

# PROGRAMA DE ENSINO DO BUDISMO



Calçada da Ajuda 246-1º Dto 1300-012 Lisboa.  
Tel: 21 3634363. E-mail: uniaobudista@ip.pt



Calçada da Ajuda 246-1º Dto 1300-012 Lisboa.  
Tel: 21 3634363. E-mail: uniaobudista@ip.pt

31.7.2000

Honorable

AB

SECRETÁRIA DE ESTADO  
DA EDUCAÇÃO  
Ana Bernardino

## Programa de Ensino do Budismo

### 1. Introdução:

O budismo é uma das mais antigas e principais tradições espirituais da humanidade. A sua vastidão é imensa, só a recolha dos ensinamentos do Buda são cento e oito volumes, mas uma única palavra traduz o cerne da tradição budista: "Bodhicitta".

A Bodhicitta, traduzido pelo "pensamento do despertar", é o voto de atingir o despertar com o único objectivo de libertar todos os seres do sofrimento e é uma semente que todos nós temos plantada no coração. Mesmo os autores dos crimes mais hediondos a possuem e a podem desenvolver. É uma semente que se exprime e se cultiva através da bondade, do amor e da compaixão.

Cultivar a bondade em todos os actos que realizamos através das portas do corpo, da palavra e do espírito, e em todas as circunstâncias, é já penetrar no seio do budismo. Actualizar a Bodhicitta e integrá-la na corrente da nossa existência é avançar para a realização do Estado de Buda, o reconhecimento da verdadeira natureza do nosso espírito, o nosso estado natural.

Assim, o budismo é a via que incorpora o conhecimento de todos os meios que nos permitem tirar pleno proveito da nossa existência actual, enquanto seres humanos, para definitivamente interrompermos o ciclo de sofrimentos, omnipresente nas existências contaminadas pela ignorância, e avançarmos para a Iluminação.

Este programa de ensino do Budismo nas escolas é também a possibilidade de dar a conhecer e ensinar aos jovens portugueses, independentemente da sua crença religiosa, algumas das noções de base do Budismo como o karma e o renascimento, que tanto interesse vêm despertando no Ocidente.

A noção de karma, quando bem compreendida, é a ideia de que todas as

acções produzem um resultado, oferece-nos uma explicação lógica graças à qual os fenómenos podem ser descodificados.

A noção de karma aliada ao renascimento, pode ajudar-nos a aceitar e até certo ponto ensinar-nos a compreender os acontecimentos da vida. Quando conhecemos os parâmetros das acções positivas e negativas e as suas consequências, começamos a compreender que todas as situações presentes são o resultado dos nossos actos de vidas passadas e que os nossos actos presentes irão condicionar as situações futuras. Deixamos de ser “vítimas” do caos e passamos a poder agir sobre ele, e a revolta dá lugar à compreensão. Do caos retiramos uma ordem.

Assim, a noção de karma e renascimento parece ser uma ferramenta válida para uma compreensão do mundo e dos fenómenos permitindo aos seres humanos enfrentarem situações difíceis e enriquecerem-se com elas.

O Karma não é um dogma, é algo que pode ser experimentado e se faz sentido fornece aos jovens uma ética de vida, dá um sentido às suas existências.

O Budismo tem sido para os seus praticantes, ao longo de 2.500 anos, um caminho pacífico para a superação do sofrimento e a realização da perfeição graças à riqueza e à variedade de meios e de tradições que são a herança do nosso mestre comum: O Senhor Buda Shakyamuni.

## **2. Objectivos fundamentais**

O objectivo do ensino do Budismo nas escolas é basicamente o de informar todos os alunos que estiverem interessados em conhecer a filosofia e a prática Budista. Este ensino não pretende ser apenas teórico, mas incidir sobre a aplicação prática dos princípios Budistas à vida de todos os dias. O objectivo não é converter os alunos ao Budismo, mas ensinar-lhes de que modo os princípios de base do Budismo os podem ajudar a gerir melhor as suas vidas.

## **3. Metodologias**

O ensino de Budismo será suportado por metodologias construtivistas (não é o Budismo afinal de uma filosofia de criatividade?) e apoiado por materiais pedagógicos multimedia atraentes e adaptados aos vários níveis de público.

## **4. Estratégias e Actividades**

As nossas estratégias serão adaptadas aos conhecimentos prévios e nível de receptividade dos alunos mas poderão ser resumidas como:

- Sensibilização
- Informação e esclarecimento
- Aprofundamento e alicerçamento
- Educação para a vida.

As actividades a desenvolver nas aulas serão extremamente diversificadas e incluem:

- Actividades de compreensão oral baseadas em vídeo
- Actividades de exploração baseadas em imagem
- Reconto escrito, oral e através de desenho
- Trabalho de projecto
- Puzzles
- Questionários de auto-avaliação.

Planeámos também levar a cabo actividades que ultrapassarão as paredes da classe, envolvendo familiares, amigos e todos os que estiverem interessados, como por exemplo sessões e mini-conferências moderadas por convidados.

## **5. Docência**

Os professores, além de profundos conhecedores da filosofia e religião budistas, terão formação pedagógica de base, sendo ainda treinados para trabalhar com materiais multimedia.

## **6. Avaliação**

A avaliação será de facto formativa e contínua, baseada nos resultados da auto-avaliação praticada pelos alunos (e incluída em todas as unidades pedagógicas), tendo como critérios fundamentais:

- O interesse e participação nas aulas
- O esforço e a criatividade demonstrado através das actividades
- A capacidade de extrapolar dos conhecimentos absorvidos para a prática real de vida.

## **7. Bibliografia**

Os professores terão à sua disposição uma vasta bibliografia, que utilizarão ou recomendarão segundo o nível etário e as necessidades dos alunos.

No Caminho Aberto, Hôgen Daidô, Assírio & Alvim

O Pensamento Budista, *Chris Pauling*, Presença

Samsara, *Sua Santidade o Dalai Lama*, Edições Asa

O Budismo Tibetano, *Dalai Lama*, Presença

Para Além dos Dogmas, *Dalai Lama*, Edições Piaget

Bondade, Amor e Compaixão, *Dalai Lama*, Editorial Pensamento

A Bondade do Coração, *Dalai Lama*, Edições Asa

O Dalai Lama, Uma Política da Bondade, Editorial Estampa

S.S. O Dalai Lama (*conversa com Gilles van Grasdorff*), Editorial Notícias

O Livro Tibetano da Vida e da Morte, *Sogyal Rinpoche*, Círculo de Leitores

A Força do Budismo, *J.C. Carrière / Dalai Lama*, Difusão Cultural

Liberdade no Exílio, *Dalai Lama*, Editorial Inquérito

Como um Relâmpago Rasgando a Noite, *Dalai Lama*, Edições Piaget

O Poder da Paciência, *Sua Santidade o Dalai Lama*, Presença

A Palavra dos Dalai Lamas, (*textos recolhidos por Gilles van Grasdorff*), Edições Asa

Despertar a Mente Iluminar o Coração, *Dalai Lama*, Temas e Debates

Um Guia para a Felicidade, *Dalai Lama*, Presença

## **8. Conteúdos programáticos**

O conteúdo programático cobrirá, adaptando a cada nível etário, pontos fundamentais que a seguir serão resumidos.

### **8.1. O que é o Budismo ? Um pouco de história**

O budismo é uma tradição ancestral que, no decurso da sua longa história, se tem adaptado de modo a ir ao encontro das necessidades de culturas, temperamentos e tipos de seres humanos muito diferentes. Como resultado disso, hoje em dia o budismo tem formas aparentemente muito diferentes e isto pode gerar alguma confusão no espírito dos ocidentais. Iremos vamos falar sucintamente do modo como o budismo se desenvolveu ao longo dos últimos dois mil e quinhentos anos, para tentarmos dissipar essa confusão.

Os primeiros budistas e a origem da vida monástica:  
Theravada e Mahayana

O budismo Mahayana e o ideal do Bodhisattva  
O budismo Vajrayana – a "Via de Diamante"  
Expansão e declínio  
O Budismo no Ocidente

## 8.2. O Buda

Buda é uma palavra sânscrita que significa "aquele que está desperto". O fundador do budismo não era nem um deus, nem um profeta, nem um messias. Era um ser humano normal que, graças ao seu esforço, despertou completamente para a seu próprio potencial e para a natureza do mundo à sua volta. Este estado de completo despertar – geralmente chamado "Iluminação" – é o cerne do budismo. Desde a época do Buda muitos outros homens e mulheres atingiram este estado de Iluminação, mas o título de "Buda" é geralmente reservado ao batedor, ao homem que descobriu o caminho para a Iluminação e assinalou o itinerário de forma a que outros pudessem segui-lo, Siddharta Gautama.

## 8.3. A Iluminação

A Iluminação é a finalidade última da via budista e é normal que qualquer pessoa que se interesse pelo budismo queira saber exactamente o que é. Infelizmente é impossível! Tentar *descrever* a Iluminação é como tentar descrever a cor azul a um cego de nascença: as palavras pura e simplesmente não chegam. Uma analogia muito citada na tradição Zen compara o facto de falarmos da Iluminação com o acto de apontarmos para a lua. O dedo pode indicar a direcção em que temos de olhar para ver a lua, mas não é a lua e se ficarmos a olhar para o dedo cometemos um erro grave.

Ela está para além das palavras. Não é um local para onde se vai mas um "estado de ser". Tem dois aspectos gémeos: Sabedoria, um olhar profundo sobre a natureza da Realidade e Compaixão, uma resposta incansável e vinda do coração para os sofrimentos da existência.

Ela está para além das palavras. Não é um local para onde se vai mas um "estado de ser". Tem dois aspectos gémeos: Sabedoria, um olhar profundo sobre a natureza da Realidade e Compaixão, uma resposta incansável e vinda do coração para os sofrimentos da existência.

## 8.4. Ética

O budismo é uma tradição pragmática. Não se limita a propor-nos uma visão inspiradora do ser humano que podemos ser, mas também nos oferece

um grande número de técnicas e práticas eficazes que nos ajudam a aproximarmo-nos desse ideal e a fazer dele uma força real no nosso quotidiano.

Mas estas técnicas e estas práticas não devem ser utilizadas sem discriminação.

A ideia budista de ética é bastante diferente da noção de ética que o Ocidente tem em geral. Muitos ocidentais pensam que agir com ética é seguir um código de leis transmitido por uma autoridade superior, os nossos pais, a sociedade ou Deus. A ética budista, pelo contrário, exige que nos ergamos e decidamos como queremos ser e uma parte essencial dessa decisão consiste em adoptarmos um código moral e tentarmos segui-lo com honestidade. Decidir ser budista é decidir que, quaisquer que sejam as circunstâncias que se deparem, o ideal de evoluir em direcção à Iluminação será sempre uma prioridade na nossa vida e que por conseguinte vamos ter de viver de uma maneira que, ao mesmo tempo, favoreça a nossa evolução em vez de atrasar, e nos permita exprimir os nossos ideais.

#### **8.4.1. Os 5 preceitos budistas:**

Não fazer mal aos outros seres vivos

Não se apropriar de algo que não foi livremente oferecido.

Abster-se da conduta sexual imprópria

Abster-se da falsidade

Abster-se de obscurecer o espírito com a bebida ou as drogas

#### **8.5. Meditação**

Se a base ética da nossa vida afecta indirectamente o espírito, a meditação, o segundo aspecto da via budista, é um método que exerce uma influência mais directa sobre os nossos estados mentais. A meditação é uma maneira de trabalharmos sobre o espírito com o espírito, permitindo-nos aumentar o nível de consciência e a atitude positiva em geral, para depois usarmos esta consciência intensificada e apurada para olharmos para a natureza das coisas como elas são realmente.

#### **8.6. A Sabedoria**

A sabedoria, no sentido de uma cognição superior e transcendente, é o verdadeiro objectivo último da via budista e não uma etapa do caminho. Neste sentido, a sabedoria é sinónimo de Iluminação e como ela não pode ser descrita por palavras.

Mas a um nível inferior existem certas atitudes práticas para estimular o desenvolvimento da sabedoria, pelo menos no seu aspecto mundano.



### **8.7. As três características da existência condicionada**

A cognição da natureza condicionada de todos os fenómenos é uma característica fundamental da Iluminação. O espírito iluminado não vê o mundo como um conjunto de "coisas" distintas, mas como uma rede infinita de causas e efeitos, no seio da qual os fenómenos surgem e desaparecem em função das condições existentes. Nós também fazemos parte desta rede de condicionamentos e o nosso nascimento e morte, os nossos pensamentos, emoções e acções estão condicionados por acontecimentos interiores e exteriores.

As três características da existência condicionada são:

1. é impermanente
2. é insatisfatória
3. não possui qualquer forma de natureza ontológica imutável

### **8.8. As Quatro Nobres Verdades**

As Quatro Nobres Verdades são uma das asserções mais conhecidas e mais importantes do ensinamento budista, e também uma das mais largamente incompreendidas. Estas quatro verdades – que o Buda definiu no seu primeiro ensinamento depois da Iluminação, por volta de 528 AEC – são as seguintes:

1. A verdade sobre a existência do sofrimento
2. A verdade sobre a causa do sofrimento que é o desejo e a cobiça centradas no ego
3. A verdade sobre a cessação do sofrimento que é a cessação do desejo egoísta
4. A verdade sobre o caminho que conduz à cessação do sofrimento que é constituída pelos Oito Aspectos do Nobre Caminho

#### **8.8.1. Os Oito Aspectos do Nobre Caminho**

A quarta das Nobres Verdades afirma que o caminho para a transcendência do eu e, por extensão, para o fim do sofrimento são os Oito Aspectos do Nobre Caminho que consiste em:

1. Visão perfeita (por vezes traduzida como "compreensão")
2. Emoção perfeita (por vezes traduzida como "vontade")
3. Discurso perfeito
4. Acção perfeita
5. Meios de subsistência perfeitos
6. Esforço perfeito
7. Atenção perfeita
8. Samadhi perfeito (por vezes traduzido como "concentração")





## **8.9. As práticas devocionais**

O Budismo não tem um Deus criador onipotente. Esta característica da tradição atrai muitas pessoas, de modo que pode ser inesperado, e não necessariamente bem-vindo, descobrirem que os budistas tomam parte em práticas que parecem, pelo menos superficialmente, práticas devocionais. Qual pode ser o papel deste tipo de práticas numa tradição desprovida de Deus criador? E o que é que as imagens do Buda, o facto de nos inclinarmos, cantarmos ou praticarmos rituais têm que ver com o facto de nos tornarmos um ser humano mais consciente e emocionalmente mais positivo?

### **8.9.1. A devoção como empenhamento**

Para sermos bem sucedidos em qualquer domínio, na arte, na erudição, no desporto ou em qualquer profissão ou ofício, precisamos de dedicação e de empenho, precisamos de devoção. Não pode haver uma autêntica realização sem luta e não há luta sem empenho, pois é ele que nos faz continuar quando seria muito mais fácil abandonar. Mesmo para alcançarmos um objectivo banal, por exemplo, o sucesso nos negócios, temos de trabalhar horas a fio, termos uma firme determinação e sermos capazes de sacrificar alguns prazeres e outras oportunidades. Por outras palavras, exige que nos consagremos a um objectivo e requer de nós a dedicação necessária para fazermos o que é preciso para o atingirmos. A realização espiritual não é mais fácil que o sucesso nos negócios, pelo contrário, e portanto não admira que, para evoluirmos realmente a nível espiritual, também seja necessário termos alguma devoção pelo nosso objectivo e uma grande dedicação aos meios que nos permitem atingi-lo.

### **8.9.2. A devoção como meio de transcender o eu**

Para obtermos resultados da nossa prática do budismo temos de investir energia. Trata-se de uma coisa importante e de uma razão essencial para a prática devocional. Mas não é a única. Um outro aspecto da devoção é a dedicação a algo mais elevado e mais vasto que os nossos desejos e receios pessoais. Neste sentido, a devoção é uma atitude de vida que altera as nossas prioridades, tirando importância às nossas preocupações pessoais e dando ênfase a preocupações mais vastas e mais essenciais. A atitude devocional implica, por exemplo, a dedicação ao nosso mestre, a divulgação dos ensinamentos budistas e a ajuda à comunidade espiritual. Pode mesmo manifestar-se como um intenso desejo de fazermos tudo o que pudermos para ajudar o universo e particularmente os outros seres vivos.

### **8.9.3. O principiante e a devoção**

A prática devocional é um exercício criativo da imaginação. Não é a afirmação de uma crença num dogma, a submissão a um poder sobrenatural nem uma súplica por dádivas celestes. Como qualquer exercício mental, torna-se mais fácil à medida que o vamos realizando, mas nada impede um principiante de budismo de participar numa prática dessas sem sentir que se comprometeu de uma forma ou de outra. Não é preciso acreditarmos que as personagens de um livro, de um filme ou de uma peça de teatro são reais para participarmos na história em imaginação, sentirmo-nos emocionados ou mesmo inspirados. Do mesmo modo não é preciso termos nenhuma crença particular no Buda ou noutra coisa qualquer para tomar parte num ritual budista. Podemos participar como entramos numa ficção, suspendendo o nosso sentido crítico natural e frequentemente útil pelo menos durante a "actuação".

### **8.9.4. O principiante e o compromisso do "REFÚGIO" e "BODHISATTVAS"**

O que distingue um budista de um não budista é o "Refúgio" nas Três Jóias, ou seja, o reconhecimento do Buda como o ideal a atingir; do Dharma ou dos ensinamentos do Buda, como a via para atingir esse ideal; e do Sangha, ou da Comunidade dos discípulos como os guias e os companheiros nessa via.

Para além disso, aquele que tomou votos de "boddhicita" e "bodhisattvas" entrou na via da compaixão e das Seis Qualidades Transcendentes. Todas as suas acções, palavras e pensamentos, são consagrados ao bem dos outros.

