



---

# INSTITUTO CONHECIMENTO LIBERTA

---

# A ESPIRITUALIDADE BUDISTA

PILAR ESPIRITUAL

10 aulas



## Monja Heishin

### CONHEÇA SUA PROFESSORA

Monja Zen Budista da Tradição Soto Zen, Japão. Discípula de Monja Coen Roshi. Brasileira de São Paulo, pedagoga com especialização em orientação educacional e didática para o terceiro grau. Presenciou aulas com Professor Paulo Freire, na PUC, Pontifícia Universidade Católica/SP - Reflexões educacionais. Especialização Latu Sensu em gestão ambiental. Foi funcionária pública do Governo do Estado de São Paulo por 39 anos, desvinculando em 2022, atuação em capacitação de gestores públicos nas políticas públicas sociais e ambientais e em conselhos de gestão. Atuante em movimentos de sensibilização e capacitação em cultura de paz e não violência, direitos humanos e meio ambiente. Fundadora do Centro Budista Soto Zen Daikanshin Zendo - Campininha Zen - Ibiúna/SP. Professora de Cursos sobre Budismo na Comunidade Zen Budista, Zendo Brasil de Monja Coen Roshi.

# Apresentação

O Budismo é difundido no mundo por meio de inúmeras escolas com características diferentes. As diferenças estão voltadas às correntes, isto é, a orientações e formas de práticas e, às influências culturais de territórios por onde se desenvolveram.

O Curso sobre Budismo está no contexto da corrente Mahayana, do Zen Budismo, da Tradição Soto Zen Japão. No Zen, o foco principal é a presença no aqui-agora, e portanto, na experiência de existir. O zazen, a meditação zen, onde estamos em nossa natureza presente, é o portal para acessar a ampliação da consciência. Porém, no zazen, não há objetivos ou expectativas, certo ou errado, bem ou mal. Shikantaza. Apenas sentar. Sem prática não há despertar. Assim, justifica o presente curso, onde os ensinamentos de Buda, do Budismo, serão apresentados em constante contraponto com a realidade do aluno, aluna e com o contexto histórico atual.

O conteúdo estará organizado tendo por base os Três Tesouros no Budismo ou, as três Joias: Buda, Darma e Sanga. Agregados nessa lógica pedagógica, os conteúdos serão abordados mesclando o contexto histórico do tempo de Buda Xaquiamuni (ou Shakiamuni), o processo do despertar Buda e o nosso tempo, o tempo contemporâneo. O Darma, os ensinamentos, serão apresentados em uma linguagem acessível e voltados ao cotidiano, permitindo que o aluno, aluna possa identificar e exercitar tais ensinamentos em sua

vida. A ampliação de consciência, por meio dos ensinamentos de Buda, promove a percepção de como as pessoas funcionam diante das contrariedades, expectativas, tristezas, frustrações e, também, alegrias, contentamento e realizações, e como a vida em geral se manifesta e se dialoga. O Budismo é conhecido como uma religião ou filosofia que promove autoconhecimento. Sim, autoconhecimento e conhecimento da realidade, sem separação, sem dentro ou fora. E, na compreensão, em sabedoria, a transformação naturalmente acontece e o (a) praticante se sentirá mobilizado(a), a se transformar em contentamento e criativamente, transformar a sociedade, visando o bem de todos os seres. Nesse sentido, além da sabedoria, um dos pilares do budismo, a compaixão, o segundo pilar, o estar com. Assim entraremos no tema Sanga. Comunidade em movimento nos ensinamentos, em sua vida, repercutindo nas ações cotidianas, profissionais, familiares, sociais. A sanga é a família humana com todos os seres, despertando para uma vida ética, de cuidado, de compromisso e, espontaneamente compartilhada.

# Conteúdo Programático



## **Aula 01 – Abertura**

Acolhimento - Apresentação dos participantes. Apresentação do tema. Apresentação da proposta do Curso. Compromissos a serem estabelecidos, horários, forma de participação, entre outros acordos. Introdução ao Curso



## **Aula 02 – A vida de Sidarta**

Contexto histórico Índia, nascimento, juventude e seu processo de busca. As questões que o mobilizaram.



## **Aula 03 – As práticas meditativas e o encontro com Sujata**

As práticas meditativas as quais se submeteu e o encontro com Sujata - a pastora - o caminho do meio ao DESPERTAR - o surgimento de Buda Xaquiamuni.



## **Aula 04 – O Parinirvana de Buda**

O Parinirvana de Buda e o caminho de seus ensinamentos no mundo.



## **Aula 05 – Os ensinamentos: Os Selos do**

Os Princípios do Budismo.



## **Aula 06 – O primeiro ensinamento: As Quatro Nobres Verdades**



## **Aula 07 – O ensinamento: O Caminho de Oito Aspectos - O Caminho Óctuplo**



## **Aula 08 – Os cinco agregados**



## **Aula 09 – Os seis Paramitas, as seis perfeições**



## Aula 10 – Os Preceitos e a vida de compromissos