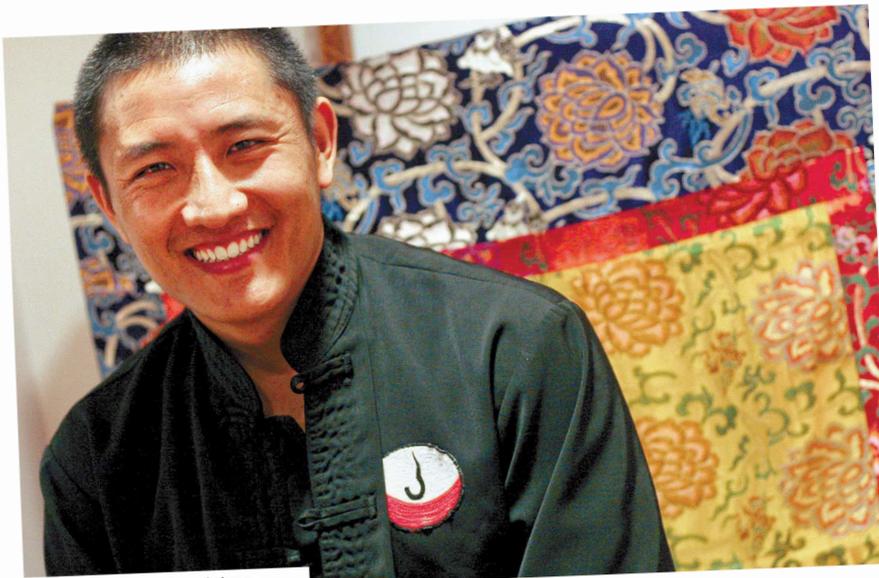


“Se quer simplificar a vida, mude-se a si mesmo”

Monge budista tibetano, Tulku Lama Lobsang, esteve em Portugal e, em conversa com a “Viva+”, deixa três conselhos aos ocidentais para lidar com problemas, a complexidade da vida e o medo



Monge budista Tulku Lama Lobsang

Textos de Cláudia Luís
Fotos de Joana Bourgard

■ Tulku Lama Lobsang, monge budista tibetano que percorre o Mundo para transmitir conhecimentos de medicina tibetana e budismo, esteve recentemente em Portugal para várias palestras e um workshop de lu-jong (ver em baixo) organizado em parceria pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, pelo Centro de Arte Tibetana da Cura Nangten Menlang e pela Associação de Apoio ao Deficiente de Gondomar. A “Viva+” foi tentar perceber por que motivo o budismo tem vindo a aumentar o seu nível de popularidade no Ocidente, através de práticas como a meditação zen, por exemplo. “As pessoas do Ocidente são muito educadas e inteligentes”, começa por explicar Tulku Lama Lobsang. “Investem no desenvolvimento económico, tecnológico, educacional. Logo, as pessoas procuram estudar tudo aquilo que lhes escapa

Budismo Saiba como conhecer melhor a filosofia de vida

+ Lu-jong
Significa “treino do corpo” e consiste num conjunto de exercícios que trabalham zonas específicas do corpo. Segundo a medicina tibetana, há três energias vitais no corpo: Lung (vento), Tripa (bilis) e Bekken (fleuma). Saiba mais através das

e o budismo é uma daquelas coisas que precisam de aprender para que faça sentido”. Na sua perspectiva, o facto de o budismo associar “lógica e amor”, algo impensável para os ocidentais, torna esta filosofia atractiva. “Há dois tipos de pessoas que procuram o budismo: as que estão muito tristes e que têm problemas de várias ordens e as que têm uma

iniciativas da Nangten Menlang em <http://artetibetanadacura.blogspot.com>.

+ Meditação
A União Budista do Porto, por seu turno, organiza, entre outras actividades, cursos de iniciação à meditação budista (o próximo é já em Março), assim como retiros zen (no primeiro fim-de-semana de Março), aulas de yoga e Chi Kung e Lu-jong. **Mais informações em <http://uniaobudistaporto.org>.**

educação muito apurada, um nível intelectual muito elevado e que querem estudar mais”, continua. Tulku Lama Lobsang explica que “no Ocidente, há muitas coisas boas, mas não há nenhuma filosofia especial ou ensinamento para a parte mais interior das pessoas. Ensinam como se deve agir na vida, como andar, como falar, mas não ensinam como ser uma pessoa mais

pacífica, como pode uma pessoa organizar-se interiormente ou outra característica de ordem mais espiritual”. Por esse motivo, deixa três conselhos que poderão ajudar as pessoas a viver melhor. O primeiro, sobre os problemas: “Sempre que tiver um... se é possível resolver, então resolva; se não é possível, então não há problema, porque não é a preocupação que vai resolvê-lo, logo não vale a pena o desgaste, logo, deixa de haver problema”. O segundo, sobre a complexidade da vida: “As pessoas dizem que a vida é muito complicada; eu digo que não: quem quer complicar a vida está a tentar mudar os outros, mas se quer simplificar a vida, mude-se a si mesmo. Há uma escolha”. Por fim, sobre o medo: “As pessoas têm medo de agir, porque há muito medo de errar, errar, errar. Então, não fazem nada. Não querer errar ou temer errar é o maior erro que se pode fazer na vida: sem errar, o ser humano não poderá (aprender) a ser puro. O medo faz tudo correr mal”.

Textos de Amor Escrita com paixão pode dar viagens e outros prémios

■ Na quinta-feira, comemorou-se mais um Dia dos Namorados, mas o sentimento continua no ar. Hoje em dia, a Internet e os mails já colocaram quase em desuso as cartas escritas em papel, meio através do qual os amantes de antigamente trocavam juras de amor. Contudo, ainda há quem coloque o sentimento em diários ou até mesmo em blogs. A pensar nisso, o Museu Nacional da Imprensa promove a oitava edição do Concurso Nacional de Textos de Amor, uma iniciativa especial que decorre até 21 de Fevereiro. Durante a “semana dos namorados”, o Museu está aberto à recepção de textos originais alusivos ao amor. O melhor texto concorrente,

em poesia ou prosa, será premiado com uma viagem à Madeira ou aos Açores. Como se pode ler no regulamento (disponível em www.imultimedia.pt/museuvirtpress/port/framedestasq6.html), o concurso é dirigido aos apaixonados de todas as idades e residentes em qualquer parte do país. O Museu Nacional da Imprensa pretende, com esta iniciativa, motivar a escrita de textos de carácter amoroso e divulgar alguns dos nossos melhores escritores líricos. As edições anteriores foram sempre muito participadas, tendo o museu recebido, em 2007, mais de 600 textos de amor concorrentes, em prosa e em poesia.



Iniciativa do Museu Nacional da Imprensa cumpre 8.ª edição

Passatempo “Banquete do amor”

■ 1.º ao 10.º | LIVRO

- Jorge Martins Castelo Paiva
- Miguel Teixeira | Fafe
- Tânia Apolinário Cheleiros
- Maria Manuel Sousa Quinta do Conde
- Isabel Almeida Canidelo
- Susana Félix | Maia
- Bruno Matias Cheleiros
- Isabel Novo Valença do Minho
- Nuno Couto | Rio Tinto
- Maria Silva | Porto

Férias Maia apresenta soluções para pausas escolares

■ Numa política de continuidade, a Câmara Municipal da Maia, através do Pelouro de Fomento Desportivo, vai levar a efeito a 6.ª edição das Férias Desportivas Municipais, entre 17 e 27 de Março (Páscoa), para crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 15 anos. Em prol de uma melhor educação que se quer para os jovens maiairos, foi alargado o já diversificado leque de actividades. As Férias Desportivas decorrem em períodos de uma ou duas semanas, de 2.ª a 6.ª-feira, entre as 09.00h e as 18.00h. Os participantes são divididos em grupos de 20 jovens, por idades, tendo a possibilidade de participar em todas as actividades propostas. As inscrições são feitas no Complexo Municipal de Ténis da Maia.