

Medicina Tibetana

dia 26 : 10h/13h30 – 15h/20h

A medicina tibetana encontra-se profundamente influenciada pela teoria e a prática budista que acentuam a indivisível interdependência entre mente, corpo e vitalidade. Como sistema integrado de atenção à saúde, a medicina tibetana tem servido com eficácia o seu povo durante séculos e hoje pode ser constituir-se um benefício ao serviço do resto da humanidade.

A Medicina Tibetana aborda a doença e a cura de um modo global e natural, com grande influência do Budismo Tibetano. Aborda a causa da doença e os seus tratamentos baseiam-se em plantas e minerais reconhecidos e ativados com rituais específicos. É um grande complemento a outros tratamentos e pode resolver o prolongar de doenças crónicas.

A Consulta realiza-se auscultando os pulsos e através de uma entrevista pessoal, aferindo o estado geral da pessoa e de cada órgão em particular, assim como possíveis sintomas.

A Medicina Tibetana está especialmente recomendada para:

- Doenças do sistema nervoso e problemas derivados, dores lombares, cervicais, etc.;
- Doentes de esclerose múltipla, enxaquecas, artroses e dores articulares, reumatismo;
- Bastante indicada para casos de fibromialgia;
- Sintomas de menopausa;
- Problemas gástricos crónicos, deslocamento do fígado, anemia;
- Alergias, rinites e afeções semelhantes;
- É especialmente efetiva para distúrbios no 'humor do vento' (ansiedade e stress), como os transtornos depressivos e doenças associadas.

A Medicina Tradicional Tibetana (MTT) ou Sowa Rigpa é a ciência de cura do Tibete. As suas raízes surgem do Xamanismo Bon remontando há mais de 2.500 anos; desenvolve-se formalmente a partir dos sistemas médicos Hindus (Ayurveda), Grego, Persa (Unani) e Chinês no séc. IV. A sua forma actual, diferenciada no séc. XII, associou-se definitivamente ao Budismo.

A MTT é um sistema médico completo e natural, que entende o homem de um modo holístico: corpo, mente, alma, energia e ambiente. A cura é promovida ao equilibrar os 3 princípios básicos: *Lung* ou movimento, *Tripa* ou calor e *Baken* ou frio, uma vez que se considera que a doença resulta de desequilíbrios destas forças.

Astrologia Tibetana

dia 26: 10h/12h – 15h/16h30

dia 27: 10h/12h

A astrologia tibetana está intimamente ligada á filosofia budista, formando um sistema único do Tibete que é diferente da astrologia ocidental. Informa-nos, entre outros aspectos, acerca de vidas passadas e futuras, karma e reencarnação, Budas Protetores e mantras de meditação. Tem as suas origens nas astrologias Hindu e Chinesa, tendo-se posteriormente fundido com a filosofia budista enriquecendo-se ainda mais, revelando-se uma das ciências mais consagradas no budismo tibetano. O benefício e efeito desta ciência no ser humano são imensos. Cobre, por meio de cálculos, o dia-a-dia da pessoa, atividades e projetos de longa vida, por isso esta prática converteu-se num ponto central da vida do povo do Tibete.

A astrologia tibetana provém de duas correntes:

- A astrologia das estrelas (star – stsie), conhecida como um dos primeiros ensinamentos de Buda quando transmitiu o tantra (Kalachakra) em Mavarati no sul da Índia, e simultaneamente quando ensinou o sutra de Prajnaparamita. Esta prática espalhou-se através da Índia e posteriormente chegou ao Tibete no séc. XI;
- A astrologia (HBYUNG - RTSIE) foi ensinada primeiramente por Manjushri nas montanhas da China e posteriormente trazida para o Tibete por grandes mestres.

Existem mais de 80 diferentes predições ou cálculos astrológicos no que se denomina astrologia básica. De entre os cálculos astrológicos, os mais importantes são os relativos aos renascimentos kármicos, os quais revelam reencarnação passadas e qual poderá ser a reencarnação futura. Mostram também as oportunidades que teremos de acumular méritos nesta vida, assim como o retrato da nossa situação material e em termos de saúde e felicidade. Preveem igualmente os possíveis obstáculos, e o que necessitamos cortar kármicamente para não cair em infortúnios e bloqueios, dentro de certos períodos da nossa vida atual. Para as pessoas que sofrem de alguma doença, pode ser revelada qual a causa da mesma, se é uma situação perigosa, e a maneira de ultrapassá-la.

Conferência

Veículo Tântrico: O caminho esotérico do Budismo Mahayana que acelera o caminho de evolução à budeidade

dia 26: 18h/19h

Muitos problemas, dificuldades e doenças têm uma causa e por isso existe uma via para resolvê-lo e coloca-lo fora das nossas vidas. Durante a história da humanidade o Xamanismo tem sido praticado em muitas culturas e tocou muitos aspectos da saúde e da purificação de tipo energético e espiritual. Nos ensinamentos tântricos budistas explica-se profundamente o Xamanismo. O budismo basicamente explica que cada lei e muitos fenómenos existem pela relatividade ou interdependência. Seja boa ou má, o destino das pessoas tem uma causa karmica.

Pujas

As “pujas” são orações e bênçãos que realizam os monges tibetanos ancestralmente, com a finalidade de harmonizar as energias das pessoas, lugares e empresas. A sua realização proporciona o êxito aos membros que habitam a casa ou trabalham em negócios e melhoram a qualidade de vida. As práticas servem para aumentar a fé e a energia no caminho espiritual. As “pujas” são acompanhadas de ofertas às divindades, Budas, Bodhisattvas e protectores, com o objectivo de remover todos os obstáculos, negatividades e faltas de harmonia.

São utilizados instrumentos tibetanos tradicionais tibetanos como o Dorje, campânula Damaru – pequeno tambor ritual, címbalos e por vezes trompetas. As pujas e rituais também são rituais profundos, coloridos, impactantes e verdadeiros.

Puja Kangso (grupo)

dia 27: 12h30/13h30



Kangso é a divindade encarregue de purificar os obstáculos negativos que nos afectam na nossa vida diária. É uma cerimónia na qual se invocam os protectores do Dharma para que acudam em nossa ajuda. Através da puja, os protectores irados, animados pelos nossos oferecimentos, cessam a influência dos seres sem forma que podem ocasionar-nos dificuldades e obstáculos, como os demónios e podemos obter êxito nas nossas actividades.

Puja Sherñing Dudog (grupo)

dia 26 : 12h30/13h30



Esta puja faz-se invocando o Buda Sakyamuni e serve para eliminar obstáculos, energias negativas, magia negra e mau-olhado. É muito benéfica para a saúde. Durante esta cerimónia deve-se recitar múltiplas vezes o sutra do coração (o poder do vazio).

Iniciações

Para o desenvolvimento das práticas tântricas é necessário entrar dentro da Mandala da divindade. Sem a iniciação completa não se pode aceder à Mandala do buda de que trata a nossa prática. Por exemplo para desenvolver as práticas de forma completa de Yamantaka ou Vajrayogini é necessária a iniciação completa (wang-chen) e grandes compromissos. O que fazem os monges é (chenang) que se trata de uma bênção que se recebe dos mestres de linhagem, que permite ao discípulo recitar o mantra da divindade e fazer as

orações com muito maior efectividade e sem perigo por não cumprir os compromissos.

Buda da Compaixão, Avalokiteshvara (grupo)

dia 26 : 19h/21h



Simboliza a compaixão universal de todos os budas dos 3 tempos (passado, presente e futuro) e de todas as direções. Há muitos aspectos deste Buda. Literalmente quer dizer “o libertador das reencarnações inferiores”, porque ajuda a evitar cair em reencarnações inferiores ou desafortunadas. S. S. o Dalai Lama é a encarnação de Avalokiteshvara, divindade representada com mil braços, símbolo da ajuda que regressa. A sua Mandala representa o palácio onde habitam os mundos internos.

Mantra: Om Mani Padme Hung

Buda da Medicina, Menlha (grupo)

dia 27 : 13h30/15h30



Menlha é a essência de todos os Budas em forma de cura ou sanção. É a fonte de cada arte de medicina e cura e tem um papel vital no processo de sanção do mundo.

Esta iniciação ajuda a aprofundar a prática da sanção, à medida que se recebe um empoderamento para o fazer, sanando problemas físicos e mentais.

A iniciação coloca sementes de potencialidades e promove as tendências positivos na mente que garante êxito futuro da prática e que serve para fortalecer a motivação altruísta do praticante. Meditar no Buda da Medicina é um método muito poderoso para sanar-se a si mesmo ou aos outros, assim como para eliminar o sofrimento e as doenças da alma: o apego, o ódio e a ignorância e do corpo. Desperta a sabedoria inata de cura. Menlha é o Buda da Medicina, que ensina essa ciência de cura.

Mantra: Tadyata, Om Bekandze Bekandze, Maha Bekandze Bekandze, Radza Samungate Soha!

Cerimónia de Chod (grupo)

dia 27 : 16h30/18h



energia da sabedoria feminina para purificar o corpo, mente e espírito. A combinação de todos os elementos do Chod permite: budismo tibetano numa só prática, pode promover uma experiência directa de Luz Pura Interior e da Sabedoria Original. A prática de Chod cultiva a intrepidez, a certeza e a compaixão, que nos conecta com a nossa essência mais profunda. A Inspirar a limpar karma acumulado ao longo de mil vidas combinação única do canto sagrado, instrumentos rituais, a meditação e a visualização cria uma rica esfera que amplia a nossa experiência quotidiana e redefine o sentido limitado do eu. É também uma prática que promove a generosidade definitiva e permanente, a diminuição da doença, do sofrimento, da cegueira espiritual dos seres sencientes e a cura de energias ambientais distorcidas. Chod é um caminho espiritual que corta os obstáculos, a negatividade e o autoengano. Está baseada na

- Curar outros, purificando os cinco elementos do corpo e mente
- Sanar a terra e o meio ambiente
- Experimentar a verdadeira condição de guerreiro espiritual, a criatividade, o calor humana, o enraizamento e a sabedoria da Mandala de cinco níveis do Ser Sagrado.

