



Newsletter *espiral*

O Tibete na Espiral

por um mundo natural



Monges Tibetanos desenvolvem actividades na Espiral de 23 a 28 de Novembro de 2010

A **ESPIRAL VAI RECEBER A VISITA** de um grupo de Monges Tibetanos da Universidade Monástica de Gaden Shartse, numa parceria com a Associação Inkarri e a Pneu-ma System, que coordenam o 8º Tour Mundial pela Paz Interior, o qual se desloca agora a Portugal, realizando diversas actividades e eventos, no âmbito do Budda Maitreya Project 2009-2010.

APRESENTAÇÃO

COM A BENÇÃO DE S.S. O DALAI LAMA, os objectivos destas actividades que os Monges Tibetanos levarão a cabo serão o de fomentar, reactivar e partilhar o espírito da Compaixão, o Amor Universal, a Paz Interior, a Unidade e o Reencontro de todos os que apoiam e preservam as diferentes Tradições Sagradas do Tibete. É importante mencionar que, pela primeira vez, alguns conhecimentos tibetanos sobre medicina, psicologia, filosofia e astrologia do Tibete serão difundidos.

DE ACORDO COM OS SEUS VOTOS MONÁSTICOS, os monges dedicam-se graciosamente à promoção da Paz Interior e desenvolvimento espiritual em benefício de todos os seres. De tal forma, toda a assistência e donativos que lhes sejam dirigidos nas suas actividades revertem a favor da Universidade Monástica Gaden Shartse, no Sul da Índia, contribuindo para a divulgação e preservação da cultura tibetana. Participe nesta causa!

A ESPIRAL CONVIDA-O A ASSISTIR E A PARTICIPAR nestas actividades, congratulando-se por poder proporcionar esta oportunidade única de comungar de perto com uma cultura tradicional tão especial como é a do Tibete. Prevendo-se uma grande afluência para os eventos e consultas, reserve com a máxima antecedência aqueles em que deseja participar. Faça já as suas marcações na **Loja Espiral**, pelo telefone 21-355 39 93 ou pelo e-mail lojanatural@espiral.pt.

PROGRAMA

CONSULTAS DE ASTROLOGIA TIBETANA

A Astrologia Tibetana está ligada à filosofia budista do Tibete e é diferente da astrologia ocidental. O benéfico e efeito desta ciência no ser humano é imenso. Cobre, através de cálculos, o dia a dia de uma pessoa, actividades e os projectos ao longo da vida.

Duração: 60 minutos - **Donativo:** 70 •

Horários: de 2ª a 5ª entre as 10 e 18 h; domingo entre as 15 e as 18 h

Dados necessários para a marcação: data de nascimento da mãe, data e hora de nascimento da pessoa, nome, telefone e e-mail. Há tradução de Tibetano para Inglês; caso pretenda, deverá indicar que necessita de tradução de Inglês para Português; caso queira gravar a consulta pode trazer um gravador.

CONSULTAS DE MEDICINA TIBETANA

Diagnóstico sobre as causas da doença e método de cura utilizando a medicina natural tibetana. O diagnóstico é feito através do pulso. A medicina tibetana encontra-se profundamente influenciada pela teoria e a prática budista que acentuam a indivisível interdependência da mente, corpo e vitalidade. Como sistema integrado de cuidado de saúde, a Medicina Tibetana tem servido com eficácia o seu povo durante séculos e pode ser, ainda hoje, benéfica para a humanidade. O método de cura é feito através de medicamentos da Medicina Tradicional Tibetana

ལྷོ་ནུབ་པ་བཙུགས་ལྷོ་ནུབ་ལྷོ་ནུབ།

(disponíveis para compra durante a consulta).

Duração: 30 minutos - **Donativo:** 25 • (não inclui os medicamentos naturais)

Horários: de terça a domingo (dias 23 a 28) entre as 10 e as 18 h

Dados necessários para a marcação: nome, telefone e e-mail. Há tradução de Tibetano para Inglês; caso pretenda deverá indicar que necessita de tradução de Inglês para Português.

VENDA DE ARTIGOS DO TIBETE

Os Monges Tibetanos terão diversos artigos tibetanos para venda, os quais serão expostos durante os dias em que decorrerão as actividades na Espiral, podendo assim apreciar melhor outros aspectos das tradições do Tibete e adquirir aqueles que mais apreciar, contribuindo assim também para a importante preservação desta cultura milenar.

CONFERÊNCIAS

“AS 4 NOBRES VERDADES” - **Horário:** terça-feira, dia 23 às 20:30 h

“O CAMINHO DO MEIO” - **Horário:** sábado, dia 27 às 15 h

“A COMPAIXÃO” - **Horário:** domingo, dia 28 às 20:30 h

PUJAS

As Pujas são orações e bênçãos que os monges tibetanos realizam ancestralmente, com o objectivo de harmonizar as energias dos lares, empresas e pessoas. As Pujas são acompanhadas de oferendas às deidades, Budas, Bodhisattvas e protectores, com o objectivo de remover todos os obstáculos e negatividades, criar harmonia, proporcionar êxito aos membros que habitam a casa ou empresa e melhorar a qualidade de vida.

PUJAS para casas e empresas

Horários: de segunda a quinta e domingo entre as 10 e as 18 h

Donativo: 100 • (casas), 200 • (empresas)

Dados necessários para a inscrição: nome, telefone e e-mail. Para a realização de Pujas em casas e empresas, é necessário que haja disponibilidade para transportar os monges desde a Espiral até ao local em questão e depois voltar.

PUJAS para pessoas (em grupo)

Puja de Incenso:

Esta cerimónia é destinada a atrair a boa sorte em todos os aspectos. Antes de abrir um negócio, empreender uma longa viagem ou ao começar um novo ano é importante limpar o caminho através de uma Puja como esta. Quando as coisas correm mal uma e outra vez, significa que a nossa sorte está muito baixa. Através da Puja de Incenso, nós conseguimos elevar essas energias, dando azo a que a nossa sorte mude e tenhamos o êxito desejado.

Horário: terça, dia 23 às 21 h - **Donativo:** 20 •/pessoa (Puja feita em grupo)

Dados necessários para a inscrição: nome, telefone e e-mail.

Puja da Tara Verde:

Esta Puja tem o poder de purificar e retirar obstáculos que se apresentam no caminho. Com esta cerimónia conseguimos atrair o êxito nos negócios, para além de paz, harmonia e felicidade nas relações com a nossa família, amigos e companheiros de trabalho. A Puja da Tara Verde tem o poder de purificar as nossas negatividades, fazendo desta maneira com que a nossa porta se abra ao triunfo.

Horário: domingo, dia 28 às 21 h - **Donativo:** 20 •/pessoa (Puja feita em grupo)

Dados necessários para a inscrição: nome, telefone e e-mail.

INICIAÇÕES

Iniciação do Buda da Purificação, Vajrasattva:

O sentido desta iniciação é criar uma forte purificação, que elimina toda a contaminação, atitude negativa e conduta errónea feita com o corpo, a mente e a fala. A causa principal do sofrimento é a desilusão, e esta converte-se numa força grande de sofrimento.

Horário: quarta-feira, dia 24 às 20:30 h - **Donativo:** 25 •/pessoa

Dados necessários para a inscrição: nome, telefone e e-mail.

Iniciação do Buda do Amor Universal, Maitreya

O sentido desta iniciação é a criação de um vínculo espiritual com o Buda do

futuro que impulsiona o processo gradual da iluminação. Neste século necessitamos conectar-nos com o Buda Maitreya, que é uma fonte de sabedoria compassiva para alcançar a paz mundial.

Horário: quinta-feira, dia 25 às 20:30 h - **Donativo:** 25 •/pessoa

Dados necessários para a inscrição: nome, telefone e e-mail.

Iniciação do Buda da Riqueza, Zambhala

O objectivo desta iniciação é estabelecer uma relação próxima com este Buda para desfrutar os benefícios da imensidade espiritual e material. A prática desta iniciação é muito eficaz para recuperar algum conflito económico ou receber algum benefício económico de fontes inesperadas, bem como proteger os nossos actuais bens materiais de alguma perda infortunada.

Horário: sábado, dia 27 às 15 h - **Donativo:** 25 •/pessoa

Dados necessários para a inscrição: nome, telefone e e-mail.

Nota: os jovens entre os 16 e 18 podem também ter estas Iniciações. Esta é uma experiência da qual os nossos filhos não se esquecerão.

CURSO DE MEDITAÇÃO TIBETANA, MANTRAS E RESPIRAÇÃO PNEUMA

Os lamas tibetanos ensinarão meditação tibetana e participarão na respiração, colaborando na criação de um espaço sagrado. É uma experiência única de conexão directa com a vivência transpessoal onde podemos também aprender as bases da meditação pelas mãos de mestres especialistas tibetanos.

Horário: domingo, dia 28 das 10 às 15 h - **Donativo:** 40 •

Dados necessários para a inscrição: nome, telefone e e-mail.

PURIFICAÇÃO DO AMBIENTE

É uma cerimónia especial, realizada pelos Monges no Jardim Cesário Verde em frente à Espiral, trazendo às pessoas paz e libertação de sofrimento, tanto ao indivíduo como à cidade e, por extensão, ao mundo. Os Monges invocam o Buda da Purificação, meditando e usando instrumentos que ajudam à purificação e à limpeza de forças negativas.

Horário: sábado, dia 27 às 11 h - **Entrada livre**

CÂNTICOS E DANÇAS SAGRADOS DO TIBETE

Os budistas tibetanos dizem que a música, os cantos e as danças, conjuntamente com a cor e o movimento corporal, constituem veículos que induzem a estados de consciência elevados, gerando equilíbrio na actividade do corpo e da mente, levando-os à eliminação do sofrimento e da dor em todos os seres vivos. As danças são acompanhadas por um coro de múltiplos tons dos monges, os quais utilizam um original vestuário ritual. É uma extraordinária oportunidade de viver uma maravilhosa experiência com os seus cânticos e danças, e que nos transportará ao mundo inspirador e mágico da Elevação Espiritual.

Horário: sábado, dia 27 às 16 h - **Donativo:** 20 •

Dados necessários para a inscrição: nome, telefone e e-mail.

JANTAR TIBETANO

Esta será uma experiência única, efectuada no Restaurante da Espiral, onde os Monges Tibetanos nos proporcionarão um verdadeiro jantar tibetano feito especialmente para todos os que queiram apreciar a gastronomia do Tibete feita pelas mãos de mestres tibetanos.

Horário: sábado, dia 27 das 19 às 22 h - **Donativo:** 15 •

Dados necessários para a inscrição: nome, telefone e e-mail.

UM DIA NO TIBETE EM LISBOA (encerramento)

As histórias e a cultura do Tibete, as danças e as cores, as músicas e as cerimónias fazem parte de um dia diferente em que os nossos anfitriões são os Monges Tibetanos do Mosteiro Universitário de Garden Shastre. De manhã e de tarde vamos contar histórias, fazer objectos e roupas, almoçar com os Monges, dançar e participar numa cerimónia que nos ajudará a sentir o nosso Ser.

Esperamos por si!

Horário: quarta, dia 1 de Dezembro das 9:30 às 18:30 h

Donativo: entrada 30 • - almoço 12 •

Dados para a inscrição: nome, telefone e e-mail. ☺

Parceria com:

INKARRI e

PNEUMA SYSTEM

espiral

Centro de Alternativas

por um mundo natural

• RESTAURANTE

• CAFETERIA

• LOJA NATURAL

• LOJA ECOLÓGICA

• LOJA ESOTÉRICA

• LIVRARIA

• CENTRO de TERAPIAS

• ACTIVIDADES

Praça Ilha do Faial, 14-A/B e 13-C (Jardim Cesário Verde, à Estefânia) - 1000-168 Lisboa - T. 21-355 39 90 - F. 21-355 39 99
Tm. 96-918 78 32 - 93-322 05 14 - 91-789 34 03 - Site: www.espiral.pt - E-mail: info@espiral.pt - Blog: daespiral.blogspot.com

