a correta compreensão de como a mente lida com o estresse. Ao termos conhecimento sobre o apego, um sentimento de desapego é gerado e se é liberado do sofrimento (*dukkha*) e do ciclo de renascimento (*samsara*). Para esse efeito, o Buda recomendou ver as coisas através das três marcas da existência.



Debate entre monges do Mosteiro de Sera, no Tibete

## Impermanência, sofrimento e não eu

*Anicca* é uma das três marcas da existência. O termo exprime o conceito budista de que todas as coisas são compostas ou fenômenos condicionados, sendo estes, inconstantes, instáveis e impermanentes. Tudo o que podemos experimentar através dos nossos sentidos é composto de peças e sua existência depende de condições externas. Tudo está em fluxo constante e, assim, as condições e coisas em si estão mudando constantemente. As coisas estão vindo constantemente a ser e deixar de ser.

Como nada dura, não há nenhuma natureza inerente ou fixada em qualquer objeto ou experiência. Segundo a doutrina da impermanência, a vida humana incorpora esse fluxo no processo de envelhecimento, no ciclo de renascimento e em qualquer existência de perda. A doutrina afirma ainda que, pelo fato de as coisas serem impermanentes, o apego a elas é inútil e leva ao sofrimento (*dukkha*).

*Dukkha* ou sofrimento (pāli दुःख; *sanskrit* दुःख *duḥkha*) é um dos conceitos centrais do budismo. A palavra pode ser traduzida de diversas maneiras, incluindo sofrimento, dor, insatisfação, tristeza, angústia, ansiedade, desconforto, estresse, infelicidade e frustração, por exemplo. Apesar disso, *dukkha* é traduzido, muitas vezes, como "sofrimento", o seu significado filosófico é mais semelhante a "inquietação" ou "perturbação".

*Anatta*, ou *anatman*, refere-se à noção da inexistência de um "eu". Após uma análise cuidadosa, verifica-se que nenhum fenômeno é realmente "eu" ou "meu", estes conceitos são, na realidade, construídos pela mente. Nos *nikayas*, o *anatta* não é entendido como uma afirmação metafísica, mas como uma aproximação para ganhar a libertação do sofrimento. O Buda rejeitou ambos os conceitos, afirmando que eles nos ligam ao sofrimento.

## Originação Interdependente

A doutrina do *pratītyasamutpāda* é uma parte importante da metafísica budista. Ela afirma que os fenômenos surgem juntos em uma teia interdependente de causa e efeito.

O conceito mais conhecido e aplicado do *pratītyasamutpāda* é o regime dos *Doze Nidānas* (do páli: *nidāna*, que significa "provocar", "fundação", "fonte" e "origem"), que explicam a continuação do ciclo de sofrimento e renascimento em detalhe. Os *Doze Nidānas* descrevem uma relação entre as características subseqüentes, cada uma dando origem ao nível seguinte:

- 1 *Avidyā*: ignorância (especificamente espiritual)
- 2 *Saṃskāras*: formações ;
- 3 *Vijñāna*: consciência ;
- 4 *Nāmarūpa*: nome e forma (refere-se à mente e ao corpo) ;
- 5 *Ṣaḍāyatana*: bases dos sentidos (olhos, nariz, ouvidos, língua, corpo e mente) ;
- 6 *Sparśa*: contato (traduzido, também, como "impressão" ou "estimulo" por um objeto) ;
- 7 *Vedanā*: sensação, traduzida como algo "desagradável", "agradável" ou neutro ;
- 8 *Tṛṣṇā*: sede, mas, no budismo, refere-se ao desejo ;
- 9 *Upādāna*: apego ou apreensão ;
- 10 *Bhava*: ser (existência) ou se tornar (no Teravada possui dois significados: o carma, que produz uma nova existência, e a existência em si) ;
- 11 *Jāti*: nascimento (entendido como ponto de partida) ;
- 12 *Jarāmaraṇa*: velhice e morte, também traduzida, através do *śokaparidevaduḥkhadaurmanasyopāyāsa*, como tristeza, lamentação, dor e miséria.

## **Sunyata**

O budismo Mahayana foi fundado baseado nas teorias de Nagarjuna, provavelmente o estudioso mais influente dentro das tradições da escola budista. A principal contribuição do filósofo budista foi a exposição sistemática do conceito de *sunyata*, ou "vazio", comprovada amplamente nos sutras, como *Prajnaparamita*, importantíssimos na época.

Para Nagarjuna, não são apenas os seres sencientes que estão vazios de *atman*; todos os fenômenos (*dharma*s) são, sem qualquer *svabhava* (literalmente "própria natureza" ou "autonatureza") e, portanto, sem qualquer essência fundamental, pois eles são vazios de ser independentes, assim, as teorias heterodoxas de Svabhava, circuladas na época, foram desmentidas com base nas demais doutrinas budistas.

Os pensamentos de Nagarjuna são conhecidos como *Madhyamaka*.

Além do vazio, a escola Mahayana, muitas vezes, dá ênfase nas noções de discernimento espiritual pleno (*prajnaparamita*) e na natureza búdica (*tathagatagarbha*, que significa "embrião budista"). De acordo com o sutras de *tathagatagarbha*, o Buda revelou a realidade da imortal natureza budista, que se diz ser inerente a todos os seres vivos e permite que todos eles, eventualmente, atinjam a iluminação completa, ou seja, tornando-se Budas.

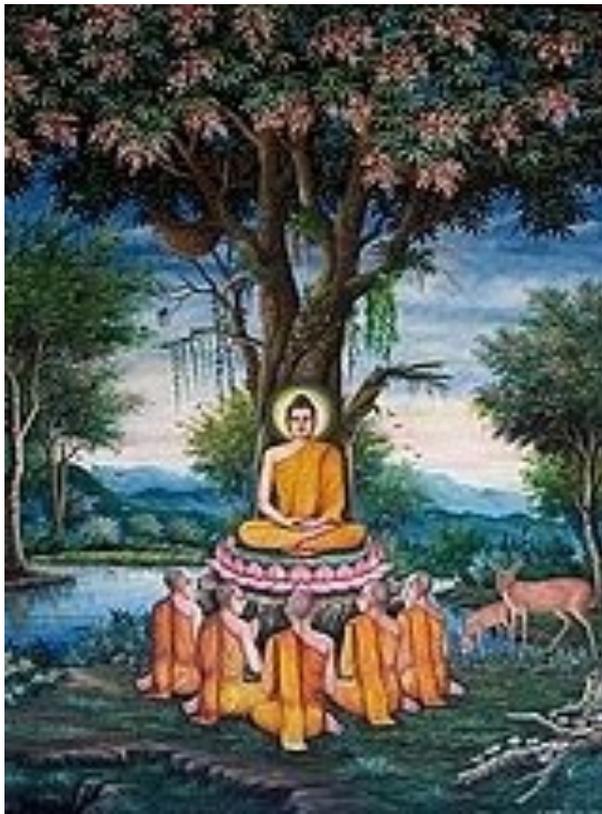
## **Especulações contra a existência direta na epistemologia budista**

A distinção entre o budismo e outras escolas filosóficas indianas é uma questão da justificação da epistemologia. Apesar de todas as escolas de lógica indiana reconhecerem vários conjuntos das justificativas válidas para o conhecimento (*pramana*), o budismo, por sua vez, reconhece um conjunto menor do que os outros. Todos aceitam a percepção e a inferência, por exemplo, mas, algumas escolas budistas não.

De acordo com as escrituras, durante a sua vida, o Buda permaneceu em silêncio quando questionado sobre várias questões metafísicas, conhecidas como "Questões *avyākata*". São perguntas como: se o universo é eterno ou não (ou se é finito ou infinito), se há unidade ou separação do corpo e do *atman*, a inexistência completa de uma pessoa depois do nirvana, entre outros. Uma explicação para esse silêncio é que tais questões atrapalham a atividade prática para o *bodhi* e trazem o perigo de substituir a experiência de libertação através da compreensão conceitual da doutrina ou pela fé religiosa.

# Escolas

## Budismo Theravada



A *sangha* original, após a realização de um concílio no século IV a.C., dividiu-se em duas escolas de pensamento: *Mahasanghika* e *Sthaviravada*. Desses dois troncos, a única escola remanescente é a Theravada. Os três veículos principais são: Escolas Antigas, Escolas Mahayana e Escolas Vajrayana.<sup>[47]</sup>

- Escolas Antigas: *Ch'eng-shih, Chu-she, Jôjitsu, Kusha, Lü-tsung, Mahasanghika, Pudgalavada, Ritsu, Sarvastivada, Sautrantika, Sthaviravada, Theravada e Vaibhashika*;
- Escolas Mahayana: *Ch'an, Ching-t'u, Chittamatra, Fa-hsiang, Hossô, Hua-yen, Ji-shû, Jnanavada, Jôdo, Jôdo Shin, Kegon, Madhyamaka, Madhyamika, Nichiren, Nieh-p'an, San-lun, Sanron, Tathagatagarbha, Ti-lun, Won, Yogachara, Yün-chi e Zen*;
- Escolas Vajrayana: *Nyingma, Gelug, Sakya, Jonang, Kadam, Kagyü, Mi-tsung, Shingon, Tendai e T'ien-t'ai*.

# Nirvana

O nirvana é:

- 1 É a meta do budismo.
- 2 É o apagar do fogo das paixões e a extinção do ego.
- 3 É não necessitar mais reencarnar.
- 4 É o que todo budista procura por toda vida, a paz absoluta.
- 5 É o que faz do homem comum um Buda.
- 6 É a iluminação.
- 7 É a extrema paz.

## Cosmologia

A cosmologia budista considera que o Universo é composto por vários sistemas mundiais, sendo que cada um desses possui um ciclo de nascimento, desenvolvimento e declínio que dura bilhões de anos. Num sistema mundial existem seis reinos, que por sua vez incluem vários níveis, num total de trinta e um.

O reino dos infernos situa-se na parte inferior. A concepção do inferno budista é diferente da concepção cristã, na medida em que o inferno não é um lugar de permanência eterna nem o renascimento nesse local é o resultado de um castigo divino; os seres que habitam no inferno libertam-se dele assim que o mau karma que os conduziu ali se esgota. Por outro lado, o budismo considera que existem não apenas infernos quentes, mas também infernos frios.

Acima do reino dos infernos pelo lado esquerdo, encontra-se o reino animal, o único dos vários reinos perceptível aos humanos e onde vivem as várias espécies. Acima do reino dos infernos pelo lado direito, encontra-se o mundo dos espíritos ávidos ou fantasmas (*preta*). Os seres que nele vivem sentem constantemente sede ou fome, sem nunca terem essas necessidades saciadas. A arte budista representa os habitantes desse reino como tendo um estômago do tamanho de uma montanha e uma boca minúscula.

O reino seguinte é o dos *Asura* (termo traduzido como "Titãs" ou dos antideuses). Os seus habitantes ali nasceram em resultado de ações positivas realizadas com um sentimento de inveja e competição e vivem em guerra constante com os deuses.

O quinto reino é o dos seres humanos. É considerado como um reino de nascimento desejável, mas ao mesmo tempo difícil. A vida enquanto

humano é vista como uma via intermédia nessa cosmologia, sendo caracterizada pela alternância das alegrias e dos sofrimentos, o que, de acordo com a perspectiva budista, favorece a tomada de consciência sobre a condição samsárica.

O último reino é o dos deuses (*devas*) e é composto por vários níveis ou residências. Nos níveis mais próximos do reino humano, vivem seres que, devido à prática de boas ações, levam uma vida harmoniosa. Os níveis situados entre o vigésimo terceiro e o vigésimo sétimo são denominados como "Terras Puras", sendo habitadas por seres que se encontram perto de atingir a iluminação e não voltarão a renascer como humanos.

## Escrituras



Edição do Cânone Páli

Buda não deixou nada escrito. De acordo com a tradição budista, ainda no próprio ano em que o Buda faleceu, teria sido realizado um concílio na cidade de Rajaghra, onde discípulos do Buda recitaram os ensinamentos perante uma assembleia de monges que os transmitiram de forma oral aos seus discípulos. Porém, a historicidade desse concílio é alvo de debate: para alguns, esse relato não passa de uma forma de legitimação posterior da autenticidade das escrituras.

Por volta do século I, os ensinamentos do Buda começaram a ser escritos. Um dos primeiros lugares onde se escreveram esses ensinamentos foi no Sri Lanka, onde se constituiu o denominado Cânone Páli. O Cânone Pali é considerado pela tradição Theravada como contendo os textos que se aproximam mais dos ensinamentos do Buda. Não existem, contudo, no budismo um livro sagrado como a Bíblia ou o Alcorão, que seja igual para todos os crentes; para além do Cânone Pali, existem outros cânones budistas, como o chinês e o tibetano.

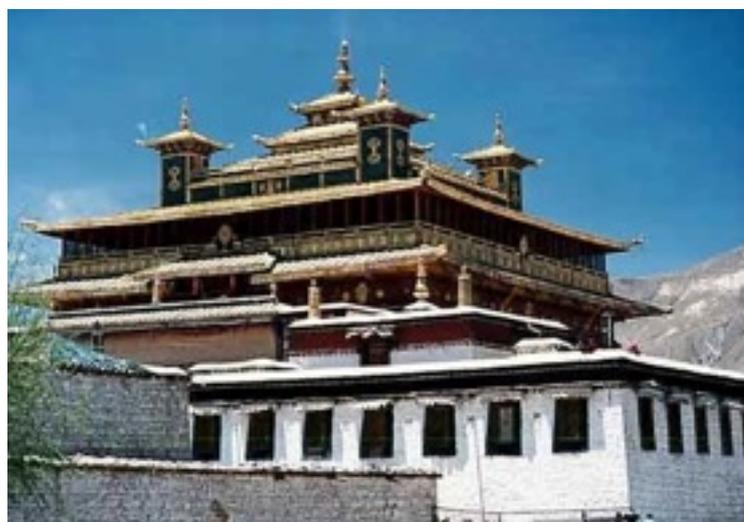
O cânone budista divide-se em três grupos de textos, denominado "Triplo Cesto de Flores" (*tipitaka* em pali e *tripitaka* em sânscrito):

1 Sutra Pitaka: agrupa os discursos do Buda tais como teriam sido recitados por Ananda no primeiro concílio. Divide-se por sua vez em vários subgrupos;

2 Vinaya Pitaka: reúne o conjunto de regras que os monges budistas devem seguir e cuja transgressão é alvo de uma penitência. Contém textos que mostram como surgiu determinada regra monástica e fórmulas rituais usadas, por exemplo, na ordenação. Estas regras teriam sido relatadas no primeiro concílio por Upali;

3 Abhidharma Pitaka: trata do aspecto filosófico e psicológico contido nos ensinamentos do Buda, incluindo listas de termos técnicos.

Quando se verificou a ascensão do budismo Mahayana, essa tradição alegou que o Buda ensinou outras doutrinas que permaneceram ocultas até que o mundo estivesse pronto para recebê-las; dessa forma a tradição Mahayana inclui outros textos que não se encontram no Theravada.



## **Budismo Tibetano**

Os ensinamentos de Buda Shakiamuni chegaram ao Tibete pela primeira vez no século V. Foi somente a partir do século VII, no entanto, quando o Rei Trisong Deutsen convidou da Índia o monge e erudito Shantarakshita e o Mestre Guru Rimpoche Padmasambava para construírem o Monastério de Samye, que o budismo firmemente se estabeleceu no país das neves.

Durante a primeira fase de propagação do Darma no Tibete, surgiu a escola mais antiga do Budismo Tibetano, conhecida como Nyingma, palavra tibetana que significa “antigo”.

### **As quatro escolas**

Posteriormente, após um período em que um dos reis tentou dizimar o budismo do país, houve um novo fluxo de mestres indianos e novas traduções de textos sagrados. Com isso formaram-se novas linhagens de práticas. Quatro escolas principais foram estabelecidas e são conhecidas até hoje:

- Nyingma
- Kagyu
- Sakya
- Gelupa

Através dos séculos, os ensinamentos de Buda Shakiamuni foram transmitidos de professor a aluno por meio das diferentes linhagens de práticas existentes nas quatro escolas principais. A pureza dos métodos se manteve porque os detentores dessas linhagens alcançaram realização e maestria das instruções recebidas.

*Este resumo foi editado a partir de textos da wikipédia e do site do Gompa de 3 Corôas de Chagdud Rimpoche.*



**Guru Rinpoche**

É o mestre que levou a tradição do Budismo Vajraiana para o Tibete no século oitavo. Conhecido como o Senhor Nascido no Lótus, ele estabeleceu uma série de práticas para reduzir a negatividade em um Tibete majestoso, porém turbulento. Os ensinamentos de Guru Padmasambava têm sido mantidos puros até hoje. Eles permanecem tão vivos para os praticantes de hoje quanto foram há mil e duzentos anos atrás.

Alguns livros recomendados

### **S.Ema. Chagdud Rinpoche**

- [Portões da Prática Budista](#). Traz os fundamentos da prática do Budismo Tibetano de forma ao mesmo tempo acessível e profunda.
- [Para abrir o coração, – Treinamento para a Paz](#).

### **Dalai Lama**

- [Todos os livros de S.S. Dalai Lama](#) trazem pontos essenciais da prática budista em uma linguagem universal.