

**“É hora de ficar consciente!”: Budismo tibetano,  
meditação e felicidade em Lisboa e Leiria**

**Fátima Catarina Vicente Santos**

**Dissertação**

**de Mestrado em Antropologia**

**Área de Especialização em Temas Contemporâneos**

**Setembro, 2023**

Dissertação apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Antropologia, Área de Especialização em Temas Contemporâneos, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor João Leal e sob a coorientação do Professor Doutor José Mapril

## **Agradecimentos**

Quero agradecer aos meus pais, Maria João e Armindo, por terem feito todos os esforços possíveis para eu chegar até aqui e ter a oportunidade de prosseguir os estudos. Sem o seu apoio incondicional teria sido impossível efetuar este desafiante percurso que foi a realização desta dissertação.

Agradecer ao Professor João Leal e ao Professor José Mapril, que já me acompanham desde o primeiro ano de licenciatura. A sua constante disponibilidade e conselhos guiaram-me na realização das várias etapas desta investigação, atenuando as minhas inquietações.

Claro que não poderia deixar passar a oportunidade de expressar a minha grande gratidão a todos que me abriram as portas, permitindo explorar um “terreno” que para mim era muito pouco familiar, o contexto budista em Portugal. Gostaria de agradecer à União Budista Portuguesa (com especial ênfase para o Presidente Diogo Lopes), ao Fernando Santos, à Representante da Songtsen – A Casa da Cultura do Tibete e à Fundação Kangyur Rinpoche. Todos os membros destas organizações mostraram-se sempre disponíveis para me receber e dar as respostas possíveis às minhas questões.

Um agradecimento especial aos líderes de prática dos grupos Tergar Lisboa e Tergar Leiria, por me terem aberto as portas à comunidade de meditação Tergar em Portugal. A realização deste trabalho só foi possível devido ao interesse e disponibilidade dos participantes, que com a sua paciência, simpatia e generosidade partilharam informações bastantes pessoais, permitindo perceber de forma detalhada as suas buscas interiores espirituais.

Obrigada a todos.

# **“É hora de ficar consciente!”: Budismo tibetano, meditação e felicidade em Lisboa e Leiria**

**Fátima Catarina Vicente Santos**

## **Resumo**

Na paisagem religiosa portuguesa existem cada vez mais indivíduos que procuram centros, workshops e conferências de forma a aprofundarem o seu conhecimento sobre as práticas e filosofia budista. Desta forma a presente dissertação pretende preencher uma lacuna, no que toca à escassez de estudos antropológicos sobre a presença do budismo em Portugal, mais concretamente sobre o de budismo de tradição tibetana. O objetivo principal é perceber qual o papel dos fluxos internacionais estabelecidos por dois grupos de prática de meditação em Lisboa e Leiria, pertencentes à mesma comunidade de prática, a comunidade de meditação Tergar. Qual o impacto destes fluxos na manutenção dos grupos; na prática da meditação formal nas sessões semanais, eventuais workshops, convívios e como é que os participantes os percebem, qual a sua importância e impacto na prática diária. Os participantes mobilizam-se no mercado espiritual com o objetivo de adquirirem ferramentas espirituais que os permitam alcançar a felicidade (a curto e longo prazo) e bem-estar. Pretendo argumentar que tal objetivo só pode ser alcançado através da vivência de uma “espiritualidade autêntica”, guiada por um mestre verdadeiro e “autêntico”. Os fluxos sociais estabelecidos (principalmente através do online) entre estes grupos de prática e a Tergar Internacional são fulcrais para a manutenção de uma abordagem budista secular. Ocorrem processos de negociação entre o “Oriente” e o “Ocidente”, de forma a legitimar as alterações realizadas na forma como os ensinamentos são apresentados e praticado no contexto europeu, de forma que a “autenticidade” seja mantida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Budismo de tradição tibetana; Budismo secular; Internet; Fluxos internacionais; Meditação; Felicidade; Espiritualidade

## **Abstract**

In the Portuguese religious landscape, a growing number of people are seeking out centres, workshops, and conferences in order to deepen their knowledge of Buddhist practices and philosophy. In this way, this dissertation aims to fill a gap in the scarcity of anthropological studies on the presence of Buddhism in Portugal, more specifically on Buddhism of the Tibetan tradition. The main objective is to understand the role of the international flows established by two meditation practice groups in Lisbon and Leiria, belonging to the same practice community, the Tergar meditation community. What is the impact of these flows on the maintenance of the groups; on the practice of formal meditation in weekly sessions, occasional workshops, social gatherings and how do the participants perceive them, what is their importance and impact on daily practice. Participants mobilise in the spiritual marketplace with the aim of acquiring spiritual tools that will enable them to achieve happiness (in the short and long term) and well-being. I want to argue that this can only be achieved by experiencing "authentic spirituality", guided by a true and "authentic" master. The social flows established (mainly online) between these practice groups and Tergar International are central to maintaining a secular

Buddhist approach. Processes of negotiation take place between the "East" and the "West" in order to legitimise the changes made to the way the teachings are presented and practised in the European context, so that "authenticity" is maintained.

**KEYWORDS:** Buddhism of the Tibetan tradition; Secular Buddhism; Internet; International flows; Meditation; Happiness; Spirituality

## Índice

<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>1. Ex Orient Lux: “O Oriente vem para o Ocidente e dá-se um encontro (Representante Songtsen – Casa da Cultura do Tibete, 16/01/2023)</b> .....	<b>11</b>
1.1 A vinda do budismo para os contextos euroamericanos .....	13
1.2 O florescimento do budismo de tradição tibetana em Portugal .....	21
<b>2. Uma comunidade com princípios globais e grupos de prática de <i>inspiração</i> budista tibetana</b> .....	<b>30</b>
2.1 Linhagem Tergar.....	30
2.2 Tergar em Portugal: Criação dos grupos de prática de meditação de Lisboa e de Leiria.....	33
2.3 Uma abordagem “moderna e secular” .....	38
2.4 Cybersangha e um grupo de prática à distância de um clique... ..	42
2.4.1 Copresença enquanto oportunidade: partilha e prática formal de meditação via Zoom .....	44
<b>3. Quando as cidades também são os Himalaias: A procura pela felicidade.....</b>	<b>54</b>
3.1 Consideras-te budista? .....	55
3.2 Budismo, uma via espiritual .....	57
3.2.1 Mercado espiritual: “Deus, Buda, Alá, Krishna, Shiva, ajudem-me!” [risos] (Viviana, 41 anos, 16/11/2022).....	60
3.3 Escolher ser feliz e olhar para o sofrimento como uma oportunidade .....	66
3.4 Meditação: “Alguém que me dê umas luzes, se faz favor” (Telmo, 44 anos, 14/11/2022) .....	71
3.4.1 No meu cantinho .....	72
3.4.2 Tomos somos Buda .....	77
3.4.3 É preciso sair da almofada .....	79
<b>4. “Temos a oportunidade de ver um monge ao vivo e a cores!” (Telmo, 44 anos, 14/11/2022)</b> .....	<b>83</b>

4.1 “Imagina que aparece agora aqui o Buda. Se ele estiver online, aquela energia não se sente da mesma maneira...” (Sofia, 63 anos, 12/01/2023).....	85
4.2 Um verdadeiro mestre: “Não se pode espremer areia e esperar que saia óleo de sésamo” (Praticante e estudante do budismo na FKR, 12/12/2022).....	88
4.2.1 “Já ouviste falar do Devadatta?” (Diogo Lopes, Presidente da UBP, 13/12/2022).....	90
4.3 Perceção dos participantes para com o mestre: “Eu sinto uma calma e tranquilidade... como se estivesse ligada a ele” (Elsa, 31 anos, 15/11/2022).....	93
4.3.1 “Só é possível perceber a meditação se se perceber os ensinamentos/filosofia budista que a desenvolveu”: Eficácia simbólica.....	97
<b>Conclusão: “Isto de se desabrochar não se pode apressar” (Miguel, 46 anos, 05/01/2023).....</b>	<b>101</b>
<b>Bibliografia e Webgrafia.....</b>	<b>111</b>

## Introdução

“Todos os nossos sonhos começam na mocidade.” (Harrer 1999 [1953], 13)

As primeiras interações no meu trabalho de campo começavam ou terminavam com uma pergunta em específico: “de onde vem este interesse pelo budismo de tradição tibetana?”. A resposta é que desde sempre, tal como muitos dos meus interlocutores, possuí um fascínio pelo “Oriente”. Durante a minha adolescência procurei sempre aprofundar o meu conhecimento sobre as várias culturas e religiões, até que um dia me deparei com o livro *Sete Anos no Tibete* de Henrich Harrer (1999 [1953]). Foi aí que o meu interesse pelo Tibete e pelo budismo Vajrayana<sup>1</sup> surgiu.

Tendo em conta que existem aproximadamente 535 milhões de budistas a nível mundial, 7 milhões fora da Ásia (Harvey 2013 [1990]), e que o panorama religioso/espiritual em Portugal está cada vez mais diverso (Teixeira 2007), com o budismo a ganhar cada vez mais simpatizantes (Prebish e Baumann 2002), começaram a surgir várias perguntas iniciais que viriam a culminar no projeto para esta dissertação: como é que o budismo de tradição tibetana é praticado em Portugal? Por quem? Como? Que relações internacionais e/ou transnacionais se estabelecem e porquê?

Como afirma Teixeira (2012, 334), existe um “quase silêncio”, no que diz respeito ao estudo de algumas comunidades espirituais, apesar da crescente pluralidade religiosa em

---

<sup>1</sup> Harvey (2013 [1990]) afirma que desde Buda, ocorreram várias mudanças históricas, culturais e sociais que proporcionaram o desenvolvimento de várias comunidades monásticas, que seguem diferentes códigos monásticos e diferentes escolas de pensamento (vādas). O budismo Vajryana (Veículo do Trovão) surgiu por volta do séc. XII na Índia, ganhando grande expressão no Tibete. Trata-se de uma tradição baseada no tantra, complexos sistemas de rituais, símbolos, deidades e prática da meditação. Esta tradição budista, como todas as outras, não surgiu de forma isolada. O budismo Vajrayana foi fortemente influenciado por outras duas tradições, que por sua vez também estão interligadas, a tradição Mahayana (Grande Veículo) e a tradição Mantrayana (Caminho dos Mantras).

A tradição Mahayana surgiu por volta do séc. I e dá uma grande ênfase na compaixão para com todos os seres, sendo o objetivo máximo da prática budista alcançar e ajudar a que todos os seres sencientes alcancem a iluminação. A tradição Mantrayana, surgiu no séc. XI (também na Índia). Foi através desta tradição que foram desenvolvidas novas práticas que permitem alcançar o objetivo mencionado pela tradição Mahayana, através da repetição meditativa de mantras (palavras sagradas de poder) e complexas práticas de visualização.

Portugal. Os estudos sobre o budismo em Portugal são um destes casos, visto que depois de uma longa revisão bibliográfica, não encontrei estudos antropológicos sobre este tema.

“Buddhism” é o termo em inglês que surgiu no séc. XIX como resultado do contacto colonial estabelecido entre países europeus e contextos maioritariamente budistas. O grande fascínio levou a que fosse criado este termo para designar uma religião que tem como principal característica a devoção a Buda – “Buda-hood” (Harvey 2013 [1990], 1)<sup>2</sup>. Apesar deste interesse, como veremos em maior detalhe no 1º capítulo, a antropologia começou a consolidar o seu trabalho sobre o budismo a partir dos anos 60 do séc. XX, mas o que Vargas-O’Byran (2013) afirma é que até aos anos 90, a abordagem dominante era mais histórica, filosófica e textual, focando-se no que está escrito e não necessariamente no que era praticado<sup>3</sup>.

A maioria destes estudos focava-se no budismo de tradição Theravada, principalmente na Tailândia e Sri Lanka. Uma das razões para tal é a instabilidade social e política que existia nos contextos maioritariamente budistas de tradição Mahayana e Vajrayana (Gellner 1990). Devido a uma série de processos sociais, económicos e políticos ocorreram várias vagas de migrações voluntárias e forçadas para outros países asiáticos e contextos euroamericanos que aumentaram a amplitude do budismo contribuindo para a sua globalização e para um maior acesso dos investigadores, especialmente ao budismo Vajrayana.

É a partir dos anos 90 e início do séc. XXI, que a antropologia, através do estabelecimento de relações interdisciplinares com outras ciências (psicologia e medicina), começa a desconstruir a visão apolítica e estática que caracterizava os estudos anteriores, ainda influenciados pelas lentes orientalistas coloniais. A abordagem antropológica começa a ter em conta a grande heterogeneidade de práticas locais, de linhagens, conceptualizações e adaptações, através de uma visão dinâmica e contextual, deixando para trás a preocupação em delimitar quais as formais mais “autênticas” e “puras” do budismo (Cook e Diemberger, 2021).

---

<sup>2</sup> Os termos émicos eram *dharma* em sânscrito; *dhamma* em Pali e *chos* em tibetano. Este último pode ser traduzido para “doutrina/lei” (Harvey 2013 [1990], 5).

<sup>3</sup> Uma exceção que merece ser mencionada é *Sherpas thought their rituals* (Ortner 1978). Um estudo realizado no Nepal.

Assim sendo, a antropologia tem se debruçado sobre várias temáticas, que se encontram interligadas, nomeadamente a relação das diferentes tradições budistas com a política (principalmente nos países asiáticos, através da sua relação com movimentos nacionalistas e de ativismo); as questões de género (relacionadas com o papel cada vez mais importante das mulheres na disseminação e manutenção das instituições budistas); a componente económica (como por exemplo as conexões criadas entre ritual e economia através dos donativos que sustentam as comunidades monásticas); a vida monástica e a sua relação com a laicidade (onde a relação entre autoridade religiosa, detida pelas escolas monásticas tibetana, e poder é estudada); etc... Entre essas temáticas está também o tópico sobre o qual a presente dissertação pretende abordar: a globalização do budismo, percebendo qual o papel dos fluxos internacionais e/ou transnacionais na manutenção das estruturas budistas, visto que o budismo Vajrayana se tornou uma “travelling faith” (Vásquez e Dewind 2014, 264), constituída por organizações internacionais desterritorializadas, caracterizadas pelo seu carácter global.

O objetivo principal da dissertação é perceber qual o papel dos fluxos internacionais estabelecidos por dois grupos de prática de meditação em Lisboa e Leiria, pertencentes à mesma comunidade de prática, a comunidade de meditação Tergar. Qual o seu impacto na manutenção dos grupos, na prática da meditação formal nas sessões semanais, eventuais workshops, convívios e como é que os participantes os percebem, qual a sua importância e impacto na prática diária.

A dissertação encontra-se dividida em quatro capítulos. A intenção é ir estreitando a lente de análise, a partir de uma reflexão teórica e de uma contextualização histórica iniciais sobre os processos que vamos ter a oportunidade de identificar ao nível micro, neste caso nos grupos de prática de meditação Tergar e os seus participantes.

No 1º capítulo é apresentada uma visão histórica sobre o crescente interesse e posterior vinda do budismo (com principal foco no budismo Vajrayana) para os contextos euroamericanos, através do colonialismo e de migrações voluntárias e/ou forçadas, que ocorreram ao longo dos séculos, mas principalmente durante o séc. XX. Através de uma reflexão teórica sobre os fluxos e influências mútuas entre os contextos euroamericanos e asiáticos, percebemos como são indispensáveis para a negociação nas adaptações dos padrões de ensino, transmissão, e na própria mensagem e prática dos ensinamentos budistas, que originaram o denominado “budismo ocidental” (Prebish e Bauman 2002, 2).

De seguida estreito o foco para o contexto budista português de forma a caracterizar o contexto religioso que proporcionou o desenvolvimento da Associação Tergar Portugal, destacando a criação da UBP (União Budista Portuguesa), como um passo fundamental para a consolidação do budismo em Portugal, por se tratar de um ator fundamental para a negociação de visibilidade na esfera pública e também por se tratar de uma entidade institucional importante para o contacto e convite de mestres que circulam em fluxos internacionais globais.

O 2º capítulo tem como objetivo dar a conhecer que comunidade de meditação é esta, quem é o seu líder espiritual (Mingyur Rinpoche), qual a sua mensagem, práticas propostas e ligações internacionais estabelecidas para o funcionamento dos dois grupos de prática de meditação Tergar. Como veremos, os fluxos sociais (Levitt 1999; 2001 in Egaugh e Chafetz 2002) são de extrema importância para sustentar a sua abordagem “moderna e secular”, com o foco na prática da meditação. O principal meio que sustenta a ligação destes grupos informais à organização Tergar Internacional é a internet. Através de uma reflexão sobre a adoção do online pelo budismo, percebemos no que consistem estas atividades semanais realizadas através da plataforma Zoom e como são criados “terceiros espaços” (Campbell 2013) de significado, percecionados como lugares seguros de partilha. As vantagens na utilização da modalidade online mesmo depois da pandemia de COVID-19, são exploradas através da ideia de “zoomificação” da sociedade (Ingram 2020).

Depois de percebermos como se formou este grupo e qual a sua estrutura é necessário perceber quem frequenta este espaço online e porquê. Como os seus aderentes praticam em casa e qual o impacto da prática da meditação e ensinamentos budistas no seu dia-a-dia. No 3º capítulo estas perguntas são respondidas através de uma descrição etnográfica sobre a prática da meditação no contexto doméstico e no quotidiano, percebendo a visão dos praticantes sobre o budismo enquanto uma filosofia de via, aliada à ideia de vivência pessoal da espiritualidade. Mostraremos que existe a crença num percurso tangível e alcançável através do comprometimento regular consigo mesmo, e não com uma organização ou líder espiritual que guie os participantes, ou seja, não está presente uma visão de reverência para com a figura do mestre.

Tal como afirmam Prebish e Baumann (2002), existem vários perfis-tipo de participantes, que diferem no comprometimento e forma com percecionam a prática (crença ou não no transcendente). Apesar destas diferenças, apresentam aspetos que os unem:

nomeadamente o seu perfil socioeconómico, fazendo parte de uma classe média bastante qualificada com um fascínio pelo Oriente, que se movimenta no “mercado espiritual” (Roof 1999 in Phillips e Aarons 2005), com um objetivo em comum: procurar a felicidade e bem-estar. A meditação é uma antropotécnica (Sloterdijk 2009) que permite alcançar este objetivo. É através da prática consistente em situações de sofrimento e desconforto (vivenciadas principalmente nas cidades: ambientes laborais exigentes, situações stressantes e encontros interpessoais desafiantes) que vai ocorrendo uma transformação no indivíduo, para melhor. Pretendo descrever como a componente pessoal e interpessoal da meditação são experienciadas, visto que estes ensinamentos podem e devem ser colocados em prática em todas as esferas da vida do praticante.

O 4º capítulo pretende abordar a vinda do mestre Mingyur Rinpoche a Portugal em 2022. Os discursos dos líderes de práticas e praticantes sobre estes eventos, permitem refletir sobre os aspetos menos positivos da realização das atividades via Zoom e a importância de estar num espaço físico comum de forma a sentir a “energia” produzida nos momentos de prática conjunta, bem como para sentir a “energia do mestre”.

O facto de os participantes quererem praticar meditação num “ambiente secular” (devido à rejeição da “religião” que caracteriza o panorama religioso europeu (Hervieu-Léger (2005 [1999])), proporcionado por estes grupos sobre a direção de Mingyur Rinpoche, está relacionado com a eficácia simbólica (Lévi-Strauss 1967) que a “aura do Oriente”, e principalmente o mestre confere à prática da meditação (através da componente da linhagem, que é expressa pelos participantes como importante porque o mestre, para além da identificação pessoal que sentiam com ele, personifica os ensinamentos “autênticos” e conhecimento acumulado ao longo de várias gerações através da transmissão direta e oral entre mestres e discípulos). Apesar da meditação ser apresentada como uma prática espiritual “secular” – *inspirada* no budismo de tradição tibetana – esta está sempre ancorada ao contexto budista que a desenvolveu de forma a legitimar as adaptações realizadas pelo mestre. Desta forma, no 4º capítulo vários conceitos chave que surgiam no trabalho de campo, como energia, autenticidade, autoridade, figura carismática e eficácia simbólica serão discutidos e relacionados com os dados etnográficos.

Na conclusão vai ser apresentado um resumo das ideias exploradas nos diversos capítulos de forma a argumentar que os participantes procuram (e as várias organizações budistas procuram oferecer) uma espiritualidade “autêntica”, guiada por um mestre “autêntico”. Isto só é possível através dos fluxos sociais estabelecidos (Levitt 1999; 2001 in Egaugh e

Chafetz 2002), de forma a manter um contacto regular com o mestre, quer seja em modo presencial (mais esporádico), ou através do online, com maior regularidade.

O budismo de tradição tibetana, por se tratar de um terreno tão fértil, apresenta muitos temas a ser explorados em futuras investigações e por isso mesmo, com base nas perguntas que surgiram ao realizar esta dissertação, reflito sobre novas possibilidades de estudo.

\*\*\*

Margaret e Schensul (2010) demonstram a necessidade de realizar uma aproximação ao terreno quando já temos uma ideia inicial, principalmente quando se trata de um contexto com o qual o antropólogo não está familiarizado. Dessa forma, ao longo do mês de abril de 2022 e até setembro do mesmo ano entrei em contacto com algumas fundações e centros budistas de tradição tibetana que mostraram abertura e interesse no projeto, levando-me em processo de “bola de neve” (Coleman 1958), a novos contactos e instituições<sup>4</sup>.

Foi assim que me foi aconselhado que entrasse em contacto com o grupo de meditação Tergar de Lisboa, o que fiz em setembro. Com a entrada no terreno através da ajuda da minha *gatekeeper*, Joanna (participante e voluntária)<sup>5</sup>, apercebi-me da importância de incluir no estudo um outro grupo de meditação Tergar, que seguia o mesmo programa, o grupo de meditação de Leiria. Tal como todos os centros e grupos com os quais tinha entrado em contacto até ali, as atividades semanais são realizadas via Zoom, tendo sido esta transição realizada em resposta às restrições da pandemia de COVID-19, em 2020

---

<sup>4</sup> Um dos momentos mais importantes do trabalho de campo exploratório realizado durante estes meses, foi a ida à Cerimónia de Tomada de Refúgio e Empoderamento da Tara Branca, organizada pela Tergar Internacional em conjunto com a Associação Tergar Portugal, no dia 30 de julho, em Lisboa. Nesta altura ainda me encontrava a explorar os vários centros possíveis para a realização do trabalho, mas como veremos proporcionou-se que este fosse a associação que me acolhesse. A ida a este grande evento possibilitou a delimitação do meu objetivo e aspetos a ter em conta, visto que os eventos presenciais de grande escala, apesar de esporádicos são fundamentais para perceber a importância dos fluxos internacionais, como veremos mais claramente no 4º capítulo.

<sup>5</sup> As primeiras interações foram realizadas com os líderes de prática, que me deram permissão para entrar em contacto com os participantes via WhatsApp, que se encontram inseridos nos respetivos grupos. A primeira abordagem foi com a Joanna, que rapidamente se mostrou pronta a ajudar no que fosse preciso, nomeadamente acelerar o processo de entrada e participação nas sessões semanais, principalmente no grupo de Leiria. De forma a informar os grupos que estava a realizar um estudo sobre estas atividades, foram partilhadas várias mensagens de apresentação nestes grupos de WhatsApp (onde disponibilizava um inquérito, onde os participantes interessados podiam expressar a sua abertura em falar comigo).

(Artigo 15, 2-b do Diário da República, 2020). A adoção deste formato remoto permite uma maior mobilidade de participantes, que tanto participavam em uma das sessões semanais, ou em ambas, conforme a sua disponibilidade.

As questões metodológicas e epistemológicas que existem quando se realiza trabalho de campo virtual, ganharam novas dimensões com a pandemia Covid-19, como afirma Howlett (2022) e também no pós pandemia, quando as técnicas adotadas se perpetuaram. De facto, ao existir uma adoção quase total da internet nas mais diversas facetas da nossa vida, a forma com se realiza investigação nas ciências sociais, também sofreu inevitavelmente alterações, relativas: à entrada no terreno; ao contacto e participação nas atividades realizadas neste espaço e ao estabelecimento de um sentimento de confiança entre investigador e entrevistado.

Como afirma Hart (2017) o trabalho de campo realizado no espaço virtual, leva a que sejam tidas em conta outras dinâmicas, porque existem diversas alterações, relativas às noções de espacialidade, temporalidade, às formas de relacionamento e interatividade, bem como formas de realizar a prática religiosa e a sua perceção sobre esta:

While shaped by culture, digital media also afford new ways of being human by reconfiguring relationships, multiplying actors, and increasing the velocity, frequency, and volatility of our daily transactions (Hassan and Thomas 2006, 42), If we to understand Buddhism in the Twenty-first century, then many features of these changes must be incorporated into the academic study of religion (Griever e Veidlinger 2015, 1)

Como pretendo focar-me em dois centros budistas, realizando dois estudos de caso, tenho de ter em conta que sou uma “place-maker”, segundo Madden (2012, 37), porque apesar de me centrar em dois espaços, não quer dizer que estes estejam isolados e que não tenha em conta fluxos e dinâmicas que ocorram fora deste, muito pelo contrário. Lopes (2015) e Plank et al. (2016) para estudarem centros budista em diferentes contextos, chamam a atenção para a necessidade de fazer uma “etnografia das conexões complexas” (Marcus 1998 in Lopes 2015, 7), percebendo as interconexões globais, nacionais e locais.

Desde outubro de 2022 até à 1ª semana de fevereiro de 2023, utilizei uma abordagem qualitativa que permite cruzar dados obtidos com base em diferentes fontes – “cross-checking” (Margaret e Schensul 2010, 147) – tais como: a) observação participante em 20 sessões semanais Zoom do grupo de Lisboa (8 sessões) e do grupo de Leiria (12

sessões)<sup>6</sup>; b) leitura do livro *Alegria de Viver* (2007), de Mingyur Rinpoche, o líder espiritual da Tergar, visto que é a base para as sessões semanais, permitindo perceber em maior detalhe o discurso sobre as técnicas de meditação, a mensagem Tergar e como o budismo é apresentado; c) pesquisa e análise complementar de material digital como redes sociais Tergar, notícias, site oficial e newsletters; d) realização de 25 entrevistas semiestruturadas<sup>7</sup> a diferentes pessoas e entidades relevantes no contexto budista português a nível institucional (a Fernando Santos, um dos fundadores e primeiro presidente da UBP, Diogo Lopes, o atual presidente da UBP, a Representante da Songsten – Casa da Cultura do Tibete e um estudante e praticante da Fundação Kangyur Rinpoche (FKR)<sup>8</sup>); comunidade de meditação Tergar, desde os fundadores e atuais líderes de prática (3), a participantes regulares (15)<sup>9</sup> e indivíduos que não praticam nos grupos mas que frequentam eventos mais esporádicos (3), como por exemplo conferências abertas, organizadas pela Tergar Internacional em Portugal.

Uma das grandes discussões académicas está relacionada com a validade dos dados coletados através da utilização de meios digitais. Um dos argumentos apresentados é que o trabalho realizado através do digital não pode ser considerado “trabalho de campo” porque o investigador não está no “terreno” – “in context” onde as dinâmicas e atores sociais interagem (Howlett 2022, 396). No caso do presente trabalho, este argumento perde efeito porque é exatamente neste lugar online que as dinâmicas e práticas da meditação e interação entre os vários membros da Tergar se dão, na sua maioria.

---

<sup>6</sup> Por se tratar de um espaço íntimo de partilha de problemas e questionamentos pessoais, existem implicações éticas que devem ser tidas em conta. Atkinson et al. (2007 [1983]) afirma que o consentimento informado é extremamente importante para o trabalho antropológico, mas também muito complexo, devido às dificuldades em informar todas as pessoas que frequentam o “terreno” que está a decorrer uma investigação. Por isso mesmo a informação obtida através da observação participante utilizada para este trabalho, referente aos participantes, são apenas os dados etnográficos explorados com os participantes entrevistados e aspetos amplamente mencionados que permitem estabelecer padrões transversais aos participantes Tergar.

<sup>7</sup> Nem todas foram gravadas, algumas foram conversas informais, e entrevistas exploratórias. Todas as entrevistas gravadas, foram consentidas pelos entrevistados.

<sup>8</sup> Estas duas últimas entrevistas mostraram-se especialmente importantes para me informar sobre conceitos e processos históricos budistas. Tiveram também um papel importante na recomendação de materiais e pessoas a contactar de forma a aprofundar o meu conhecimento sobre estes assuntos que pretendia explorar.

<sup>9</sup> No total foram entrevistados oito participantes que frequentam maioritariamente o grupo de meditação de Lisboa e sete participantes que frequentam maioritariamente o grupo de Leiria. A média de participantes nas atividades semanais em ambos os grupos era de 16, sendo que quatro destes eram homens e as restantes mulheres. As entrevistas realizadas procuraram ter em conta esta média, visto que foram entrevistadas 11 mulheres e quatro homens).

As entrevistas sempre que possível eram realizadas presencialmente em cafés ou nos espaços alugados pelos centros e fundações. Mas quando não era possível falar presencialmente, por falta de disponibilidade, incompatibilidade de horários e/ou deslocamentos, as entrevistas eram realizadas via Zoom<sup>10</sup>. Nove das 25 entrevistas foram realizadas neste formato. O que pensei que fosse uma desvantagem tornou-se na realidade uma oportunidade, porque as pessoas, para além de terem mais disponibilidade em marcar mais do que uma entrevista ou conversa informal, estavam mais confortáveis em partilhar informações sobre o local da casa onde costumavam praticar (muitas vezes faziam a entrevista nesse mesmo espaço, descrevendo-o de forma pormenorizada) e quais as vantagens e desvantagens de participar nestas atividades em casa, ou seja, aspetos que de outra forma não teriam sido partilhadas de forma tão detalhada. Esta abertura deve-se a um processo que Howlett (2022) descreve como “online co-presence” (Beaulieu 2010), ou seja, à falta de um espaço físico comum é construído um local digital de partilha entre entrevistador e entrevistado, ocorrendo o esbater de fronteiras entre o privado e o público.

Um último aspeto importante a ter em conta é a ligação entre o online e offline. Howlett (2022) afirma que naturalmente existem diferenças entre o online e offline, mas esta divisão não é rígida, visto que as “nossas vidas reais” são vivenciadas através do online ou pelo menos de forma híbrida:

Since online ethnographers are interested, in situated activity, they examine not only what people in online communities do, but how their activities are related to the larger context (social, historical, cultural, experiential, etc.) within they take place (Hart 2017, 7)

Assim sendo é preciso ter este aspeto em atenção, visto que estas esferas se influenciam mutuamente. Para além do “fazer” espiritual digital (Campbell 2013), é necessário ter em

---

<sup>10</sup> Um dos desafios da realização de trabalho de campo virtual é delimitar o “terreno” (Wilson e Peterson 2002; Hart 2017; Hine 2017), porque existe uma “placeness of ethnography” (Haverien 2015, 82 in Howlett 2022). Não existe um local físico/geográfico que possa servir como delimitador. Um exemplo disso é o próprio alcance que o online permite que estes grupos de prática tenham, agregando pessoas com os mesmos interesses, independentemente da sua localização, que vai desde Lisboa, Portela, Amadora, Algés, Torres Vedras, Arruda dos Vinhos, Setúbal, Leiria, Ourém, Nazaré, Vila do Conde e Estónia. Uma das perguntas que pode surgir é: tendo em conta que as atividades passaram para o formato online, porque não juntar ambos os grupos? O que se observa é que a denominação pelo distrito (visível no próprio nome dos grupos) ainda é um fator a ter em conta na aderência dos participantes. A maioria dos participantes já frequentavam as atividades presencialmente, desta forma afirmam que os laços estabelecidos entre participantes e líderes de prática, aquando do formato presencial contribuem para a criação de laços de partilha e intimidade, que contribuem para a manutenção destes grupos separados, nas atividades semanais.

conta o que leva os praticantes a procurar e preferir este formato; qual o impacto que tem nas suas vidas quotidianas; como utilizam estas práticas e porquê, sem esquecer a importância dada aos eventos presenciais que, apesar de mais esporádicos, evidenciam dinâmicas e processos fundamentais para o online.

## **1. Ex Oriente Lux: “O Oriente vem para o Ocidente e dá-se um encontro (Representante Songtsen – Casa da Cultura do Tibete, 16/01/2023)**

Desde o final do século XX e durante o séc. XXI “existe uma nova dinâmica mundial, onde as distâncias estão mais curtas, o que possibilita haver mais informação disponível em mais locais.” (Praticante e estudante da Fundação Kangyur Rinpoche, 12/12/2022). Estas alterações vão impactar o budismo porque permitem fazer viagens de forma mais rápida e com maior frequência, bem como manter laços internacionais de forma instantânea (entre países europeus; entre países asiáticos e entre países asiáticos e europeus), através por exemplo do papel crescente da internet na prática e partilha de conhecimentos budistas. Nelson (2016) afirma que o budismo foi uma das primeiras religiões globalizadas, marcada pela translocalidade e transregionalidade<sup>11</sup>, devido à grande mobilidade de textos, monges e afiliações institucionais. Com a vinda do budismo para os contextos euroamericanos começou-se a delinear uma nova fase no seu desenvolvimento:

The recent phenomenon of Buddhism outsider Asia – whether the result of diasporic movements, immigration policies, or gradual flows of ideas and methods applicable for individuals seeking new religious affiliations – has been called another “turning of the wheel of the Dharma” (Nelson 2016, 395)

O budismo europeu apresenta uma série de características a nível da prática e transmissão do Dharma (ensinamentos de Buda) que o distinguem do budismo praticado em países asiáticos (Prebish e Baumann 2002; Moran 2004). Mas, como veremos, estas esferas “ocidentais” e “orientais” estão interligadas em diversos pontos, existindo trocas constantes em ambas a direções. Existe uma “oriental globalization” ou “easternization” (Campbell 2007), onde vários aspetos materiais e imateriais da cultura asiática, como a gastronomia, cultura, religião e filosofia de vida, estão cada vez mais presentes nas sociedades seculares euroamericanas. Borup e Fibiger (2017) mostram que o inverso também ocorre, ou seja, pode-se falar de um processo de “westernization” das tradições asiáticas, que são reapropriadas pelo seu contexto de origem, já com as adaptações com base nas conceções ocidentais.

---

<sup>11</sup> Quando se refere ao período histórico anterior ao séc. XVIII não faz sentido falar de práticas internacionais ou transnacionais, porque não existia a conceção de nação moderna (Nelson 2016).

O budismo é constituído por todas estas dinâmicas. As redes religiosas/espirituais que o compõem têm por base fluxos internacionais e transnacionais, que tornam estas instituições globais e grupos locais, desterritorializados (Borup e Fibiger 2017). Por isso mesmo os conceitos de “Ocidente” e “Oriente” perdem significado analítico visto que não são duas entidades isoladas, para além de carregarem semanticamente assunções e correlações entre geografia, cultura, etnicidade e religiosidade, que foram desenvolvidas com base em relações de poder (Said 1978).

No decorrer do meu trabalho de campo, estes conceitos surgiam nas conversas e por isso mesmo é interessante explorar o sentido hermenêutico destes conceitos, de forma a perceber porque é que as pessoas os utilizam e o que querem dizer ao mobilizá-los (Borup e Fibiger 2017).

Como veremos de forma mais pormenorizada ao longo da dissertação, os conceitos de Oriente e Ocidente surgiam nas conversas de forma a diferenciar a perceção e forma de praticar o budismo nas sociedades asiáticas e sociedades europeias. Ou seja, são discursos énicos, que como veremos têm implicações na forma como percecionam e se relacionam com estas esferas.

Existe uma conceção do estilo de vida “ocidental” marcado por um ritmo de vida acelerado, que justifica diversas alterações e traduções culturais dos ensinamentos e práticas budistas de forma a ir ao encontro do que os praticantes precisam e almejam ao aderirem. A ideia de Oriente aparece ligado ao imaginário/fascínio com base numa visão romantizada do budismo. Assim sendo quando se fala em Ocidente e Oriente, os autores mobilizados e os entrevistados referem-se aos contextos geográficos e culturais originários na Europa, e contextos geográficos e culturais originários na Índia e Oriente, respetivamente.

Uma das conversas, que guia este capítulo introdutório, foi com a responsável pela Songtsen – Casa da Cultura, onde refletimos sobre o modo como estes encontros se deram na Europa, permitindo o desenvolvimento do budismo em Portugal. Ocorreram diversos processos históricos, que não só fizeram com que aumentasse o interesse euroamericano por práticas e filosofias de vida orientais, mas também devido a processos migratórios que se deram na mesma altura que o *boom* do interesse pelo budismo (esta explosão de interesse aconteceu várias vezes, desde o séc. XIX, graças ao contacto com sociedades maioritariamente budistas através do colonialismo), como é o caso da migração forçada

de milhares de tibetanos para vários países asiáticos circundantes e para o continente norte americano e europeu.

### **1.1 A vinda do budismo para os contextos euroamericanos**

No séc. XIX surgiu um grande interesse pelo estudo dos textos religiosos e da filosofia asiática, devido ao contacto com estas sociedades através dos processos coloniais, principalmente no subcontinente indiano e Indochina. Apesar da presença francesa e holandesa nestes territórios foi o poder colonial inglês<sup>12</sup> – com principal incidência no território indiano; no atual Sri Lanka e no atual Mianmar- que desenvolveu estruturas de estudo como a Pali Text Society, em 1881, implementada por Rhys Davids (1843-1922).

Estes orientalistas eram movidos por uma visão romântica, de glorificação da Ásia, em resposta ao movimento de rejeição de racionalismo que caracterizava este período. Um pensador muito importante para a consolidação desta linha de pensamento foi Friedrich Shlegel (1772-1829), um sanscritista alemão, que criou em 1803 o movimento “Oriental Renaissance”, onde o foco estava no mundo filosófico e religioso asiático, afirmando que este era superior ao cristianismo e judaísmo (Hosle 2013).

Harvey (2013 [1990]) afirma que este foi um período especialmente importante para o aumento de conhecimento sobre a Ásia (onde o foco estava no material escrito e não como é que estas sociedades viviam a religião), visto que começaram a ser produzidos inúmeros livros que mencionavam o budismo, como por exemplo *The World as Will and Representation* (1818 e 1844) de Arthur Schopenhauer (1788-1860); *Buddhism* (1878) de T. W. Rhys Davids, que tinha tido contacto com esta religião no Sri Lanka onde realizou serviço colonial durante 8 anos; ou *The Light of Asia* (1879), obra escrita pelo editor do Daily Mail, Sir Edwin Arnold (1832-1904). Esta última referência teve um papel especialmente importante no dar a conhecer a filosofia budista à classe média americana e inglesa, fazendo com que o interesse por esta crescesse fora da esfera académica.

---

<sup>12</sup> No início da década de 1880, um dos passos fulcrais para aprender a filosofia e prática budista e se ser considerado um “budista”, era viajar para os países vistos como detentores destas tradições. O ir ao encontro do mestre, com especial foco no Sul da Ásia, para enveredarem na vida monástica. Allan Bennedett McGrager é um exemplo muito célebre do papel do colonialismo no despoletar deste fascínio pela Ásia, visto que se interessou pelo budismo e tornou-se monge. Após terminar o seu treino, regressou à Europa e fundou a Buddhist Society of Great Britain and Ireland, em Londres, em 1907 (Prebish e Baumann 2002).

Neste século também foi criado um importante grupo para o estudo das crenças religiosas indianas no Norte da América: a Sociedade Teosófica, em 1885. Esta escola surgiu e expandiu-se para a Europa devido ao grande interesse, já existente, pelo espiritismo e tradições esotéricas. A cofundadora deste grupo foi Helena Blavasky (1831-1891) uma filósofa e teóloga, que introduziu entre segmentos significativos das elites euroamericanas (meio intelectual e artístico, mas também entre indivíduos com menos formação, mas um grande interesse em escapar às convenções sociais da época, ao adotar uma visão espiritual esotérica), a imagem de um Tibete misterioso e fantástico (Harvey 2013 [1990]).

Esta visão romantizada perdurou ao longo do tempo, mas foi nos anos 60 do séc. XX que a visão de um Oriente místico e detentor da sabedoria ganhou um novo fôlego, principalmente através do movimento hippie e da grande vaga de migrantes e refugiados provenientes de diversos países asiáticos<sup>13</sup>.

Foi neste período, que na Europa e no Norte da América, ocorreu uma metamorfose da paisagem religiosa, que levou a uma série de discussões e reflexões acadêmicas sobre o que que era designado como sendo o “retorno da religião” (Dix 2009)<sup>14</sup>. Berger (1967, 1969) afirma que a secularização das sociedades não levou ao desaparecimento da religião, mas antes a uma pluralização da paisagem religiosa euroamericana, ou seja, a identidade religiosa passa a ser caracterizada com base em dois aspetos: a rejeição da “instituição” e a valorização da espiritualidade pessoal, vista como algo privado (Hervieu-Léger 2005 [1999]; Franca et al. 2018).

O movimento hippie ilustra muito bem estes processos, que permitiram uma maior abertura para a escolha de novos caminhos espirituais (Roussou 2015), ocorrendo uma rejeição da instituição cristã, simultânea de uma procura da “espiritualidade” em países

---

<sup>13</sup> Soldados americanos que estiveram no Vietname e Coreia, durante a 2ª Guerra Mundial, também constituem peças importantes para o aumento do interesse pelo budismo e outras práticas asiáticas no contexto norte-americano, visto que contactaram com essas realidades durante algum tempo, trazendo-as consigo para os países de origem.

<sup>14</sup> É nesta altura que existe um interesse académico renovado pelo budismo, com importantes avanços no estabelecimento de estruturas de pesquisa e meios de divulgação das pesquisas académicas, ocorrendo um *shift* no objeto de estudo, ou seja, do foco no material (manuscritos, arte, etc.) para o vivido, sendo produzidos a partir de aqui importantes estudos sobre o budismo Vajrayana, como por exemplo, *Civilized Shamans: Buddhism in Tibetan Societies* (1993), de Geoffrey Samuel (Harvey 2013 [1990]).

como a Índia e Nepal, vistos como detentores do conhecimento ancestral, personificado pela figura do “guru”. No caso de Portugal o mesmo acontece:

No contexto de uma sociedade liberal, individualista, secular e laica (Vilaça 2006), a emergência da religião pode traduzir uma procura de confiança, proteção e segurança ontológica capazes de colmatar o sentimento de risco e de vulnerabilidade que a contemporaneidade (líquida e fluída) pôs a descoberto (Bauman 2001, Giddens 1991) (Franca et al. 2018, 8)

Este interesse pelo “exótico” está relacionado com a dicotomia realizada entre as sociedades “ocidentais” e “orientais” quando se fala no budismo, ou seja, os europeus decidem aderir a estas vias de espiritualidade porque as percebem como a “sabedoria do Oriente”, um antídoto ao modo de vida acelerado e desconectado do “eu” (Teixeira 2007; Borup e Fibiger 2017) que a vida “moderna” impõe. O budismo é percebido através de umas novas lentes românticas com raízes no período colonial, sendo apresentado como “autêntico” e intocado pelas lógicas capitalistas<sup>15</sup>.

Como afirmam os vários responsáveis com quem falei, nomeadamente da Songsten, da União Budista Portuguesa e de um praticante e estudante do budismo na Fundação Kangyur Rinpoche, este ambiente altamente receptivo a novas “espiritualidades” coincidiu com o período de êxodo de muitos tibetanos para os quatro pontos do mundo, criando um ambiente de muito interesse em conhecer e praticar o budismo Vajrayana, através do contacto direto com os mestres, agora muito mais acessíveis para os jovens sedentos pela procura pela “iluminação”, para curiosos pela via budista e para académicos interessados em estudar a ciência do budismo<sup>16</sup>.

---

<sup>15</sup> Cox (2016) afirma que o grande interesse pelo budismo neste período também está ligado à “descoberta” da meditação. Esta é apresentada através de uma abordagem mais *practice oriented*, que vai de encontro ao pensamento e filosofia religiosa europeia. A meditação é apresentada como um antídoto (Kennedy 2007, Obadia 2007). Outro aspeto que fez com que muitos indivíduos se interessassem pelo budismo foi a visão e filosofia budista holística, que ia de encontro à emergente preocupação com os impactos ecológicos que a industrialização e urbanismo, durante os anos 70.

<sup>16</sup> O documentário de Arnaud Desjardins, intitulado *Le message des tibetans* (1956), teve um impacto muito importante na apresentação ao público da figura do mestre budista tibetano exilado, e não apenas dos gurus indianos. Segundo Teixeira (2007) este documentário deu a conhecer os lamas a muitos dos amigos de Arnald e a circuitos de classes mais elevadas europeias, que se deslocaram para Darjeeling, na Índia e acabaram por dar origem a um circuito de discípulos europeus de um dos mestres filmados no documentário, o mestre Kangyur Rinpoche, que aceitou ensinar muitos discípulos oriundos de contexto euroamericanos, incluindo Matheu Richard (monge francês e figura muito importante no budismo europeu)

Tal como afirma Nelson (2016, 5), “a religião viaja”. A partir dos anos 1960, muitos migrantes e refugiados vieram para a Europa à procura de melhores oportunidades de vida e para fugir à opressão que o comunismo infligia em vários países como o Vietname, Laos, Camboja e no Tibete (Prebish e Baumann 2002, 93), trazendo consigo sistemas de crença e prática budistas.

O budismo Vajrayana esteve relativamente circunscrito ao Tibete e aos países circundantes como o Nepal, a Índia, Butão e China (Lopes 2015)<sup>17</sup>. Com a política comunista de anexação do Tibete à China, durante os anos 1950/1960, este panorama de relativo isolamento do mundo exterior alterou-se, visto que a China afirmava que estava a reaver território chinês por direito, atualmente denominado de “Região Autónoma do Tibete” (Harvey 2013 [1990])<sup>18</sup>. Durante este período muitos dos aspetos culturais e religiosos do Tibete foram destruídos, através de ações militares, como por exemplo, a Red Guard Period (1966-7), onde cerca de 60.000 mosteiros foram destruídos, bem como artefactos, arte e registos escritos<sup>19</sup>.

Apesar de ser um período de muita perda a nível de património cultural, imaterial e de vidas (o XIV Dalai Lama estima que cerca de 1 milhão de tibetanos perderam a vida, por causa das investidas chinesas, dos movimentos de rebelião e devido à fome causada pelas políticas inapropriadas de agricultura que foram impostas pelo governo chinês (Harvey 2013 [1990])), este acontecimento histórico foi fulcral para a dispersão do budismo tibetano pelo mundo:

---

e demonstrou sempre um grande interesse em ensinar na Europa. [Sobre a Fundação / Kangyur Rinpoche & Amala \(krfportugal.org\)](#)

<sup>17</sup> O budismo foi introduzido no Tibete graças aos esforços de Songsten Gampo, uma figura fulcral na história da tradição tibetana. Construiu os primeiros templos budistas em Lhasa; enviou o seu ministro Thonmi Sambhota para a Índia com o objetivo de criar o alfabeto tibetano, permitindo a tradução de diversos textos budistas e convidou ainda inúmeros mestres budistas oriundos da Índia, Nepal e China. [Songtsen Gampo – Songtsen](#)

<sup>18</sup> Segundo Bernstorff e Von Welck (2003), não se pode olhar para a relação entre a China e o Tibete, com base nas conceções de nações estados modernos, visto que as suas relações são prévias a estas conceções e leis internacionais.

<sup>19</sup> O movimento dos “Red Guards” foi criado durante a Revolução Cultural (1966-76). Teve início em Pequim, mas com a crescente adesão de estudantes e jovens, começou a disseminar-se pelo território chinês e províncias. O objetivo destes grupos, segundo as direções de Mao e Lin (Partido Comunista Chinês) era lutar contra os “four olds” (Heaslet 1972, 1034): “Old Ideas, Old Culture, Old Customs, and Old Habits”, percecionadas como uma ameaça à ideologia comunista. A Revolução Cultural, através de ações violentas, desempenhadas pelas Red Guards, foi bastante intensa em sete províncias, nomeadamente no Tibete. Mas a tentativa de tomada de controlo sobre a administração destas províncias, em 1967, falhou devido à falta de organização e controlo sobre estes grupos (Harvey 2013 [1990]; Heaslet 1972).

While the Chinese occupation of the country has brought devastating changes to its culture, along with the benefits and down backs of modernization, it also caused the spread of its religion to the four winds in Asia and beyond (Harvey 2013 [1990], 415)

Muitos tibetanos deixaram o seu país, juntamente como o XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, em 1959 e procuraram refúgio nos países vizinhos, estimando-se que cerca de 1.500 tibetanos se deslocaram para o Butão, 13.000 para o Nepal e 150.000 para a Índia (Harvey 2013 [1990]), criando em Dharamasala, o governo tibetano no exílio (Venturino 1997), no norte do país, onde se encontram diversas gerações de refugiados, descendentes laicos e monásticos. Um terço dos mosteiros construídos no exílio encontram-se aqui<sup>20</sup>. Cerca de 20.000 refugiados também procuraram asilo no continente norte americano e em países europeus (Harvey 2013 [1990]).

Para além dos refugiados laicos, que traziam consigo crenças e práticas budistas, também se deslocaram para países europeus, mestres e lamas, que com o grande contexto de incerteza e perseguição religiosa, deixaram o país de forma a preservar os sistemas de crenças, ensinamentos, práticas, manuscritos e as instituições budistas a que pertenciam (Lopes 2015). Durante os anos 1980 foram desenvolvidos enormes esforços para revitalizar, preservar e restaurar o cânone tibetano<sup>21</sup>, como afirma a representante da Songsten ao falar do papel fulcral do mestre Kangyur Rinpoche (1898-1975) na preservação de livros e do cânone budista tibetano (trazidos consigo para o exílio) e da continuação desses esforços pelos seus filhos, que atualmente continuam o seu legado, através de iniciativas de preservação da prática budista de tradição tibetana, da medicina tradicional tibetana, dos cânones de construção de estátuas e transcrição de textos religiosos e filosóficos.

Assim sendo, toda a dinâmica das escolas budistas tibetanas muda, ou seja, as tradições adquirem novas funções no contexto diaspórico, devido à disrupção e dispersão: “Taken

---

<sup>20</sup> Bernstorff e Von Welck (2003) afirmam que esta comunidade refugiada apresenta uma diferença de outros grupos refugiados, visto que conseguiram transplantar a sua organização interna, cultural e líder espiritual para um novo contexto.

<sup>21</sup> Como afirma Nelson (2016), a migração forçada faz com que a religião seja um recurso de conforto. Em contextos maioritariamente budistas, como é o caso dos refugiados tibetanos ou tailandeses, o budismo torna-se uma estrutura que ajuda a manter, através da ênfase em certos componentes (Lopes 2015), a sua identidade cultural, memórias coletivas na idealização de ancestral *homelands*. Mostrando como a cultura e religião não são artefactos estáticos, mas sim sistemas simbólicos dinâmicos, em resposta ao contexto social e político em que são mobilizados (Venturino 1997).

from its original context and expose to an intense process of cultural fragmentation, Tibetan Buddhism, and Tibetan culture as a whole, has gained new meanings.” (Lopes 2015, 4)

Esta reorganização ocorre devido a diversos processos, como o de “desinstitucionalização” e “desterritorialização”, onde o posicionamento e liberdade dos mestres e lamas são negociados, conseguindo obter uma maior autonomia das escolas a que pertencem, apesar de existirem sempre limitações e imposições por estas estruturas. Um aspeto muito importante quando se fala do budismo tibetano contemporâneo é o constante trânsito de mestres entre países europeus e asiáticos, formando redes complexas de circuitos globais de lamas, monges e professores universitários das mais diversas disciplinas que estudam o budismo.

Assim sendo a diáspora tibetana é uma peça complexa<sup>22</sup>, mas muito importante nos processos de negociação e manutenção do “budismo de tradição tibetana”, visto que esta categoria é definida e define a própria diáspora. Existe a ideia de preservação da sua identidade nacional, cultural e religiosa (Venturino 1997), identidades que se encontram interconectadas – “A cultura tibetana é a expressão da própria espiritualidade” (Representante Songtsen - Casa da Cultura do Tibete, 16/01/2023), que acaba por influenciar as conceções europeias sobre o que é praticar budismo de tradição tibetana.

Numa das várias conversas que tive na Fundação Kangyur Rinpoche, em Lisboa, ambos sentados no chão sobre almofadas de meditação, na sala de prática onde se encontra um altar com a figura de Buda e outros artefactos necessários para a prática, um estudante do budismo e praticante deste centro, explicava-me que a abordagem dos mestres budistas tibetanos nos contextos euroamericanos, não é de missão ativa, mas antes com base num espírito aberto, baseado na disponibilização das estruturas necessárias (criação de centros, publicação de livros, atividades abertas para dar a conhecer o budismo) para os interessados em aprender e explorar esta via espiritual – “ (...) As estruturas existem e se as pessoas tiverem interesse podem aderir, não existe a doutrinação ativa....”

---

<sup>22</sup> Brubaker (2005) afirma que quando se utiliza o conceito de diáspora temos de ter em atenção que este é composto por um processo de manutenção de uma identidade base e cultura étnica (Kearny 1995), feita pelos próprios indivíduos através da componente discursiva e prática (Yeh 2005). E como vemos nas diversas diásporas budistas e em concreto na tibetana, existem várias conceptualizações sobre o “ethos budista”, como este é construído e mobilizado, em diferentes contextos socio-históricos e políticos, por diferentes indivíduos (Lewis 2021, 142).

(12/12/2022). Esta lógica enquadra-se em parte no processo de criação de uma narrativa de uma missão dada ao povo tibetano, segundo a qual, após o processo doloroso de exílio, se acredita que tal aconteceu porque os tibetanos que praticam o budismo têm como objetivo melhorar a condição espiritual mundial, partilhando os ensinamentos que antes estavam reservados a um espaço geográfico específico (Venturino 1997).

Muitas das estruturas de retiros e prática regular desenvolvidas por estes mestres foram inicialmente estabelecidas em França, no Reino Unido e na Alemanha<sup>23</sup> (Harvey 2013 [1990]). Segundo os dados da World Buddhist Directory, de 2010, existiam cerca de 2.717 grupos, centros, templos e organizações, espalhadas pela Europa, sendo que a maioria dos espaços de tradição Vajrayana se encontra na Alemanha (44,7%), depois na Suíça e em França, seguido do budismo zen. Apesar de no final da década de 1990, terem sido contabilizados cerca de 1 milhão de pessoas que se identificavam como budistas em território europeu, apenas 1/3 eram europeus (Harvey 2013 [1990]), os restantes eram migrantes provenientes de países asiáticos.

Ao longo das últimas décadas tem existido um grande esforço académico para caracterizar e categorizar os participantes, nomeadamente migrantes e praticantes não migrantes, bem como as diferentes abordagens budistas (Nelson 2016), visto que apresentam diferenças na forma de realizar as práticas religiosas.

Usarski (2016) mobiliza as categorias de budismo “étnico” e budismo “de convertidos” para perceber o processo de manutenção de identidade étnica realizado por imigrantes japoneses no Brasil, durante a 2ª Guerra Mundial, através do budismo<sup>24</sup>. O problema da

---

<sup>23</sup> Alguns dos casos mais marcantes para o desenvolvimento de uma nova etapa no budismo tibetano na Europa foram, por exemplo, a vinda de Sua Santidade Dudjom Rinpoche, pertencente à tradição Nyingma, a Inglaterra e França, em 1965 e a vinda de Kyabje Kalu Rinpoche, em 1971, criando os seus primeiros centros em Paris e Copenhaga a pedido dos seus discípulos europeus (Teixeira 2007).

<sup>24</sup> Nelson (2016) demonstra que o budismo praticado por migrantes, é composto por processos que o distinguem do budismo praticado maioritariamente por europeus, ou seja, estes indivíduos mobilizam estes recursos religiosos e simbólicos para negociarem o seu espaço na esfera pública e posicionamento no país de acolhimento. Um exemplo ilustrativo desta fluidez é que em certos contextos a 2ª geração tem um papel de destaque nos processos de questionamento das práticas de *folk* budista (“budismo tradicionalista”, segundo Prebish e Baumann (2002, 58), marcado pelo ritual e conceitos cosmológicos, que são muitas vezes mobilizados pelos migrantes como forma de manter a sua identidade étnica, nacional, etc.). Tendem a contestar estas componentes de forma a dar lugar a uma abordagem vista como compatível com o ethos e vivência secular (Nelson 2016), que complemente os valores, comportamentos e normas sociais *mainstream*, onde nasceram (Erricker 2008, 20).

utilização destes conceitos é que realizam suposições focadas na diferença, etnicidade e cidadania, tornando-se redutores e discriminatórios<sup>25</sup>.

Nelson (2016) é um dos vários autores que contesta esta designação. A denominação de budismo “atribuído” e “alcançado” “é mais correta, porque foca-se no processo de adesão a estas práticas, ou seja, se foi algo herdado ou escolhido— “More recently, thinking of Buddhist affiliation and identity as “achieved” or “ascribed” (Cadge in Eddy 2012, 3) provides greater flexibility and accountability for the diversity of approaches to being Buddhist.” (Nelson 2016, 385).

A partilha dos ensinamentos e práticas budistas nos contextos euroamericanos (em diferentes contextos sociais, culturais e religiosos), leva a que ocorram “transformações nas tecnologias espirituais” (Cook e Diemberger 2021, 12), ou seja, existe uma tradução linguística e cultural na transmissão de conhecimentos e filosofia religiosa/espiritual, visto que o público-alvo é uma “população culturalmente estrangeira” (Learman 2005, 10)<sup>26</sup>, constituída por praticantes europeus que se inserem na categoria de budismo escolhido.

Esta tradução é negociada entre vários atores, nomeadamente entre a diáspora tibetana (enquanto um coletivo complexo e heterogéneo), praticantes europeus e académicos especialistas no budismo tibetano, que se encontram inseridos nestes fluxos internacionais e transnacionais – “(...) constantly reminded nonmigrants that they too belonged to social and religious cross-border community (Levitt 2001b)” (Levitt 2003, 857). Algo visível no meu trabalho de campo é que apesar destes vários atores estarem inseridos nestes fluxos, o “Oriente” (é desta forma que os membros da diáspora tibetana, destacando os lamas e mestres, são categorizados pelos entrevistados), detém o controlo e um papel determinante na legitimação e negociação destas alterações, de forma que nunca se perda a “essência” e ligação ao “autêntico”<sup>27</sup>:

---

<sup>25</sup> Um outro problema que surge com esta denominação é o facto de colocar como denominador diferenciador a etnia. Para além deste aspeto, estes conceitos perdem significado quando aplicados à 2ª geração, visto que surgem duas questões: os descendentes de imigrantes são considerados imigrantes? E filhos de convertidos (nascidos na religião), são considerados convertidos? (Prebish e Baumann 2002)

<sup>26</sup> Para além da reorganização e resignificação que as estruturas budistas realizam (Lopes 2015), os próprios indivíduos interessados nas práticas budistas podem desenvolver de forma independente vários processos de adaptação como a crioulização, assimilação ou acomodação (Rocha 2005).

<sup>27</sup> Estes conceitos serão explorados em maior detalhe no decorrer da dissertação, com exemplos empíricos recolhidos durante o trabalho de campo.

Deve existir um encontro entre o emissor [Oriente] e o recetor [Ocidente], de forma a existir compreensão de ambas as partes. Ou seja, de forma que o emissor perceba como pensa o recetor... de forma a transmitir-lhe os ensinamentos da melhor forma possível. Evitando ao máximo a perda da transmissão da mensagem, significados e processos que a filosofia e prática engloba e nos quais tem os seus alicerces. (Representante Songtsen – Casa da Cultura do Tibete, 16/01/2023)

O budismo europeu (Moran 2004; Prebish e Baumann 2002), apresenta assim características que o distinguem das tradições asiáticas, nas quais se baseiam e com as quais mantêm um contacto regular (Cox 2016). Entre elas conta-se nomeadamente o desenvolvimento de uma abordagem secular, onde a meditação e outras práticas de *mindfulness*<sup>28</sup> têm um lugar de destaque, em oposição ao ritual (Cox 2016), dando forma a um “Buddhism without beliefs” (Batechelor 1997), marcado principalmente pelo papel das ciências na validação e confirmação dos benefícios físicos e psicológicos destas práticas (Prebish e Baumann 2002). Outras características são a forte laicização dos professores e praticantes do budismo nestes contextos, ocorrendo uma descentralização da autoridade doutrinal (Prebish e Baumann 2002).

## **1.2 O florescimento do budismo de tradição tibetana em Portugal**

A presença do budismo em Portugal, deu-se principalmente a partir dos anos 1990. É relativamente recente quando comparamos com as estruturas e organizações budistas desenvolvidas noutros países europeus, como é o caso da França, Alemanha ou Reino Unido:

Quando isto começou em Portugal, quando fundei a União Budista Portuguesa, o Budismo já estava em grande desenvolvimento na Europa, digamos que nós aqui, em comparação com os outros países da Europa, exceto alguns países de Leste, fomos talvez dos últimos a aderir desta forma [mais institucional] (Fernando Santos, 24/01/2023)

---

<sup>28</sup> O *mindfulness* é uma das várias técnicas utilizadas no budismo de forma a cultivar o bem-estar não só interior, mas também para com o mundo, visto que é percecionado como uma prática interpessoal, contribuindo assim para o bem-estar de todos os seres com os quais se deparam (Tejadhhamo 2021).

De forma a perceber em maior detalhe este processo de “irradiação” (Teixeira 2007, 226) e o processo inicial de institucionalização do budismo em Portugal podemos destacar dois momentos fulcrais para a sua consolidação, como a criação da União Budista Portuguesa e a vinda de vários mestres prestigiados do budismo tibetano, incluindo a vinda do XIV Dalai Lama a Portugal, nos anos 90. O testemunho de Fernando Santos, que foi não só um dos fundadores<sup>29</sup> e primeiro presidente da UBP, durante aproximadamente seis anos, como um dos primeiros praticantes do budismo tibetano fora de Portugal, permite perceber o processo gradual de contacto com mestres no estrangeiro e posterior interesse por parte destes alunos portugueses em desenvolver estruturas de prática de forma a convidar esses mestres para ensinarem em território nacional.

Alfredo (2019) afirma que o processo de democratização de 1974, apesar de não ter levado ao que chama de “sobressalto religioso” (Alfredo 2019, 95), foi um motor importantíssimo que possibilitou a criação de condições sociais e económicas que levaram a uma grande alteração na demografia do país, atraindo cada vez mais imigrantes, primeiramente das antigas colónias, durante a 2ª metade do séc. XX (Monteiro 2012). Esta conjuntura possibilitou o desenvolvimento de uma paisagem religiosa pluralista (Franca et al. 2018), mais aberta a outras expressões religiosas/espirituais, onde o campo do esotérico e o interesse pelo diferente e “oriental” tem ganho forma (Roussou 2015; 2016).

É neste contexto de pluralização da paisagem portuguesa que Fernando se começa a interessar pelo budismo: “Lembro-me que em 83, 84, vi o anúncio a um livro, chamado “No Rasto de Místicos e Mágicos do Tibete”, fiquei cheio de curiosidade de comprar e achei aquilo fascinante.”. Como a maioria dos praticantes budistas, teve o primeiro contacto com o budismo através de livros sobre o contexto tibetano e/ou sobre a filosofia budista, o que o levou a procurar mais informação sobre o assunto em Portugal: “Pronto, a partir daí comecei a interessar-me por isso e comecei a fazer yoga e meditação. (...)” em centros de prática não legalizados em Lisboa. Com o passar do tempo teve a oportunidade de se deslocar várias vezes a França:

Eu recebi ensinamentos há muitos anos, em 89, de um grande mestre do budismo tibetano, que é o mestre dos mestres do budismo tibetano, Dilgo Khyentse

---

<sup>29</sup> Juntamente com Paulo Borges (um dos fundadores da Associação Tergar Portugal), “José Cardal, Elsa Cantos, Ana Vaz, Renato Campos, Leonor Moura, Leonor Miranda, Manuela Ferreira, Diogo Lopes (atual presidente da União Budista Portuguesa) e Cristina Lopes (...)” (Teixeira 2007, 232).

Rinpoche. Foi o senhor que foi mestre da S.S. Dalai Lama. Eu tive a sorte de receber estes ensinamentos em França (Fernando Santos, 24/01/2023)

Foi aqui que conheceu um outro mestre, que viria a ser extremamente importante para a consolidação do budismo de tradição tibetana em Portugal, Tulku Pema Wangyal Rinpoche<sup>30</sup>, um dos discípulos mais próximos de Dilgo Khyentse Rinpoche. Este foi o primeiro mestre tibetano a deslocar-se a Portugal, em 1998, a convite da União Budista Portuguesa depois de Fernando ter estado em Katmandu, no mosteiro Schechen quando se proporcionou um encontro com este. Posteriormente enviou uma carta para a sua residência em França, com um convite formal para vir a Portugal.

França mostra-se assim, desde os anos 1960 (Teixeira 2007), um centro do budismo tibetano na Europa, um nó, segundo a análise de rede mobilizada por Ebaugh e Chafetz (2002). Os laços estabelecidos entre países (os nós da rede), como é o caso dos laços entre França e Portugal, são constituídos por rotas por onde circulam recursos religiosos, neste caso práticas, discípulos e mestres:

A França tornou-se, de facto, um grande país do Dharma na Europa. Era possível encontrar lá, entre as principais escolas, cerca de cem mestres zen Roshi ocidentais e Lamas (mestres tibetanos). Passaram por ela ou nela passaram a residir alguns grandes mestres tibetanos, vietnamitas, butaneses, cambojanos e do Laos. (Teixeira 2007, 230)

Passado algum tempo Fernando, enquanto professor de yoga e meditação em Portugal, começa a aperceber-se que:

que havia outros centros em Lisboa, onde davam yoga e meditação ligado ao budismo de tradição tibetana ou ligado ao zen... havia vários mestres zen. (...) Fui contactando com esses grupos e fui-me apercebendo que não havia nenhuma entidade que pudesse representar institucionalmente os grupos em Portugal e daí surge a ideia de organizar esses grupos todos, legalizá-los e criar uma espécie de federação do Budismo em Portugal... não gosto muito do termo federação, mas algo que representa institucionalmente todos os centros budistas (Fernando Santos, 24/01/2023)

---

<sup>30</sup> Filho mais velho de Kangyur Rinpoche. [Sobre a Fundação / Orientação \(krfportugal.org\)](http://Sobre a Fundação / Orientação (krfportugal.org))

A União Budista Portuguesa foi assim criada a 24 de junho de 1997, com o principal objetivo de representar, apoiar e criar um ambiente de partilha, entejuda e comunhão entre as:

(...) diferentes escolas, que apesar de terem por base diferentes fases históricas e práticas do Dharma, devido a processos históricos relacionados com os contextos onde se desenvolveram e instalaram, convergem em pontos vistos como essenciais: o propósito do Despertar e da Iluminação do Ser (Teixeira 2007, 233)

Atualmente a UBP é composta por seis associações membros: DojoZen de Lisboa, Wild Flower Zen (tradição zen japonesa), Buddha Light Internacional Association (tradição chinesa Chan e Terra Pura), Songtsen: Casa para a Cultura do Tibete, Stupa: Associação para a Paz no Mundo e Tergar Portugal, de tradição tibetana<sup>31</sup>. Cada associação tem vários centros espalhados pelo país (13 no total, segundo o site oficial da UBP).

Esta abertura e abordagem inclusiva, por parte deste representante tem por base o movimento Rimé<sup>32</sup>, que apesar de ter sido criado no contexto tibetano, representa uma forma de estar que outras tradições budistas partilham, a não-segmentação:

Uma coisa muito importante para a UBP é não ser sectária. Houve um movimento da tradição tibetana, que é o movimento Rimé (...) O movimento Rimé é um movimento não sectário que aceita a validade de todas as tradições, de uma forma mais lata. Para a UBP isso é muito importante, ou seja, imagina ter... em todas as religiões existem linhas ou grupos que são sectários, mas isso há em é em todo o lado... “nós é que temos a verdade e mais ninguém a tem”. Dentro do mundo

---

<sup>31</sup> Também é de destacar a relação de proximidade e de cooperação entre a UBP com outros grupos, como o PlumVillage (Zen Vietnamita), Sangha da Floresta (Theravada da Tailândia) e o grupo Aloka (Theravada do Sri Lanka).

<sup>32</sup> *Rimé* em tibetano quer dizer, “indivisível”, “imparcial”, “não preconceituoso”. Este termo foi pela primeira vez mobilizado por Jamgön Kongtrul, no séc. XIX, para identificar uma abordagem não-sectária do budismo tibetano, visto que a história do budismo no Tibete foi marcada pela competição entre escolas, relacionada com a luta pelo poder político. Este é um movimento que se desenvolve num contexto mais amplo de “renascimento cultural” no leste do Tibete durante o séc. XVIII e XIX, mas podemos destacar quatro figuras consideradas o coração deste movimento: Jamyang Khyentse Wagpo (1820-1892), considerado de forma lata a inspiração para o movimento; Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813-1899) e Chokgyur Dechen Lingpa (1829-1870) enquanto escritores e Mipham Rinpoche, o filósofo principal.

É também de destacar a importância deste movimento na revitalização e sobrevivência das tradições tibetanas tendo em conta a invasão chinesa. Muitos lamas tibetanos exilados nos contextos euroamericanos são influenciados por este movimento. Dilgo Khyentse (1910-1991) e o XIV Dalai Lama (1935-) são algumas das figuras mais importantes que incentivam a abordagem do movimento Rimé na diáspora (Oldmeadow 2012).

budista isso também existe e ter um grupo desses na União Budista é muito difícil, porque é um espaço de aceitação da diferença. Portanto esse critério não sectário para nós é muito importante. (Diogo Lopes, Presidente da União Budista Portuguesa, 13/12/2022)

Desta forma existe uma afirmação das diferentes linhagens e práticas como válidas<sup>33</sup>. Estas diferenças permitem um diálogo frutífero, visto que têm por base os mesmos princípios, permitindo identificar pontos em comum que incentivam o diálogo e a cooperação.

Um outro aspeto que incentivou a criação da União Budista Portuguesa foi a procura de reconhecimento e visibilidade do budismo tanto na esfera pública, como para com o governo português, de forma a reivindicar direitos legais.

Diogo Lopes afirma que a UBP tem um papel ativo no que toca na participação em atividades de ação social, como na execução de programas de apoio espiritual a reclusos nas prisões portuguesas e no apoio espiritual no Hospital de Santa Maria; realiza também trabalho de divulgação do budismo em faculdades e nos meios de comunicação do Estado através do tempo disponibilizado na Antena 3 e na RTP2<sup>34</sup>; desempenha um papel de consultoria com o Governo em vários tópicos (por exemplo lei sobre a eutanásia) e integra órgãos governamentais, participando no Diálogo Inter-Religioso, na Comissão para a Liberdade Religiosa e no Alto Comissariado para as Migrações.

Apesar de terem ocorrido algumas visitas por parte de mestres em Portugal antes dos anos 1990, como é o caso da vinda do mestre zen soto, Taisen Deshimanu nos anos 1970, é na segunda metade dos anos 1990 e no início de 2000, que o budismo se consolida, em especial o budismo de tradição tibetana, o zen japonês e o budismo Chan (devido à crescente comunidade chinesa imigrante de Taiwan) (Teixeira 2007).

É nesta altura que a UBP se consolida como uma instituição de representação que realiza convites formais a mestres, através do seu reconhecimento nacional, mas também

---

<sup>33</sup> Segundo a política da UBP, apenas são aceites “grupos autênticos”, ou seja, a validação da sua “autenticidade” vai determinar a sua pertença a esta União. A legitimação, como veremos mais à frente no capítulo 4 (onde abordo a questão da autenticidade e processos de legitimação no budismo) está relacionada com o reconhecimento por parte da linhagem que afirma seguir.

<sup>34</sup> O tempo referente à UBP é posteriormente dividido de forma igual pelos diferentes grupos, de forma a beneficiarem de uma maior visibilidade que possibilite a divulgação dos ensinamentos e práticas que realizam, através, por exemplo, da participação no programa “Fé dos Homens” da RTP2.

internacional<sup>35</sup>. Apesar de ter sido enquanto presidente da UBP, que Fernando Santos formalizou os convites formais a mestres renomados, foi principalmente através da sua relação discípulo/mestre que conseguiu interagir pessoalmente com os mestres, fora de Portugal, de forma a fazer-lhes convites, possibilitando a vinda de Tulku Pema Wangyal Rinpoche em 1998, como foi referido anteriormente. Um ano depois, em 1999 Kyabje Trulshik Rinpoche veio também a Portugal através do convite realizado por Tulku Pema Wangyal Rinpoche.



**Figura 1-** Foto disponibilizada pelo primeiro presidente da União Budista Portuguesa, Fernando Santos (à direita na foto). Esta foto, na sua opinião retrata o início do budismo em Portugal, com a vinda de Kyabje Trulshik Rinpoche (à esquerda) na companhia de Tulku Pema Wangyal Rinpoche (mestre fulcral no desenvolvimento do Budismo em Portugal; no centro da foto) em 1999. Recebidos pelo presidente da Câmara de Lisboa da altura, João Soares. Neste mesmo encontro começou-se a alinhar a vinda a Portugal do XIV Dalai Lama, que se veio a concretizar em 2001 (marco muito importante para a afirmação e desenvolvimento das estruturas e interesse pelo Budismo em Portugal).

Com a criação de uma base de contacto mais estável, dentro do circuito de fluxo de mestres, proporcionou-se a vinda do XIV Dalai Lama a Portugal, considerada um marco extremamente importante, não só para a expressão do budismo de tradição tibetana, mas para o budismo em geral. A sua primeira vinda em 2001 e depois em 2007, incluiu vários eventos como conferências - muito procuradas por praticantes e curiosos com a filosofia de vida e a figura do Dalai Lama.

---

<sup>35</sup> Em 1998, um ano após a sua criação, a UBP, filia-se à União Budista Europeia, em 1998 (Teixeira 2007).



**Figura 2-** Foto disponibilizada pelo primeiro presidente da União Budista Portuguesa, Fernando Santos. Primeira visita do XIV Dalai Lama a Portugal, em novembro de 2001. Encontro entre XIV Dalai Lama e o Presidente de República da altura, Jorge Sampaio no Museu de Arte Antiga, em Lisboa.

Como afirma Borup e Fibiger (2017, 3) existem várias figuras, independentemente do título de guru, lama ou sensei, se tornam “important carriers and performers of Asian spirituality ‘on the global scene’”, com as quais é estabelecida uma identificação, não só com a pessoa, mas com o que ela representa e o contexto religioso de onde provém:

O mestre vem cá porque o convidamos... porque realmente existem pessoas interessadas nisto. Existe um maior interesse por parte do budismo de tradição tibetana, penso eu, por causa da mensagem e também relacionado com a mensagem de S.S. Dalai Lama (...) e pela sua figura carismática. (...) Depois na altura, quando Tulku Rinpoche começou a vir a Portugal [mais regularmente], fez uma carta a convidar o Dalai Lama e para minha surpresa, passado um mês, tenho uma resposta a dizer que viria a Portugal, dali a 6 meses [risos] (Fernando Santos, 24/01/2023)

\*\*\*

Assim sendo, de forma a perceber o budismo nos contextos euroamericanos e em especial em Portugal é fulcral perceber os fluxos internacionais e transnacionais estabelecidos

entre países asiáticos, o “Oriente” e os países euroamericanos, o “Ocidente”, na manutenção destas estruturas budistas. Existe um diálogo constante entre estas partes, composto por dinâmicas e atores complexos, nomeadamente as diásporas, como a tibetana, mas também adeptos europeus, como é o caso ilustrativo do Fernando Santos, um dos diversos praticantes que se encontram inseridos nestes circuitos de práticas, ensinamentos, mestres e alunos, que possibilitaram e possibilitam a irradiação (Teixeira 2007) do budismo para Portugal.

Apesar de França ser considerada um centro nas dinâmicas religiosas budistas tibetanas (por exemplo, com a realização de retiros de três anos), atualmente Portugal está a tornar-se cada vez mais um centro nos fluxos internacionais de mestres tibetanos na Europa, como um ponto de trânsito ou de permanência:

A invasão comunista obrigou os tibetanos a irem para outras partes do mundo e os mestres a circular pelo mundo. Portanto, existem muitos mestres a circular em Portugal. Neste momento, começa a ser cada vez mais um centro de movimento da Europa em termos de tudo, no turismo por exemplo, mas também a nível religioso. E especialmente do budismo tibetano (Diogo Lopes, Presidente da UBP, 13/12/202)

Diogo Lopes e Fernando Santos afirmam que existem vários fatores que podem ter sido favoráveis a este florescer do budismo tibetano em Portugal, como a maior facilidade na legalização de espaços de prática em comparação com outros países europeus, bem como a grande receptividade e interesse por parte de praticantes e aspirantes a praticantes<sup>36</sup>.

Apesar de existirem cada vez mais grupos de prática a instalarem-se em Portugal (inclusivamente estão no processo de adesão à UBP, duas associações, uma de tradição japonesa e outra de tradição tibetana), os representantes da União Budista Portuguesa, continuam a lutar pelo reconhecimento pelo governo e visibilidade na esfera pública<sup>37</sup>,

---

<sup>36</sup> Em Portugal também se realizam retiros paralelos (retiros que normalmente têm uma duração de uma semana. São uma opção mais curta aos retiros longos de 3 anos, de forma a contactar diretamente com o mestre e receber ensinamentos) no centro de retiros da Fundação Kangyur Rinpoche, no Covão da Águia em Monchique.

<sup>37</sup> Há aproximadamente 10 anos, existe um projeto para a construção de um templo, a Casa da Paz, em Lisboa. Tem como objetivo criar um espaço de prática budista (independentemente da tradição), inter-religioso. Apesar de várias negociações, têm existido incompatibilidades no que toca aos requisitos por parte dos mestres budistas no que toca à localização e arquitetura do edifício. Após o cruzamento dos critérios por parte da Câmara de Lisboa e dos mestres consultados, destacando o XIV Dalai Lama, colocou-se a hipótese de se avançar com uma das 12 possibilidades, Monsanto, mas com o decorrer dos

com o objetivo de mostrar a dimensão da comunidade budista em Portugal<sup>38</sup>. O caso mais recente, é a inclusão da categoria “budista” na filiação religiosa nos censos de 2021 (Câncio 2019), um objetivo há muito tempo reivindicado por Fernando Santos.

Franca et al. (2018) ao dar uma contextualização da presença de minorias religiosas em Portugal, afirma que a informação disponibilizada sobre as minorias religiosas não acompanha o aumento de seguidores que se interessam cada vez mais por “movimentos emergentes espirituais” (Franca et al. 2018, 17). Apesar de ser necessário aprofundar e coletar mais dados em relação ao budismo, já podemos confirmar o crescente interesse que ele suscita, visto que, segundo Teixeira (2007), em 2007 existiam aproximadamente 5 mil pessoas que se consideravam budistas, e em 2021 este número aumentou para 17 mil (INE 2021). Devemos ter em conta que este número não reflete totalmente o número de praticantes porque muitos indivíduos que frequentam estes circuitos podem não se considerar budistas, devido ao carácter fluído e contextual da identidade religiosa que caracteriza o contexto europeu (Hervieu-Léger 2005 [1999]), como veremos entre a maioria dos participantes da comunidade de meditação Tergar, de Lisboa e de Leiria.

---

procedimentos, acabou por não se concretizar, devido às grandes restrições impostas, por se tratar de uma reserva natural. Apesar deste impasse o projeto continua de pé, a ser negociado com a Câmara de Lisboa, como conta Diogo Lopes. Um monumento e local de culto de relevo é o stupa, localizado em Salir, construído através de um projeto da Stupa: Associação para a Paz no Mundo - [Stupa \(stupapaznomundo.org\)](http://stupapaznomundo.org)

<sup>38</sup> Com base nas conversas que tive com representantes de vários centros, fundações e com a UBP enquanto representante, a maioria dos praticantes do budismo tibetano são portugueses ou imigrantes provenientes de contextos euroamericanos, ou seja, indivíduos que escolhem aderir a esta via - “budismo alcançado”, segundo a categorização mobilizada por Nelson (2016).

## **2. Uma comunidade com princípios globais e grupos de prática de *inspiração* budista tibetana**

Os grupos de prática de meditação Tergar de Lisboa e de Leiria fazem parte de uma comunidade global de grupos de prática, guiados pela Tergar Internacional, uma organização sem fins lucrativos, sediada em Minneapolis, nos Estados Unidos da América, sob a direção espiritual de Yongey Mingyur Rinpoche<sup>39</sup>. Como veremos, a internet tem um papel fulcral no contacto, não só entre participantes nestes grupos de prática, mas também no contacto regular com a central destes fluxos espirituais (Tergar Internacional), que permite contactar com os instrutores Tergar, bem como com o mestre, maioritariamente através de vídeos e áudios gravados. Mas antes temos de perceber no que consiste a linhagem Tergar, como foram criados estes centros em Portugal e a sua abordagem à prática de meditação e as adaptações ao ensinamentos e práticas budistas.

### **2.1 Linhagem Tergar**

A linhagem Tergar está associada a um conjunto de ensinamentos formados com base na constante interação entre duas grandes linhagens tibetanas: a linhagem Karma Kagyu e a linhagem Nyingma<sup>40</sup>. Sabe-se que a primeira reencarnação de Mingyur Rinpoche fundou esta linhagem, juntamente com os seus dois filhos, no séc. XVII. Dados históricos posteriores a este, relativos à história inicial desta linhagem foram perdidos devido à onda de destruição no Tibete (mosteiros e textos), levada a cabo pelo governo chinês, aquando da invasão. Após este período conturbado, a comunidade Tergar no Tibete, começou a reerguer-se.

O carácter experimental e prático que caracteriza a linhagem Kangyur possibilitou que Tulku Ugyen Rinponche (1920-1996) fosse extremamente importante para a transmissão

---

<sup>39</sup> Mestre do budismo tibetano bastante conceituado (1975 -). Foi formalmente reconhecido como a sétima encarnação de Yongey Mingyur Rinpoche. Dilgo Kyentse Rinpoche (1910-1991) anunciou, pouco tempo depois do primeiro reconhecimento formal, que Mingyur Rinpoche é também a encarnação de Kyabje Kangyur Rinpoche (Rinpoche 2007).

<sup>40</sup> A linhagem Karma Kagyu é uma das quatro principais linhagens do budismo tibetano. Os seus ensinamentos foram trazidos da Índia, no séc. XI por Marpa, que foram posteriormente transmitidos a Milarepa. A manutenção desta linhagem ocorre através das diversas encarnações de Karmamapa. A linhagem Nyingma é conhecida como a linhagem mais antiga do budismo tibetano, bem como a detentora de vários ensinamentos relacionados com práticas tântricas, muito devido ao secretismo na realização destas práticas como forma de resistir à perseguição que foi feita ao budismo durante o reinado de Langdarma, durante os séc. VII e IX (Site oficial Tergar <https://tergar.org/>)

dos ensinamentos da linhagem Tergar não só no meio monástico, mas também entre europeus e americanos que se deslocavam para contactar com o mestre, contribuindo para uma conjuntura extremamente favorável ao desenvolvimento da linhagem Tergar como hoje a conhecemos, muito graças ao trabalho do seu filho, o 7º e atual Mingyur Rinpoche.

Tulku Urgyen Rinpoche recebeu inúmeros alunos provenientes dos contextos euroamericanos, incluindo Francisco Varela, um dos mais importantes neurocientistas do séc. XX (Rinpoche 2007), com o qual Mingyur Rinpoche teve a oportunidade de privar, sendo introduzido a conceitos das ciências naturais e exatas. A partir de aqui, aprofundou este conhecimento ao longo dos anos em paralelo com o seu treino monástico, contribuindo para a continuação de um diálogo entre estas duas esferas: a filosofia budista/meditação e as ciências exatas, com destaque para as neurociências e a psicologia, como comprovativas dos benefícios físicos e psicológicos desta prática<sup>41</sup>.

Mingyur Rinpoche afirma que o seu objetivo principal é tornar os ensinamentos e práticas budistas acessíveis a todas as pessoas, independentemente do seu contexto social, cultural e interesse em aprofundar a via de Buda (Site oficial Tergar <https://tergar.org/>). Para tal criou uma associação global com vista a proporcionar um local online e grupos de práticas locais de partilha das dificuldades e conquistas que os participantes vão alcançando ao longo deste desafiante percurso que é o autoconhecimento através da prática da meditação apoiada pelo estudo dos ensinamentos budistas:

*Ter* is a Tibetan word of treasure, referring to the wisdom and methods that lead to the alleviation of suffering, the activation of our greatest potential, and ultimately to complete enlightenment. *Gar* means gathering and can connote bringing many people or elements together. So, Tergar can be understood as a place where people come together to find this sublime treasure, or as the coalescence of the causes and conditions enabling this transformational process of discovery. (Site oficial Tegar <https://tergar.org/>)

---

<sup>41</sup> Em 1987 foi criado um projeto, que consistia na realização de vários encontros entre budistas e cientistas das diversas áreas das ciências. Encontros entre o 14º Dalai Lama, Francisco Varela e Adam Engle (advogado e empresário), deram origem a esta iniciativa que mais tarde levou à criação do “Mind & Life Institute” - [About Mind & Life - Mind & Life Institute \(mindandlife.org\)](https://mindandlife.org). Atualmente existem inúmeros projetos de investigação que têm por base a participação de vários mestres budistas, de forma a perceber por exemplo, como funciona o cérebro e o papel da meditação na alteração de ligações neurais, denominada de “plasticidade neuronal” (Rinpoche 2007, 47).

Lidero uma organização chamada ‘Comunidade de Meditação Tergar’. Eu ensinava meditação fora do Nepal e da Índia desde 1998. E o problema é que, em particular no Ocidente, que a comunidade não é tão forte e os ensinamentos desaparecem. Então a Tergar existe para desenvolver duas coisas. A primeira é comunidade e amizade entre meditadores. A segunda é o caminho da prática. (...) E em especial no modo online é possível que todos se possam conectar... de todo o mundo e isso é maravilhoso.” (Mingyur Rinpoche na RTP PLAY. “A Fé dos Homens”. 29 de dezembro, 2022)

A Tergar Internacional, nasceu essencialmente de uma série de encontros entre Mingyur Rinpoche e 30 alunos durante três dias em Bodhgaya <sup>42</sup>, Índia, no mosteiro Tergar, em fevereiro de 2009 (Tergar Meditation Community Newsletter maio 2019). Em abril desse mesmo ano, deu-se um importante passo para a comunidade de meditação Tergar, através do registo da Tergar Internacional nos Estados Unidos da América.

Devemos ter em conta que Mingyur Rinpoche já era um mestre muito conhecido tanto na Ásia<sup>43</sup> como nos contextos euroamericanos, muito devido ao seu primeiro livro, um bestseller, *Joy of Living: Unlock the Secret and Science of Happiness* (2007); à realização de palestras em universidades; a convites realizados por outros mestres para ensinar nas estruturas que desenvolveram, sem esquecer a fortíssima presença online através por exemplo de vídeos de Youtube onde aborda diversos temas, como a importância do cultivo da consciência no dia-a-dia e práticas de meditação guiadas:

O que distingue Mingyur Rinpoche dos anteriores detentores do título é a escala mundial da sua influência e fama. Enquanto as encarnações anteriores da linhagem de tulkus do Yongey Mingyur Rinpoche estiveram em parte limitadas pelo isolamento geográfico e cultural do Tibete, as circunstâncias conspiraram para permitir que o atual detentor do título comunicasse a profundidade e amplitude do seu saber a um público de milhares de pessoas que se estende da Malásia a Manhattan, passando por Monterey (Rinpoche 2007, 13)

---

<sup>42</sup> Bodhgaya trata-se de um importante local de peregrinação para a comunidade budista, visto que acreditam que é aqui que se encontra a *Bodhi-Tree* (descendente direta da árvore sob a qual Gotoma alcançou o Despertar) (Harvey 2013 [1990]). Bodhgaya pode ser assim considerada o “berço do budismo”. Devido a este simbolismo, foi desenvolvido um complexo budista muito importante, composto por templos e mosteiros de várias tradições budistas – “um microcosmo do mundo budista” (Harvey 2013 [1990], 401).

<sup>43</sup> Mingyur Rinpoche também desempenha um papel ativo na manutenção na comunidade monástica budista Tergar em Bodhgaya, através da criação da Yongey Foundation, em 2003. [The Yongey Foundation](#)

Desta forma após a criação desta organização, rapidamente foram estabelecidos centros de prática por todo o mundo, sendo as primeiras comunidades de Copenhaga, Minneapolis, Moscovo, Paris, Portland, Phoenix, São Paulo e São Francisco (Tergar Meditation Community Newsletter maio 2019)

## **2.2 Tergar em Portugal: Criação dos grupos de prática de Lisboa e Leiria**

Os grupos de prática de meditação Tergar de Lisboa e Leiria foram criados em 2016 e 2019, respetivamente. Estes são os únicos grupos Tergar de Portugal<sup>44</sup>, que seguem o primeiro programa da Tergar Internacional, Joy of Living, onde qualquer pessoa pode aderir a estas atividades, não existindo requisitos para as frequentar. Em 2022, foi criada a Associação Tergar Portugal, com o objetivo de formalizar e juntar os dois grupos.

Com a vinda regular de mestres tibetanos a Portugal, nomeadamente de Jigme Khyebtse Rinpoche e Tulku Pema Wangyal Rinpoche, desenvolveu-se a Fundação Kangyur Rinpoche (uma das mais antigas e importantes fundações e centros de prática do budismo tibetano em Portugal) em 2003 (reconhecida em 2005, pelo Estado Português), com um centro de prática em Lisboa e um centro de retiros em Covão da Águia, em Monchique. Como vimos, estes mestres tiveram e continuam a ter um papel muito importante no convite de mestres do budismo tibetano, independentemente da linhagem. Foi assim, que se se propiciou a vinda de Mingyur Rinpoche a Portugal, pela primeira vez no final dos anos 90, inícios dos anos 2000, através de um convite realizado por Tulku Pema Wangyal Rinpoche<sup>45</sup>.

Foi aí que Paulo Borges<sup>46</sup>, um dos fundadores e líderes de prática Tergar Lisboa, entrou em contacto com este mestre:

---

<sup>44</sup> Existe um outro grupo restrito para participantes com mais anos de prática e conhecimento sobre o contexto budista tibetano (existem requisitos para frequentar as sessões semanais) denominado Comunidade de Prática Tergar Portugal. Outro grupo de meditação no Norte do país parece estar interessado em explorar esta abordagem, mas ainda não foram dados passos concretos na adesão.

<sup>45</sup> Para além da abordagem não-sectária Rimé, a conexão entre estes mestres tem por base a questão de Mingyur Rinpoche ser considerado a reencarnação do pai de Tulku Pema Wangyal Rinpoche, Kangyur Rinpoche. Pertencem assim à mesma escola, Karma Kangyur.

<sup>46</sup> Paulo Borges é um conceituado professor de Filosofia na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa e membro da direção da Associação Agostinho da Silva. Desempenha assim, um papel importante no movimento de “filosofia portuguesa” (corrente filosófica que surgiu no séc. XX. Tem como objetivo desenvolver uma corrente filosófica baseada no pensamento de vários autores portugueses, como por exemplo, Fernando Pessoa e Agostinho da Silva). Os seus temas de especialização são a filosofia da

Eu comecei a meditar formalmente em 1983, tomei refúgio com um mestre budista, recebi ensinamentos e na sequência disso, durante muito tempo seguia as instruções dos dois mestres que estão ligados à Fundação Kangyur Rinpoche [Jigme Khyebtse Rinpoche e Tulku Pema Wangyal Rinpoche]. Fiz com eles muitos retiros em Portugal e em França. Fui tradutor deles e pronto sou bastante próximo deles... Na sequência disso, na primeira vez que Mingyur Rinpoche, talvez em 1998 ou 1999, eu fui assistir aos ensinamentos dele. Durante uma conferência pública, estes mestres pediram-me que eu traduzisse porque nesta altura era tradutor da Fundação Kangyur Rinpoche. (...) quando vinham cá mestres era eu que por norma traduzia. E quando foi com Mingyur Rinpoche, senti alguma afinidade com ele, devido ao seu estilo muito simples (...) (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Lisboa, 05/01/2023)

Em 2016, os agora líderes de prática de Lisboa, realizaram um retiro em França com estes mestres e ficaram a saber que Mingyur Rinpoche iria fazer um outro retiro também em França e, entretanto, decidiram ir. Após esta experiência identificaram-se com os ensinamentos e abordagem do mestre e decidiram trazê-los para Portugal, incorporando as suas práticas num grupo que já detinham, o Círculo de Entre-Ser, que apesar de ter como principal foco a meditação ligada aos ensinamentos de Tich Nath Than <sup>47</sup> (devido ao contacto que tiveram com ele em Londres de 2012), sempre foram um grupo bastante aberto às várias abordagens independentemente da linhagem ou tradição. Desta forma foi iniciado um grupo de prática Tergar, inserido nesta associação em Lisboa, na zona do Saldanha.

---

religião, pensamento oriental e meditação. Para além do seu trabalho académico, é autor de vários livros sobre meditação e budismo. Trata-se de uma figura muito importante para o panorama budista em Portugal, tendo desempenhado um papel ativo na fundação da União Budista Portuguesa, enquanto cofundador e anos mais tarde, enquanto presidente. Também desempenha um papel ativo na divulgação do budismo e meditação através da realização de workshops e participação em conferências públicas sobre estes temas - [Paulo Borges – Filósofo, Professor, Escritor – Meditação, Espiritualidade \(paulo-borges.com\)](http://paulo-borges.com)

<sup>47</sup> Tich Nath Than (1926-2022) é mestre budista Zen vietnamita, mundialmente conhecido pelos seus bestsellers sobre meditação e sobre o poder da paz como a principal ferramenta para o ativismo social. Durante a Guerra do Vietname (1955-1975), foi um dos pioneiros na criação do “Engaged Buddhism movement”, viajando pelos EUA e Europa de forma a alertar para as injustiças que ocorriam na sua terra natal. Esta vertente ativista fez com que em 1967 fosse exilado. Mais tarde criou a Plum Village em França, que veio a se tornar uma das comunidades budistas de maiores dimensões nos contextos euroamericanos, estabelecendo mosteiros nos EUA, pela Europa, Ásia e Austrália - <https://plumvillage.org/about/thich-nhat-hanh/biography>

Micael, o atual líder de prática do grupo de meditação Tergar de Leiria, era um dos fundadores de um grupo de estudo meditação em Leiria, quando frequentava o Círculo do Entre-Ser. Apesar de já conhecer Mingyur Rinpoche através de um dos seus livros, foi aí que tomou conhecimento sobre o interesse em desenvolver grupos em Portugal:

Nós começámos um grupo de prática de meditação em 2009 e começamos a reunir semanalmente e íamos aprendendo com aquilo que íamos descobrindo, íamos partilhando...chamava-se “Núcleo de Estudos Dharma de Leiria”. Mas eu também fazia parte do Círculo do Entre-Ser, dos órgãos sociais. (...) E no nosso grupo cá em Leiria, eu ia falando que eventualmente poderia fazer sentido para nós seguirmos a linha de Mingyur Rinpoche, porque o nosso grupo até então não era só um grupo de budismo tibetano, theravada ou zen, era aberto a tudo mas tinha chegado uma altura em que se calhar fazia sentido seguirmos uma linha, uma linhagem (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Leiria, 07/01/2023)

Assim sendo, o processo de criação destes espaços, foi uma iniciativa dos atuais líderes de prática, que já eram responsáveis por outros grupos de meditação e não uma iniciativa que partiu da Tergar Internacional em criar estes espaços. Sete dos participantes com quem tive a oportunidade de falar, estão nestes grupos porque já participavam e que apesar das mudanças que ocorreram com a adesão à Tergar Internacional, permanecem devido à identificação com o mestre, Mingyur Rinpoche.

Os grupos de prática de meditação são criados de forma espontânea pelos praticantes, “de dentro”, como afirma o líder de prática do grupo de Leiria, visto que a própria Tergar incentiva a criação de grupos informais enquanto espaços de experimentação, de forma a ver se o formato proposto faz sentido (através de programas disponíveis no seu site oficial onde recomendam a realização de clubes de leitura sobre livros que abordam ensinamentos budistas e prática de meditação)<sup>48</sup>. Desta forma os grupos de Lisboa e Leiria começaram enquanto grupos informais:

Pode ser das duas maneiras, pode existir um grupo de meditação que chega à conclusão de que “epá, esta linhagem de Mingyur Rinpoche e os seus

---

<sup>48</sup> A Tergar, tal como outros centros budistas tibetanos frequentados por europeus, foca-se no estabelecimento de centros, grupos locais e não na construção de templos. Nelson (2016) afirma que esta é uma adaptação que o budismo realiza de forma a marcar uma posição do capitalismo, ou seja, o filósofo Slavoj Žižek, afirma que desta forma os participantes em contextos euroamericanos têm a ilusão de que estão desconectados do espetáculo capitalista (Møllgaard 2008).

ensinamentos fazem sentido” e podem tornar-se um grupo de prática Tergar (...). Aliás, a Tergar Internacional incentiva muito a que os grupos de prática surjam organicamente, ou seja, a partir de dentro. As pessoas começam por vontade própria, identificam-se, organizam-se em grupo. Não começa logo por ser de “prática Tergar”. Inicialmente é um grupo informal (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Leiria, 07/01/2023)

Caso o grupo veja que faça sentido, voltam a entrar em contacto com a Tergar Internacional, de forma a formalizar a sua adesão – “A Tergar Internacional incentiva que durante esse período seja de experimentação, onde as pessoas testem, para ver se faz ou não sentido. Podem se encontrar nas casas umas das outras, uns no sofá, outros no chão (...)” (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Leiria, 07/01/2023).

Quando aderem formalmente à Tergar Internacional, adquirem vários benefícios e apoios na manutenção do seu grupo, entrando numa rede de fluxos internacionais, que interliga os vários grupos de prática e o centro, além-fronteiras, que pressupõe alterações na própria constituição dos grupos e nas práticas. A grande parte destes fluxos são sociais, segundo a conceção de Levitt (1999; 2001 in Ebaugh e Chafetz 2002), onde são partilhadas estruturas normativas, como ideias, valores, crenças e guiões das práticas espirituais.

Existe uma estrutura que compõe os grupos de prática de meditação e a própria Tergar Internacional. A direção espiritual é de Mingyur Rinpoche, mas o acompanhamento dos diversos grupos de prática espalhados pelo mundo e formação dos líderes de prática é realizada por instrutores Tergar. São praticantes com bastantes anos de prática da meditação, através de um contacto longo com o próprio Mingyur Rinpoche e outros mestres conceituados.

A coordenação dos grupos de prática de Lisboa e de Leiria é composta pelos líderes de prática, que realizam a dinamização das atividades e, quando necessário, estabelecem o contacto com a Tergar Internacional e instrutores:

Há aqui dois aspetos, um deles é que a função de um líder de prática não é transmitir ensinamentos. A função dos coordenadores de prática e líderes de prática é facilitar um contexto em que as pessoas possam aprender. A nossa função não é instruir, não é dar instruções ou dizer é assim ou assado, devem fazer desta maneira, devem fazer de outra. A principal função é indagar, questionar (...). Gerir

o diálogo no grupo, gerir a coesão, a ligação entre as pessoas do grupo. Facilitar um contexto que seja conducente à aprendizagem, mas não é necessariamente transmitir os ensinamentos, do “eu sei e vocês não sabem, mas como vou dizer vão passar a saber”, não é tanto nesse sentido (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Leiria, 07/01/2023)

De seguida temos os coordenadores de prática, ou seja, os participantes voluntários que ajudam na logística dos grupos e na dinamização das sessões quando os líderes de prática não se encontram disponíveis. E por último temos os participantes.

Apesar de o contacto com a instrutora designada para acompanhar estes grupos em Portugal não ser regular, visto que quando têm alguma dificuldade relacionada com a dinamização ou administração do grupo é que o realizam, existe um acompanhamento regular e semanal através das plataformas digitais disponibilizadas para os líderes de prática, onde podem encontrar todos os materiais necessários, como guiões para as sessões de meditação e tópicos a explorar com os participantes:

R1: Existe um acompanhamento. Não é constante de periodicidade regular, mas um acompanhamento pontual, informal. [referindo-se à instrutora destacada para acompanhar os grupos em Portugal]. Às vezes temos reuniões online, enfim, para partilhar informação.

R2: Acho que isso também se deve muito ao facto de termos independência, mas por outro lado temos uma Tergar muito bem estruturada em termos de informação. (...). Também tem várias formações em que nós [líderes de prática], aprendemos várias áreas, por exemplo, aprendemos a fazer gestão dos grupos, de como devemos orientar uma meditação; como devemos gerir os conflitos. Há duas vezes por ano encontros internacionais, online ou presenciais [com os vários instrutores e mentores] (Líderes do grupo de prática de meditação Tergar Lisboa, 05/01/2023)

Tal como se observa em outros centros budistas nos contextos euroamericanos, os grupos de prática são entidades muito independentes, ou seja, dependem do esforço de

voluntários e de fundos dos membros locais (Ebaugh e Chafetz 2002), visto que não são estabelecidos fluxos económicos relevantes entre as partes <sup>49</sup>:

(...) são recebidos os donativos e estes são utilizados para pagar as despesas correntes, como por exemplo o zoom; pagar quando imprimimos folhas; quando dinamizamos workshops temos de pagar o aluguer da sala, temos de pagar a publicidade, o transporte, o avião, esse tipo de coisas [referindo-se à realização atividades com um instrutor]. Portanto se nós não tivermos donativos, não dá para fazer as coisas (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Leiria, 07/01/2023)

Por isso mesmo é que a realização de atividades desenvolvidas localmente, quer sejam presenciais ou online (workshops de meditação e/ou retiros), são muito importantes para a independência financeira do grupo, visto que os participantes são convidados a fazer um donativo ou a pagar uma inscrição nestas atividades, permitindo a manutenção e expansão dos grupos.

### **2.3 Uma abordagem “moderna e secular”**

Tal como referido no primeiro capítulo, têm de existir adaptações nas práticas e ensinamentos de forma que sejam percebidos e aceites pelo público-alvo. Neste caso é um público-alvo extremamente grande e diversificado, visto que tem uma dimensão global, composta por pessoas que pretendem explorar a via de Buda e por pessoas que querem apenas aprofundar o seu conhecimento sobre meditação e autoconhecimento, em diversos contextos culturais, sociais e religiosos.

Existe um discurso de “budismo global”, segundo Baumann (2001), onde os valores base da filosofia budista são apresentados como globais/transversais independentemente do contexto em que são praticados, de forma a torná-los “universally accessible” (Site oficial Tergar <https://tergar.org/>), estabelecendo pontos de ligação comum (procura pela felicidade), que permitem a criação de uma comunidade imaginada:

Tentativa de criar um budismo que não esteja, digamos, cristalizado na versão tradicional oriental, indo-tibetana. De forma a ter uma dimensão planetária. Que

---

<sup>49</sup> Quando existem eventos de grande escala, como a vinda do mestre a Portugal, a Tergar Internacional dá apoio financeiro (complementando os donativos locais direcionados para suportar os custos logísticos). A organização do evento é realizada por voluntários.

chegue a todas as pessoas e culturas. (...) Importância de respeitar os princípios da humanidade e da diversidade, cultivando o que ele [Mingyur Rinpoche] chama de “unidade na diversidade”. Creio que é respeitar as dinâmicas e sensibilidades particulares nacionais e locais. Mas ao mesmo tempo assegurar que ela se mantém algo transversal a todas elas: a essência dos ensinamentos. Creio que a ideia é essa criar uma espécie de comunidade translocal e transnacional, mas composta por grupos nacionais e locais, (...) com dinâmicas próprias, que devem ser protegidas (Líderes de prática do grupo Tergar de Lisboa, 05/01/2023)

Este discurso é possível através da “purificação do religioso” (Levitt 2003) que consiste, no foco nos aspetos em comum, através de uma narrativa sem particularismos históricos e culturais, através de limpeza ou amenização<sup>50</sup> dos componentes específicos culturais das práticas e discursos religiosos, de forma a revelar a “essência”, como é afirmado, ou seja, a mensagem que querem transmitir, a lição a passar:

passa uma mensagem onde não é necessário falar do budismo, ou especificamente do budismo tibetano, mas que pode falar de experiências, valores, que são transversais a todas as pessoas e são a essência dos ensinamentos budistas tibetanos, como o cultivo da consciência, do amor e compaixão, sabedoria... (Líderes de prática do grupo de meditação Tergar de Lisboa, 05/01/2023)

Nesta abordagem pode-se detetar o que Prebish e Baumann (2002) afirmam ser um constante equilíbrio, que é desenvolvido através da constante negociação no budismo europeu, nomeadamente por intermédio da legitimação das adaptações que são realizadas, destacando-se o processo de secularização (Cox 2016):

Though rooted in the ancient Buddhist teachings of Tibet, the practices taught in the Joy of Living are not religious in nature. (...) The traditional Buddhist curriculum has been modernized to include the basic science and other conventional academic subjects (Site oficial Tergar <https://tergar.org/>).

Existe uma certa tensão entre, por um lado, manter a identidade religiosa e a autoridade sobre o capital religioso (práticas e ensinamentos) e, por outro, abertura para alterar a

---

<sup>50</sup> Como veremos mais à frente, a Tergar realiza não uma limpeza total destes processos culturais e históricos particulares a um contexto, neste caso o Tibete, mas antes uma amenização ou alteração da sua importância. Não existe um foco na criação de grupos com base em diferenças (códigos culturais específicos), mas antes como ferramenta de legitimação e autoridade religiosa (explorado no 4º capítulo).

forma como se pratica - “At stake is the simultaneous endeavour (1) to keep the integrity of Buddhism practice and teachings and (2) to indigenize the thus-far “foreign” religion of Buddhism” (Prebish e Baumann 2002, 62).

Quando entrei em contacto pela primeira vez com um dos líderes de prática, de forma a explicar o meu interesse em acompanhar o grupo, rapidamente me corrigiu quando disse que tinha como objetivo estudar um grupo de prática budista de tradição tibetana e disse-me: “ah, pois, mas este grupo de prática não é budista tibetana, é de *inspiração* budista tibetana”. Para isso os grupos baseiam-se num dos programas disponibilizados pela Tergar Internacional, chamado “Joy Of Living” (Alegria de Viver), o primeiro nível de três<sup>51</sup>. Esse programa tem como foco a meditação, e foi especialmente delineado para praticantes que não estejam necessariamente interessados na componente budista, mas antes no aspeto prático e reflexivo da meditação no seu dia-a-dia.

Podemos identificar dois processos chave para perceber esta ênfase na palavra “inspiração”: o processo de secularização das práticas e a sua “modernização”, como descreveram os líderes de prática de ambos os grupos.

O processo de secularização é algo que caracteriza esta comunidade, visto que a meditação é apresentada como uma ferramenta de autodescobrimento, de cultivo do bem-estar, independente da componente cultural em que foi desenvolvida, bem como da componente transcendente (como por exemplo a mobilização de deidades), que compõem a filosofia budista tibetana. É algo bastante experimental, prático e menos conceptual, visto que os ensinamentos budistas surgem de forma a contextualizar a prática da meditação. Existem adaptações na linguagem, na forma de transmitir e praticar, marcada pela simplificação e acessibilidade:

Na verdade, a tónica que está posta é que os ensinamentos de Mingyur Rinpoche são inspirados na tradição tibetana. Mas digamos... não existe uma apresentação formal daqueles exercícios como sendo do budismo tibetano. São exercícios inspirados no budismo tibetano, mas apresentados de uma forma mais acessível para qualquer pessoa, independentemente da sua orientação religiosa (Líder de prática do grupo Tergar Lisboa, 05/01/2023)

---

<sup>51</sup> A Tergar é composta por mais dois programas: o “Path of Liberation”, onde é aprofundado o conhecimento sobre meditação para quem esteja interessado em seguir a vida de Buda e ainda um outro programa, focado nos ensinamentos budistas tibetanos.

O budismo tibetano é muito rico, tem muito ensinamentos e práticas diferentes e aquilo que temos vindo a fazer no grupo de prática Tergar Leiria e de Lisboa é... como é que hei de dizer.... A meditação tibetana é apresentada de uma forma bastante secular, de maneira que as pessoas não tenham de ser budistas para praticar, qualquer pessoa pode. (...) Mingyur Rinpoche torna a coisa muito mais acessível, porque existe por um lado uma adaptação ao contexto ocidental. Uma adaptação que tem a ver com a secularização de uma das vias de prática (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Leiria, 07/01/2023)

Para além da forma como os ensinamentos budistas são transmitidos, existe uma alteração na visão que se tem sobre o que é proposto, ou seja, existe uma maior flexibilidade na prática e como praticar, que difere do budismo considerado “tradicional”. Esta “modernização” responde à procura existente nos contextos euroamericanos de escolher as práticas religiosas (Roussou 2015; Hervieu-Léger (2005 [1999])), através da lógica “experimentar e ver qual a que melhor nos serve”:

Também aqui relacionado com as adaptações. No budismo tradicional muitas vezes os ensinamentos são transmitidos.... Há coisas com as quais nós não nos identificamos tanto enquanto ocidentais. Não é bem a nossa linguagem e temos a oportunidade de experienciar e praticar como é proposto por Mingyur Rinpoche, onde faz uma adaptação mesmo nos passos que seguimos na própria prática. Ele adapta de forma que seja mais simples, de forma a nos identificarmos com a prática. Ele muitas vezes diz ‘se vocês não conseguirem fazer desta forma não há problema, podem fazer destas’, então existe sempre essa preocupação de mostrar uma alternativa, quando não nos identificamos com a prática por alguma razão. Enquanto nos ensinamentos mais tradicionais, tem de ser daquela maneira específica. Aqui existe uma visão e compreensão da nossa mentalidade (Líderes de prática do grupo de meditação Tergar Lisboa, 05/01/2023)

Ou seja, existe uma adaptação no uso das palavras, da linguagem, mas parece-me a mim que Mingyur Rinpoche e os instrutores, quando falam têm sempre o cuidado de adaptar a linguagem de maneira a não se afastarem do ponto chave do que querem dizer e de onde aquilo vem [budismo tibetano considerado “tradicional”]. Por isso mantêm sempre uma ligação com as instruções cruciais.

Por exemplo, quando Mingyur Rinpoche faz a meditação das migas <sup>52</sup>, ele faz uma adaptação da linguagem, mas a essência está lá, que é: se forçarmos a mente a estar concentrada, ela dispersa-se e faz aquilo que não pretendemos. A essência está lá, mas é dita de uma forma a captar a essência [o potencial] das pessoas. (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Leiria, 07/01/2023)

Uma outra componente percecionada como complementar a esta abordagem “moderna” é a forma como são disponibilizados os ensinamentos e práticas: forte presença no mundo digital – “(...) investe muito nas novas tecnologias. Torna-o muito adaptado à mentalidade contemporânea (...)” (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Lisboa, 05/01/2023).

#### **2.4 Cybersangha e um grupo de prática à distância de um clique...**

Segundo Carini (2019), o uso dos meios de comunicação digital e o mundo “online” podem ser percecionados pelas instituições religiosas com conservadorismo, levando ao limite do seu uso (ou mesmo recusa da sua utilização), ou à sua adotados de forma entusiasta. Desde os anos 2000, muitas instituições religiosas, destacando as instituições budistas, aperceberam-se da importância e potencial de uma presença online <sup>53</sup>. Com a criação de plataformas digitais que passaram a conectar várias partes do mundo, ocorreu o desenvolvimento de várias redes internacionais de ensinamentos e partilha, frequentadas e mantidas tanto pelas instituições como pelos próprios praticantes que se tornam mais autónomos do poder institucional. Esta comunidade virtual detém um papel

---

<sup>52</sup> Quando Mingyur Rinpoche explica os ensinamentos em eventos presenciais, adapta a forma como os transmite através de uma linguagem simples, dando exemplos que possibilitem aos praticantes se identificar facilmente e perceber o que pretende transmitir. O exemplo das “migas” é um destes casos. De forma descontraída e humorística utiliza o exemplo das migas, um prato tradicional português, para um público maioritariamente português. Convida os praticantes a fecharem os olhos e não pensarem na possibilidade de provarem migas. O que pretende demonstrar é que quanto mais forçarmos a mente para não pensar em alguma coisa (neste caso algo apelativo), mais a nossa mente vai divagar e pensar exatamente naquilo que estávamos a tentar não pensar. A mensagem principal que pretende transmitir é que não devemos forçar a nossa mente a meditar. Este é um processo que deve ocorrer sem esforço, mostrando como a meditação trata-se de observar os pensamentos que surgem e não os bloquear.

<sup>53</sup> Um evento que demonstra bem esta abertura da realização de rituais e atividades tidas até aqui como práticas realizadas em espaços físicos institucionais, bem como o grande compromisso com online foi o facto de o XIV Dalai Lama, durante os anos 90, a partir do seu mosteiro em Nova York, realizar uma cerimónia onde liderou uma série de rituais de forma a abençoar o cyberspaço, onde se iriam realizar práticas budistas (Campbell 2013).

muito importante na disseminação de conhecimento e pode ser denominada de cybersangha (Rocha 2005).

A Tergar Internacional é um bom exemplo deste investimento no online, porque todas as partes que constituem esta comunidade - praticantes, líderes de prática, instrutores e o mestre - comunicam principalmente, ainda que não exclusivamente, através das plataformas digitais<sup>54</sup>. No caso dos participantes dos grupos de Tergar Lisboa e Leiria, vivem a sua prática da meditação através da internet, porque todas as atividades semanais são realizadas via Zoom; retiros e eventos de grande escala, a que podem assistir, são transmitidos também via Zoom.

Quando existe esta mudança na forma de praticar, nomeadamente a passagem de um espaço físico (centro de retiros; mosteiros ou mesmo um centro de prática) para um espaço online, existe um conceito bastante útil – “Digital religion’ does not simply refer to religion as it is performed and articulated online, but points to how digital media and spaces are shaping and being shaped by religious practice.” (Campbell 2013, 1). “Religião digital” acompanha a mudança de framework que tem ganho forma no meio académico, onde se passou de explorar apenas a “digitalização” da religião, para um nível de contributo do digital para o fazer religioso (Hoover 2012).

O online é uma peça fundamental do “fazer” da Tergar, porque não só possibilita como potencia a disseminação, contactos com o mestre e prática em qualquer parte do mundo com acesso a internet, mas também contribui para a própria construção de ideia de comunidade imaginada espiritual internacional (Anderson 1991 [1983]), fulcral na sua abordagem:

In community, our relationships are focused on a common perspective and a shared goal. (...) The goal we share is the goal of awakening to our true nature of awakening, compassion, and wisdom. (...) In some ways, connecting to other people is more difficult these days, but modern technology helps us feel connected

---

<sup>54</sup> Desde a fundação da Tergar Internacional em 2009 foram desenvolvidas várias plataformas e aplicações: plataforma de e-learning, “Joy of Living”, lançada em 2012, onde qualquer pessoa interessada neste programa focado na meditação, pode aceder a conteúdos desenvolvidos especificamente para este fim, através do pagamento de uma mensalidade; uma aplicação de *tracking* de meditação; em 2016 foi criada a plataforma “Vajrayana Online” onde estão disponibilizados programas de estudo sobre práticas e ensinamentos budistas tibetanos. É também de destacar o canal de Youtube de Mingyur Rinpoche, que conta com mais meio milhão de subscritores, com um total de 30 milhões de visualizações - <https://www.youtube.com/@MingyurRinpoche/featured>.

in new ways. We can meditate with people on the other side of the planet. We can share our experience and form friendships with people we would never meet under normal circumstances. So while we may feel alone and disconnected at times, we are all co-creating this global community (Tergar Meditation Community Newsletter novembro 2020)

Esta citação pertence a uma newsletter, onde é abordado o impacto da pandemia na forma de praticar meditação e de inter-relacionamento entre os diversos membros da comunidade, visto que o uso dos meios digitais durante a pandemia ganhou novas dimensões, não só, mas também na prática da religiosidade (Isiko 2022), levando ao quebrar de fronteiras espaciais, temporais e de visibilidade, e proporcionando novas experiências na forma como se interage e com quem (o alcance é global).

#### **2.4.1 Copresença enquanto uma oportunidade: partilha e prática formal de meditação via Zoom**

Tal como afirma Isiko (2022), ao estudar o impacto das restrições na expressão religiosa no Uganda devido às medidas de contenção do vírus COVID-19, houve necessariamente uma mudança na rotina e implicações no comportamento religioso marcado pelo carácter congregacional, que levou à inovação tecnológica como forma de combater o distanciamento social.

No caso português, os dois grupos de prática de meditação Tergar, foram impactados de igual forma pelas restrições de contenção de COVID-19, impostas pelo governo português. Devido à proibição estipulada no Artigo 15, 2-b do Diário da República (2020), todas as atividades congregacionais foram suspensas levando ao fecho dos locais de culto e centros de prática. Desta forma as atividades semanais levadas a cabo em Lisboa e Leiria<sup>55</sup> foram suspensas e passaram para o formato online, através de sessões de zoom.

---

<sup>55</sup> Estas atividades ocorriam em salas alugadas. No caso de Lisboa durante a pandemia, decidiram deixar o espaço que tinham alugado no Saldanha, devido à alta renda, mudando a sede e Centro de Retiros da Associação Tergar, local onde ocorrem as atividades/encontros presenciais Tergar, para o Santuário Dewachen (este nome pode ser traduzido para “Grande Felicidade”), entre Torres Vedras e Alenquer. Um local propício para a realização de retiros visto que não se encontra num centro urbano, mas sim rodeada pela natureza.

A adoção desta alternativa faz com que o acesso a este espaço de prática também se altere, porque alguns indivíduos podem não ter os recursos tecnológicos necessários e mesmo quando têm, podem não se identificar com o formato. Foi o caso de uma antiga participante das atividades de Lisboa, que já não frequenta as atividades semanais por este motivo, mas que continua a frequentar os circuitos budistas e Tergar, nomeadamente quando Mingyur Rinpoche se desloca a Portugal.

Com esta transição para o online houve novas pessoas que se juntaram nas práticas, mas também houve pessoas que desapareceram, é bom ter isso presente. Não se adaptaram a esta forma de estar. Quanto à forma de apresentar os ensinamentos e interação com as pessoas não noto assim tanta diferença. Acho que as atividades acabam por ser bastante participadas e não creio que sejam menos participadas do que era presencialmente, portanto acho que não se perdeu muito. (...) Mas de modo geral não sinto que seja muito diferente orientar meditação online (Líder do grupo de prática Tergar Lisboa, 05/01/2023)

Os líderes de prática não se depararam com dificuldades específicas no processo de transição do formato presencial para o online:

Eu penso que a passagem do presencial para o online no nosso grupo Tergar trouxe mudanças que não são muito diferentes daquelas que aconteceram nas escolas ou no mundo empresarial, por exemplo. Toda a gente que fez transições deve ter sentido essas mudanças, quer dizer, não estamos em contacto direto com as pessoas, onde podemos ver as expressões faciais. O facto de nos vermos cara a cara no zoom ajuda a nos podermos entender, “ah, talvez a pessoa x não me está a perceber” e posso dizer as coisas de outra maneira. É a mesma coisa que tu falares ao telemóvel com alguém, mas ao estares com a pessoa, não sei... sentes a pessoa. Talvez possa ser considerada uma diferençazinha sem grande importância ou uma grande diferença, não sei. (...) as dificuldades acho que são as mesmas que se encontram no online de forma geral. Não acho que seja específico por sermos um grupo de prática, quer dizer... se fossemos uma empresa ou outra coisa qualquer, como uma família que vão viver para locais diferentes, distantes, consegue comunicar da mesma maneira, mas não fisicamente. A comunicação fica um pouco empobrecida por causa disso, mas ainda assim consegue-se manter a comunicação. Isso tem um valor superior ao se perder a

comunicação por completo, por isso existem vantagens e desvantagens. (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Leiria, 07/01/2023)

Isto deve-se ao facto de os materiais mobilizados nas sessões semanais já estarem no formato digital aquando da transição para o online, como sucedia com vídeos do mestre e áudios em que os instrutores refletem sobre o tema da semana. O outro fator que fez com que esta transição resulte para estes grupos é o facto de a prática da meditação ser percecionada como um trabalho individual, interno – “(...) worship at home level remains functional.” (Isiko 2022, 9), mesmo com alterações na forma de estar e praticar identificadas pelos participantes, como a diferença na forma de comunicar uns com os outros (não permite conversas paralelas, por exemplo), bem como as distrações que acontecem quando se pratica meditação formal em casa:

Perde-se a capacidade de interpelar uma pessoa em tempo real e a espontaneidade que uma conversa pode ter. No Zoom, quer tu queiras quer não, cada um tem o seu púlpito no qual fala e quando duas pessoas falam ao mesmo tempo parece que se estão a atropelar, mas na verdade estão apenas a conversar. (...) Na parte da meditação... olha gostava de responder que perde, mas não tenho a certeza. A meditação é várias coisas e a mais importante é que é uma descoberta que fazes sozinho, apesar de seres guiado. E a parte mais importante é que a pessoa que está a orientar possa ser interpelada e consiga ouvir. Isso no online é fornecido (Miguel, 46 anos, 05/01/2023)

As atividades semanais de Leiria e Lisboa, ocorrem à quarta e quinta-feira, respetivamente, em horário pós-laboral, a partir das 20h, tendo uma duração entre uma a duas horas. Para entrar na sessão basta ir ao site oficial Tergar, de forma a inscrever e ter acesso ao link para a sessão Zoom de forma gratuita e sem compromisso. Ao entrar à hora combinada, vão aparecendo as janelas de zoom, identificadas com os nomes dos participantes. Todos são incentivados a permanecerem com as câmaras ligadas, de forma a se conhecer, facilitar a comunicação e criar um local de partilha e intimidade. Quando não é possível devido a dificuldades técnicas ou porque a pessoa em questão não se sente confortável para tal, não existe qualquer problema.

Durante o meu período de trabalho de campo, estes grupos estavam a seguir planificações diferentes<sup>56</sup>, permitindo perceber as várias fases que compõem os grupos de prática Tergar.

O grupo de Leiria tinha começado acerca de uma semana um novo programa dedicado ao estudo e reflexão sobre as paramitas<sup>57</sup>. A estrutura destas atividades seguia essencialmente o mesmo esquema: sessão de meditação de 15 minutos (prática da meditação em consciência aberta e tonglen – segundo a proposta de Mingyur Rinpoche<sup>58</sup>); visualização de um vídeo e/ou áudio sobre a temática da semana<sup>59</sup>; discussão em grupo sobre esses materiais (esta seção da sessão pode ser dividida em 2 partes: criação de salas Zoom de três ou quatro participantes para discussão e depois uma segunda parte onde todos os membros se voltam a reunir na sala de Zoom conjunta para partilhar com todos as reflexões a que chegaram nos grupos) e para terminar a atividade, uma nova sessão de meditação em consciência aberta, mais curta com uma dedicatória no final:

Que todos os seres sencientes tenham a felicidade e as causas da felicidade.

Que todos os sencientes estejam livres do sofrimento e das causas do sofrimento.

Que todos os seres sencientes tenham alegria e a causa da alegria.

Que todos os seres sencientes permaneçam em grande serenidade, livres da fixação e da aversão. (Oração dos Quatro Incomensuráveis, Rinpoche 2007, 288)

O grupo de Lisboa já tinha concluído este minicurso, por isso encontrava-se numa altura menos rígida a nível de programação, o que se refletia nas sessões que, apesar de seguirem as recomendações da Tergar Internacional, como nos temas a abordar e perguntas para

---

<sup>56</sup> As atividades via Zoom, seguem a mesma linha e estrutura de quando eram presenciais, não ocorrendo mudanças significativas na sua forma.

<sup>57</sup> *Paramitas* em sânscrito, significa perfeições. Segundo a abordagem do budismo oriental e do norte, de forma a se comprometer a seguir os juramentos de Bodhisattva (Um ser iluminado que alcança o estado de budeidade em benefícios de todos os seres sencientes através do cultivo da compaixão (Harvey 2013 [1990])), é necessário estabelecer um compromisso consigo mesmo para a realização constante das 6 perfeições (Harvey 2013 [1990], 288): generosidade, conduta ética, paciência, esforço alegre, meditação e sabedoria.

<sup>58</sup> Trata-se de 2 exercícios de meditação budista, praticados no budismo Vajrayana. No 3º capítulo, estas práticas serão descritas em maior detalhe.

<sup>59</sup> Vídeos gravados por Mingyur Rinpoche para este fim, mas também vídeos de outros mestres budistas tibetanos e de outras tradições publicados no Youtube. Todos os vídeos e áudios estão em inglês por isso, era realizada a tradução simultânea para português, pelo líder de prática ou pelo voluntário responsável pela sessão, para quem não percebe inglês.

abrir a discussão (como por exemplo: diferença entre o que percebemos e como as coisas são; como percebemos as emoções e o papel que elas têm sobre nós, nomeadamente as emoções negativas; no que consiste a meditação e o que ela nos oferece/ensina, etc.), eram compostas principalmente por sessões mais longas de meditação em consciência aberta e meditação em andamento.

Como foi referido anteriormente, o facto de se praticar em conjunto, com pessoas que têm os mesmos interesses é algo que constitui a filosofia budista e que ganha uma nova importância durante os confinamentos decretados em 2020 – “Descoberta de si é uma escolha individual, mas o caminho é facilitado se for feito em conjunto” (Soares 2022)

A prática da meditação é enriquecida pelos testemunhos dos outros participantes, que se sentem apoiados e escutados nestas sessões, onde não são apenas expostas reflexões sobre os temas escolhidos para cada semana, mas também é proporcionado um espaço de questionamento e reflexões profundas pessoais, que acompanham estes participantes ao longo das suas vidas. Com base nesta abertura dada pelos líderes de prática, bem como à vontade por parte dos participantes, dá-se a construção de significado deste “terceiro espaço”, segundo Campbell (2013), que não tem como ponto em comum a localidade, um espaço físico comum, mas antes os interesses e objetivos, enquanto áreas de prática de meditação, discussão, partilha e aprendizagem:

O online apresenta um grande nível de intimidade. Não é estranha a interação. Até quando participei em atividades presenciais não havia distinção entre o online e o offline. Conhecíamos-nos (Joanna, 36 anos, 08/11/2022)

Mesmo que não sejam pessoas com interesses em comum, são pessoas com as quais sentes que não tens de estar a explicar tudo, desde o início. Pessoas que também pensaram em coisas do género e isso. Sentimo-nos mais à vontade... (Miguel, 46 anos, 21/11/2022)

Perde-se a questão do presencial, mas como não é uma coisa muito formal, acabamos por sentir que é nosso. É como se fosse uma família [risos] (Carmen, 50 anos, 22/11/2022)

As maiores alterações que ocorrem tem haver com o desenvolvimento de novas possibilidades de interatividade, através da criação de espaços descentralizados marcados por um maior alcance, uma vez que antes estavam circunscritas às áreas geográficas de

Leiria e à Área Metropolitana de Lisboa e agora se estendem muito além, como Ourém, Nazaré, todo o distrito de Lisboa e Vila do Conde.

É dada a possibilidade de construção de uma identidade religiosa e prática quando não existem muitas ou mesmo nenhuma opções locais (Campbell e Connelly 2012), como é o caso da Gina, uma participante de 62 anos, do grupo de prática de Leiria, que reside em Vila do Conde, Porto. Gina tem um longo percurso em práticas budistas zen desde a sua adolescência. Foi com base no interesse em explorar mais o budismo que teve conhecimento de Mingyur Rinpoche através dos seus vídeos de Youtube, começou a utilizar a plataforma Joy of Living de e-learning e procurou grupos que tivessem por base a sua abordagem em Portugal. Foi aí que entrou em contacto com o grupo de Leiria, no qual participa há cerca de dois meses. Como me explicou, se estas atividades semanais Tergar não fossem via Zoom, não teria a possibilidade de participar devido à distância.

Apesar das restrições a atividades congregacionais terem sido totalmente levantadas em outubro de 2021 (Portal de Serviços Públicos 2021), as atividades destes grupos mantêm-se no formato online. Segundo a comunidade de meditação Tergar a pandemia proporcionou a oportunidade de realizar esta transição para o online, visto que sete dos 15 participantes entrevistados já frequentavam as atividades presencialmente, mas agora preferem o online de forma regular e as atividades presenciais ocasionalmente. A realização destas viagens virtuais sobre o budismo, focadas na espiritualidade, bem como a participação semanal nas atividades Tergar, permite às pessoas conviver, praticar meditação e refletir sobre os ensinamentos budistas nas suas casas<sup>60</sup>, devido à “conveniência do online” (Ostrowski 2006, 98):

Acho que isto foi uma oportunidade (...) que a própria pandemia proporcionou. (...) Esta oportunidade de estarmos juntos, porque não podíamos estar fisicamente juntos. É menos stressante. Porque através da prática reflexiva, dos textos, da conversa, seja o que for, estamos em contacto uns com os outros, eu sinto isso (Conceição, 64 anos, 8/12/2022)

Sinto que isto que o COVID nos trouxe, o online, é fantástico, porque já tínhamos internet, mas sou do tempo antes da internet em que se precisasse de informação

---

<sup>60</sup> Uma outra ferramenta que permite estabelecer um contacto mais regular é a aplicação de WhatsApp. Nestes grupos é possível partilhar informações, sites, páginas de Facebook e livros relacionados com as atividades desenvolvidas nestes grupos de prática, a qualquer hora e dia.

tinha de ir horas para uma biblioteca procurar não sei o quê. (...) A internet veio trazer isto, o conhecimento que a pessoa quiser, podendo assistir a aulas e palestras. Desde que isto surgiu tenho aproveitado imenso, para mim é um mundo. Antes havia muitas coisas de muitas áreas pelas quais me interessava e pensava que nunca teria disponibilidade, mas em dois anos já ouvi palestras... montanhas de coisas! (Rita, 44 anos, 13/01/2023)

Teve [importância o facto de as atividades semanais terem passado para o formato online]. Devido à falta de tempo que tenho. Porque já andava há alguns anos, enquanto meditador, à espera de ter um impulso de começar a meditar num centro uma vez por semana. Mas com o facto de me ter de deslocar para Lisboa... com a falta de tempo que tenho, trabalho bastante, faço desporto, depois tenho três filhos e fui sempre adiando. A pandemia, aí, teve benefícios, teve muita coisa má, mas ao obrigar as atividades a irem para o online e fez com que fosse mais fácil dar esse salto (Pedro, 58 anos, 03/02/2023)

Como os líderes de prática de ambos os grupos são voluntários, o facto de poderem organizar e dinamizar estes grupos a partir de casa, confere-lhes maior disponibilidade e menos sobrecarga com as tarefas diárias e laborais:

No meu caso pessoal, em termos de prática em Lisboa, presenciais, isso implica sempre uma deslocação, trânsito, horas. Neste momento é muito mais tranquilo fazer online. É só ligarmos o computador e estar em casa. Todo esse stress acrescido que eu trazia por causa dessa ocupação louca de viver na cidade, neste momento estou muito mais tranquila em relação a isso. Gosto à mesma de fazer encontros presenciais obviamente, acho que há alguma coisa que flui nos encontros presenciais, que se perde um pouco com o online, mas que por outro lado ganha-se outras coisas, como a possibilidade de se chegar a muito mais gente de outros locais. Eu também tenho um grupo de meditação, à terça-feira, de relaxamento profundo e é online. Em Tergar sinto isso, cria-se uma certa intimidade ali, com aquelas pessoas e nós estamos bastante confortáveis, cada um em sua casa no seu espaço e conforto. Isso também traz qualquer coisa de diferente à prática (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Lisboa, 05/01/2023)

Como me foi dito pelo líder de prática de Leiria, esta alteração fez com que o online ganhasse uma nova dimensão, nomeadamente de alcance, que faz com que a ideia de

voltar ao formato presencial seja posta em espera (ou mesmo excluída, como foi afirmado pelos líderes do grupo de prática de Lisboa). O líder de prática de Leiria disse que existia a ideia de desenvolver um formato híbrido, com transmissão em direto de forma a não excluir as pessoas que não têm a disponibilidade de se deslocar semanalmente a Leiria, mas que por agora mantêm o online devido à sua praticabilidade.

Existem assim hábitos desenvolvidos durante a pandemia que se vão tornar hábitos permanentes mesmo após o final desta. Podemos mobilizar a ideia de “zoomificação da sociedade” (Ingram 2020) para enquadrar estas escolhas e discursos sobre o online e a prática da meditação. Como afirma Ingram (2020) a utilização dos meios digitais para a realização de reuniões de trabalho; encontros com amigos e familiares; consultas de saúde entre outras, fez com que se desenvolvesse uma nova conceção do tempo<sup>61</sup>, de intimidade (visto que as fronteiras do público e privado se fundem) e de gestão do tempo (escolhendo de forma mais criteriosa as atividades e encontros que querem fazer presencialmente), onde o online não só está presente na vida quotidiana das pessoas, como é a base para a realização de tarefas e estabelecimento de relações interpessoais que a compõem:

‘Digital has become a very good substitute for some types of in person experiences’, said David Thacker, a partner at the venture capital firm Greylock.  
‘It allows you to do more. I can talk to more people. I can see more people. I can attend more meetings. I can exercise more. (Ingram 2020)

O discurso dos participantes sobre este aspeto vai ao encontro desta ideia, visto que o facto de as pessoas não terem de se deslocar para a prática semanal, faz com que tenham maior disponibilidade, para não falar na redução dos custos de deslocação, o que permite uma maior regularidade na prática, sem desculpas para faltar, visto que, se tiverem todas as condições tecnológicas para tal, o encontro com o respetivo grupo está a um clique de distância.

\*\*\*

Como tivemos oportunidade de observar, o carácter experimental que caracteriza a linhagem Tergar, em conjunto com o contacto entre mestres tibetanos e discípulos

---

<sup>61</sup> A questão do se fazer ao seu próprio seu ritmo, também foi algo mencionado pelos 4 participantes que utilizavam ou ainda utilizam a plataforma de e-learning.

provenientes dos contextos euroamericanos ao longo do séc. XX proporcionou o surgimento da comunidade global Tergar, sob a direção espiritual de Mingyur Rinpoche.

Graças ao circuito de mestres tibetanos estabelecido na Europa e, em especial em Portugal, disputou-se o interesse pela abordagem Tergar, levando à criação espontânea dos grupos de prática de meditação Tergar de Lisboa e de Leiria, que mais tarde formalizaram a sua adesão à Tergar Internacional.

As atividades semanais levadas a cabo por estes grupos têm por base uma abordagem “moderna e secular”, visto que o discurso e propostas de prática são apresentadas de forma simples, atenuando as componentes rituais e culturais que compõem a filosofia budista de tradição tibetana, enaltecendo o carácter universal dos ensinamentos, para “os não budistas” interessados em se descobrir através da prática da meditação.

A utilização dos meios digitais trata-se uma componente central na prática Tergar no pré, durante e pós-pandemia. Tanto para o estabelecimento dos fluxos sociais internacionais entre os vários grupos de prática e a central (Tergar Internacional), que fornece diretrizes de prática e uma estrutura base de organização, como para os encontros semanais via Zoom entre participantes e líderes de prática. A “zoomificação da sociedade” (Ingram 2020) demonstra como o período pandémico teve um forte impacto na perceção questão sobre a espacialidade e temporalidade, apresentando vantagens que os participantes e líderes de prática Tergar consideram muito importantes.

Todos os autores que abordam o online destacam a importância de um aspeto muito importante no uso da internet no dia-a-dia para a prática religiosa (Campbell 2013; Carini 2019), visível nas entrevistas que realizei: o online deve ser percecionado em conjunto com o offline. Ou seja, como vimos, a prática da meditação nestes grupos de prática semanal e aprofundamento deste conhecimento através do uso da plataforma de e-learning é algo muito bem aceite por toda a comunidade de meditação Tergar, principalmente por ser considerado mais cómodo. Como explora Campbell (2013), quando a religião é praticada nos formatos digitais vão ocorrer implicações na conceção de “comunidade”, “ritual”, “autenticidade e autoridade” (através de processos de legitimação para a utilização deste formato):

Sim tem essa facilidade [utilizar a plataforma de e-learning]. Os cursos da Tergar têm essa... para já são verdadeiros cursos que de outra maneira teríamos de migrar para um determinado país e viver lá perto para frequentar um mosteiro ou centro

onde todos os dias nos seriam administradas algumas práticas (...) (Pedro, 58 anos, 03/02/2023)

Mas como veremos existem aspetos em falta, que são combatidos com atividades presenciais – “despite the bridging of distances that the Internet offers, this does not replace the in-person contact of communal discussion and worship that some seek.” (Ostrowski 2006, 99). Mas antes de abordar esta questão em maior detalhe é necessário perceber quem frequenta e constrói ativamente este espaço online, porque é que estes participantes decidiram começar a participar e como vivem a prática da meditação em casa e no seu quotidiano.

### **3. Quando as cidades também são os Himalaias: A procura pela felicidade**

As sessões Zoom são espaços extremamente dinâmicos, onde em cada sessão, os nomes e caras que surgem no monitor, circunscritos em quadrados, se alteram durante toda a sessão, seja porque alguém desliga a câmara ou a liga, seja porque alguém entra ou sai no decorrer da sessão pelos mais variados motivos, que passam pela falta de tempo, má conexão com a internet ou porque simplesmente algumas pessoas estão cansadas depois de um longo dia de trabalho e preferem retirar-se de forma discreta. Apesar de surgirem novos participantes em algumas sessões, como curiosos que queriam perceber a dinâmica e temas abordados, ou participantes que se retiraram durante longos períodos de tempo e depois voltam, grande parte dos participantes com quem falei, são bastante regulares nas sessões, sendo que alguns nunca falharam uma sessão durante o meu trabalho de campo.

Apesar dos vários níveis de comprometimento, dos diferentes percursos religiosos/espirituais que levaram os participantes a interessarem-se pela meditação, pelo budismo e em concreto pela abordagem Tergar, existem aspetos em comum, nomeadamente no que toca à sua caracterização sociográfica. Dos 15 interlocutores (oito participam nas atividades de Lisboa e sete nas de Leiria), todos apresentam as características do que se pode designar de “participante tipo” que compõe os grupos de prática e centros budistas na Europa e Américas. São maioritariamente mulheres (nas sessões a média de participação era de 16, sendo que apenas quatro eram homens), como idades entre os 30 e 68 anos (média de idade de 50 anos). As suas profissões são bastante variadas desde professores, engenheiros, uma psicóloga, um construtor de instrumentos, física médica, funcionárias públicas, uma arquiteta, um bancário, uma artista plástica e uma professora de yoga sénior.

Todos, à exceção de uma participante, têm o ensino superior, constituindo assim um grupo com qualificações elevadas, algo característico dos frequentadores dos circuitos budistas e de meditação na Europa (Cirklová 2012). Fazem parte de uma classe média (Rocha 2005) que tem atração pelo Oriente, como afirma Hervieu-Léger (2005 [1999]), procurando um antídoto para lidar com sentimentos e emoções menos positivas associadas a um sistema laboral exigente ou a questões pessoais relacionados com problemas de saúde física e/ou psicológica.

A prática da meditação neste contexto pode ser descrita como uma “antropotécnica” segundo a conceptualização de Sloterdijk (2009), porque como veremos em seguida, a

motivação dos participantes em aderir ao grupo, a prática da meditação e objetivos que a guiam vão de encontro à reflexão do autor. Sloterdijk (2009) afirma que a contemporaneidade é composta pela demanda do “you must change your life” (Sloterdijk 2009, 335-336). Esta mudança é possibilitada através da realização de práticas antropológicas de autoconstrução, onde a aspeto da realização pessoal é muito importante (marcado pela ideia de espiritualidade). A transformação do “self” para melhor só pode ser alcançada através da prática regular e intencional, ou seja, tem de ocorrer um processo de secessão entre o “repeated repetition”, onde o indivíduo apenas realiza um determinado hábito sem pensar no porquê de o realizar, para um sujeito ativo através do “repeating repetition”. Ao desenvolver uma intenção da prática, estas tecnologias do self são aplicadas com um objetivo. No caso da comunidade de meditação Tergar, é alcançar a felicidade.

### 3.1 Consideraste budista?

Como pergunta Danyluk (2003, 17):

What does it mean to call someone a Buddhist? Does it mean that she/he is a Buddhist in behaviour (whatever that is), outlook, worldwide, ideology? Is taking refuge vows in the three jewels (The Buddha, the Dharma and Sangha) a “once in a lifetime” event – one is now a Buddhist forevermore?

Estas questões são muito oportunas, visto que desde os 70/80 (quando os estudos sobre o budismo praticado nos contextos euroamericanos começaram a ter mais força) começou-se a questionar a abordagem normativa que até então existia sobre quais as características necessárias para se ser considerado um “budista”: ter tomado refúgio e viver num templo, integrando uma comunidade monástica (Prebish e Baumann 2002)<sup>62</sup>.

Os participantes Tergar, tal como inúmeros outros membros que frequentam centros budistas de meditação pela Europa, são laicos, algo característico do budismo ocidental. Segundo Prebish e Baumann (2002) são simpatizantes do budismo, ou seja, frequentam os meios budistas, compram livros escritos por famosos mestres budistas tibetanos, vão a

---

<sup>62</sup> Uma das obras mais importantes que se preocupou em desconstruir a pergunta “quem é um budista?”, foi a obra *American Buddhism* de Prebish (1979), segundo Danyluk (2003).

workshops, mas “(They) do not embrace it exclusively or fully when asked these would not identify themselves as Buddhists.” (Prebish e Baumann 2002, 20).

Visto que os participantes afirmam que se está a dar uma transformação graças ao estudo dos ensinamentos budistas e prática da meditação, perguntei-lhes diretamente se se consideravam budistas, de forma a perceber a sua visão sobre o budismo, o seu comprometimento com a prática e o que consideram ser um budista. Depois de um longo silêncio, quatro responderam que se consideravam budistas e 14 disseram que não.

Independentemente do que me responderam, rapidamente me explicaram que o facto de terem aderido ao grupo está relacionado com a identificação com os valores budistas, afirmando que estes eram aspetos que antes de se juntarem ao grupo já eram muito importantes e regiam o seu dia-a-dia:

Sem dúvida! [risos]. Acho que um budista é acima de tudo é alguém que quer trazer um mundo melhor a quem o rodeia, não é? Sendo eu psicóloga... não é a mesma linha, mas no fundo a minha vontade de base é poder contribuir para um mundo um bocadinho melhor. Se eu puder ser um ser humano melhor vou ser uma pessoa capaz de ajudar melhor o outro e definitivamente olhar para trás e orgulhar-me daquilo que fiz e da minha prática, seguindo sempre valores que são para mim o mais importante da sociedade, por isso é que sou budista (Viviana, 41 anos, 16/11/2022)

Essa é uma boa pergunta. Quando digo que não me considero budista, não sei se sou ou não sou budista [risos]. Não, não sou budista. (...) A bondade amorosa, a compaixão... enquanto a minha forma de estar, de vida era criticada, porque a minha mãe dizia-me: “Tu és uma madre Teresa de Calcutá, queres sempre ajudar os outros”. Ou seja, eu tinha isto em mim, a questão da compaixão e de repente venho para este grupo e falam-me em coisas que me tocam mesmo no meu fundo e, portanto, não faço uma análise crítica, é como se fosse um espelho. Teve logo eco, por isso é que fico (Carmen, 50 anos, 22/11/2022)

Os participantes que não se identificam como tal afirmam que preferem não se categorizar enquanto budistas porque consideram que ainda estão numa fase muito precoce do seu percurso e utilizam esse termo para descrever uma pessoa que tem mais anos de prática,

mais conhecedora ou porque consideram ser esse um termo redutor, limitando a sua identidade espiritual<sup>63</sup>:

Se me considero budista.... não. Não sei o que é isto de ser considerado budista. É uma pergunta difícil. Considero-me alguém que pratica meditação e tem estudado e conhecido um pouco do que é ser budista, mas considerar-me budista já é outra coisa (Telmo, 44 anos, 14/11/2022).

Sim [considera-se budista], mas de certa forma é mais um ismo, mais uma forma de nos reduzirmos, de dizermos que somos aquilo ou isto, quer dizer, nós somos o Universo em certo sentido (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Leiria, 07/01/2023)

Assim sendo, trata-se de um termo que deve ser mobilizado com cuidado porque caso seja utilizado sem se ter em conta os discursos de autorrepresentação (Danyluk 2003) - “A primeira [característica] é a pessoa se identificar como budista.” (Miguel, 46 anos, 21/11/2022) - cai-se no erro de impor determinadas concepções do que é o budista. Como afirma Hervieu-Léger (2005 [1999]) a identidade religiosa/espiritual é ambígua, negociada e múltipla<sup>64</sup>, através da reconstrução contínua consoante a vivência e percepção sobre a sua espiritualidade, tempo e contexto em que é utilizada. Por isso mesmo será mobilizada a expressão simpaticizantes quando referirmo-nos aos participantes Tergar.

### **3.2 Budismo, uma via espiritual**

No seio do universo budista não existe uma definição única para o budismo, enquanto religião<sup>65</sup>. É uma definição contextual e ambígua (Laurent et al. 2021), como afirma o presidente da UBP:

---

<sup>63</sup> O facto de se afirmar ser budista também é visto como uma etiqueta estanque, muito devido à conotação que realizam entre a religião e estas denominações (Danyluk 2003).

<sup>64</sup> Duas participantes afirmam que apesar de integrarem a comunidade de meditação Tergar, consideram-se cristãs/católicas. Encontram pontos em comum na mensagem transmitida em ambas as religiões, como a importância da compaixão para com os outros e para consigo mesmo - “Para mim não é preciso ler a Bíblia, portanto a questão católica é amem-se uns aos outros. Sinto-me católica. Esta questão dos princípios budistas, deram-me essas ferramentas e conceitos [ferramentas que tem vindo a procurar, para ajudar na sua reflexão e crescimento pessoal]. Por isso não interfere, acho que complementa. É diferente, por isso complementa.” (Carmen, 50 anos, 22/11/2022)

<sup>65</sup> Durkheim insere-se numa longa discussão realizada pelas ciências sociais, sobre o que é “religião”. No livro *The Elementary Forms of Religious Life* (1976 [1912]), afirma que o budismo é uma religião, porque

Isso é uma pergunta que tem respostas diversas. Na perspectiva do budismo essa questão não se coloca, ou seja, o budismo é a proposta de uma técnica ou um caminho para as pessoas atingirem a iluminação, tal como Buda definiu. Isto pode ter o enquadramento que se quiser. O Dalai Lama define em 3 aspetos: o budismo pode ser definido como uma ciência, como uma via espiritual e como uma religião<sup>66</sup>. Portanto a União Budista Portuguesa quando está no contexto inter-religioso considera-se sempre numa perspectiva de religião, mas são contactos oficiais. Em relação aos praticantes, a UBP vincula o budismo ao que estas pessoas precisarem (...) alguns querem aprender meditação e o budismo serve para isso, como uma via de bem-estar (Diogo Lopes, Presidente da UBP, 13/12/2022)

Trata-se assim de uma pergunta sem resposta única, mas é importante realizá-la para perceber a forma como os participantes percebem e se relacionam com a prática da meditação e os ensinamentos budistas. Destas três possibilidades a Tergar e participantes identificam-se mais com a definição de via espiritual ou filosofia de vida, como é característico entre os frequentadores de grupos de prática de meditação budista (Circlová 2012):

O budismo escapa a qualquer definição. Vejo-o como um caminho de descoberta da nossa natureza profunda, que assume aspetos religiosos e filosóficos consoante a perspectiva da pessoa. Claro que se considerarmos que a religião implica a crença em um criador transcendente.... Mas poder ser considerado uma religião não teísta. Uma religião no sentido que visa uma relação da consciência com a realidade. Nesse sentido pode ser considerada religião. Se é ou não considerada uma filosofia, também depende do sentido que se dê ao termo filosofia, não é? Acredito que possa ser entendido com uma dimensão prática, onde a meditação é bastante importante. Não no sentido de filosofia ocidental, onde se recorre apenas à experiência dos sentidos e ao uso da razão e dispensa o uso da meditação. É uma

---

defende que numa religião não tem de existir a crença em entidades superiores (deuses, espíritos). A componente que caracteriza uma religião é a dicotomia universal profano-sagrado, que está presente no budismo. Uma das várias críticas a esta conceptualização, afirma que não se trata de uma denominação étnica, por isso mesmo Lambek (2016) afirma que para a antropologia, o mais importante não é dizer o que é “religião”, mas antes perceber como indivíduos de um determinado contexto conceptualizam e vivenciam a sua religiosidade.

<sup>66</sup> O 14º Dalai Lama, durante um sermão no Japão em 2006, afirmou que: “Buddhism is more than a religion. It is a science of mind (...) Spirituality is more than just observing rituals and chanting of mantras routinely. It also requires understanding the teachings in-depth, discipline and practice.” (Dalai Lama 2006).

filosofia meditativa, contemplativa (Líder do grupo de prática de meditação Tergar Lisboa, 05/01/2023).

Entre os participantes existe uma rejeição da “religião” pela não identificação com os rituais e/ou dogmas, o posicionamento da instituição sobre alguns temas (por exemplo, a homossexualidade) e a hierarquia vertical imposta aos crentes. Quando olhamos para os participantes de ambos os grupos de prática, percebemos que provêm de vários contextos religiosos: dois participantes provenientes de um contexto agnóstico, um de um contexto protestante e os restantes doze do contexto cristão, maioritariamente católico (sendo que maioria nunca se considerou católico e outros professaram até aos 20 anos de idade).

O conceito de espiritualidade é amplamente utilizado para descrever a prática da meditação enquanto uma “prática espiritual”, e para descrever a sua jornada/procura como espiritual. Como afirma Shimazono (1999, 125):

The word “spirituality” is used because many people in these movements consider that they belong to a new age of “spirituality” that is to follow the age of “religion” as it comes to mean organized religion or doctrine. Rather, it is used to mean the religious nature expressed by individuals’ thoughts and actions.

Apesar de ser um conceito analiticamente desafiante por apresentar uma grande flexibilidade semiótica (Borup e Fibiger 2017, 5), a espiritualidade foi utilizada neste contexto para designar uma religiosidade paralela à religião institucionalizada. Ou seja, quando os participantes me explicavam o contexto religioso de onde provinham e porque é que não se identificavam com este, comparavam a obrigação, rigidez e institucionalização do catolicismo e protestantismo com a fluidez, abertura e estrutura horizontal de aprendizagem e partilha budista:

Sou “inimiga” feroz da religião católica e qualquer religião. Em criança recusei-me sempre a fazer catequese e essas coisas todas que se fazem. Fui batizada porque não tinha voto na matéria, era muito pequenina [risos]. Mas não sou ateia, não sou nada disso. As religiões nunca me responderam, nunca, desde criança. Quando uma vez assisti a uma aula de catequese, tinha uns 6 ou 7 anos e disse que não era para mim. (...) identifico-me perfeitamente [com o budismo], mas sou incapaz de me ligar a uma religião. Ligo-me a princípios. O budismo que nós... não é uma religião. Isto que nós estamos a fazer não tem nada a ver com religião,

nem práticas religiosas, são os princípios, ferramentas que nos vão dar acesso a um determinado tipo de meditação (Maria Eugénia, 68 anos, 29/11/2022)

Considero o budismo uma filosofia de vida, ou seja, ninguém me obriga a ser budista, as práticas que faço é porque as quero seguir e não porque me é imposto (Sofia 63 anos, 12/01/2023)

Por isso é que se calhar não vejo isto como uma religião, porque para mim as religiões são mais rígidas e o que tenho aprendido até agora é mais flexível, de maior abertura (Carmen, 50 anos, 22/11/2022)

Vivemos no “milénio espiritual”, segundo Borup e Fibiger (2017), onde a espiritualidade influencia a perceção sobre as tradições provenientes de contextos asiáticos. Ocorre um processo de “espiritualização” destas práticas religiosas no processo de adaptação no contexto euroamericano.

### **3.2.1 Mercado espiritual: “Deus, Buda, Alá, Krishna, Shiva, ajudem-me! [risos]” (Viviana, 41 anos, 16/11/2022)**

Enquanto estávamos a conversar num café em Arruda dos Vinhos, no final de uma tarde de novembro, Viviana, psicóloga de 41 anos e participante do grupo de prática de Leiria, explicava-me como o seu percurso e experiência em vários grupos budistas em Lisboa, estava ligado a uma vontade de encontrar “práticas que possam fazer de mim um ser melhor.” (Viviana, 41 anos, 16/11/2022). Com humor afirmou que não sabia se existia um Deus ou 50, mas que esse não era o aspeto mais importante para si, o de existir ou não uma entidade superior. A sua visão pragmática sobre o mundo leva-a a procurar práticas que a ajudem a olhar para si, a ter consciência<sup>67</sup> e a se sentir bem.

Esta procura está visível nas histórias de todos os participantes. O mercado espiritual (Roof 1999 via Phillips e Aarons 2005), disponibiliza várias práticas e abordagens

---

<sup>67</sup> Quando se fala em consciência, está a falar-se do “diretor de orquestra” (Rinpoche 2007, 52) que comanda as nossas vidas, nos mais variados aspetos, o que sentimos, o que queremos, quando queremos, etc. A consciência está relacionada com a mente, mas apesar dos incontáveis estudos científicos, não é possível detetar a sua localização exata no nosso corpo. Sabe-se que não é “uma coisa”, mas antes uma corrente de acontecimentos, que segundo a conceção budista tibetana reconhece e reflete sobre as experiências que se vai tendo – *sem* em tibetano “aquilo que sabe”. (Rinpoche 2007)

filosóficas (adaptadas ao contexto euroamericano) que vão de encontro à busca da “peak experience” (Bauman 1998 in Phillips e Aarons 2005).

Apesar de todas as diferenças nos percursos até chegarem a esta comunidade de prática, os participantes mobilizam ou mobilizaram várias práticas que vão desde yoga, reiki xamânico, xamanismo, recitação de mantras hindus, tarot, reiki, cursos de autoajuda, cursos de *mindfulness* e meditação, teosofia, suta tantra, shiatsu, kung fu, vegetarianismo, chi kung, astrologia, quirologia e cabala. Ocorre a construção de um kit de experiências espirituais, através da bricolagem das várias técnicas adquiridas nestas experiências, por intermédio do qual as pessoas desenvolvem ferramentas com as quais se identificam e que vão de encontro às suas necessidades (por exemplo, acalmar a mente; entrar em contacto com a natureza; trabalhar corpo e mente). Trata-se de um “kit espiritual personalizado” que é mobilizado consoante as situações do dia-a-dia, como é bastante visível no caso da Elsa, uma participante de 31 anos, do grupo de prática de meditação Tergar Leiria:

Eu fiz a catequese toda e nessa altura sim fui praticante... fui escuteira católica, casei pela igreja. Acho que no fundo sempre mantive essa ligação. Agora se me perguntares assim: “Vais à missa?”, não, não me sinto capaz, as ideologias que se aplicam lá já não se inserem em mim. Acho que a base da religião católica, e outras, porque para mim acaba por se tudo o mesmo, são boas orientações, têm bons fundamentos, só que é levado a um extremismo que já não concordo [a nível institucional].

A meditação é budista, como já viste, a base da Tergar é budista. Também faço outras meditações xamânicas que é muito giro, com os tambores, é bastante interessante. Pratico muito reiki, rezo a Ganesha [pega no rosário que tem ao pescoço]. Gosto muito de Ganesha... por isso acho que sou um pouco de tudo. Não sou católica, atea... não me insiro em lado nenhum, é um mix. (...) Imagina, a Tergar tem uma coisa bastante boa, que eu adaptei na minha vida que foi “está tudo bem, estou bem” e isto está constantemente a passar pela minha cabeça. Quando vou no carro gosto muito, muito dos mantras hindus porque tu estás a focar-te naquelas frases, que são musicais [sorri]. No xamânico vou buscar mais a minha ligação com os animais, com as pedras, com as plantas. Porque imagina.... vou conhecer uma coisa nova, independentemente do que seja, seja hindu, seja

xamânico, budista... vou lá e pego se efetivamente se adequa a mim. Se assim for, perfeito.

Considero o budismo uma filosofia de vida porque adaptas à tua vida, esse é o propósito. O que me faz mais sentido no budismo é o estar tudo bem. Porque quando estás numa meditação e tu já viste, dizem várias vezes “está tudo bem”. Se não conseguires, está tudo bem e se te vierem à mente algum tipo de pensamentos, está tudo bem. O que interessa é estar consciente dos teus pensamentos, sejam eles quais forem, se eles vêm é porque têm de vir... acho que é isso (Elsa, 31 anos, 15/11/2022)

Como afirmam Roussou (2015), Coutinho (2020) e Hervieu-Léger (2005 [1999]) existe um movimento na Europa onde a religiosidade é percecionada e vivida de forma individual, móvel, moldável e não herdada. Alguns participantes utilizavam a expressão “espiritualidade holística”, afirmando que criavam pontes entre as diversas práticas que realizam, desenvolvendo uma espiritualidade própria. Esta abordagem leva a que sejam procurados e desenvolvidos movimentos espirituais marcados pela ideia de “believing without belonging” (Hervieu-Léger 2005 [1999], 56).

O budismo apresenta vários aspetos que o tornam bastante atrativo para os indivíduos que circulam no mercado espiritual, nomeadamente porque se apresenta como uma via espiritual adaptada na forma de transmitir e praticar, mas intocada no seu objetivo (essência), bem como no foco no indivíduo e no seu papel em trilhar o caminho da autodescoberta através da meditação.

A escolha da meditação com base nos ensinamentos de Míngyur Rinpoche é influenciada pelo fascínio pelo Oriente e em concreto pelo budismo através de uma visão romantizada:

Eu sou cristã, nenhuma igreja representa para mim... é como se Jesus tivesse falado e todo o mundo tivesse corrompido tudo. Não aconteceu no budismo. Não teve ninguém que chegou lá e disse “ah, agora esta religião é minha” [interesses políticos e ideológicos]. A Bíblia é um dos livros mais perigosos do mundo porque ela é toda simbólica, então você pode a interpretar do jeito que você quiser e manipular a mente de quem você quiser com aqueles ensinamentos. Isso não aconteceu no budismo (Gina, 62 anos, 30/11/2022)

O budismo para nós ocidentais é uma invenção recente, não é? É algo de alguma forma ainda fresco e claro que fomos buscar a sua frescura. (...) Tudo isso me fascina. O rito do chá, as colinas dos Himalaias, a mistura entre budismo e hinduísmo [referindo-se à Índia] (Miguel, 46 anos, 05/01/2023)

Gosto muito de viajar, sempre que vou à Ásia vejo que levam a cabo uma série de unções de vida que me fazem muito sentido. Acho que são sociedades, nomeadamente as sociedades budistas... não vou generalizar porque também existem conflitos, uma série de outras questões. Mas interessa-me, assumo que possa ter muito com a questão do desconhecido e de ficar seduzida com isso. (Viviana, 41 anos, 16/11/2022)

Sim, aliás, eu sou muito fascinada pelo Oriente. Tenho uma atração muito grande, já fui oito vezes ao Nepal, quatro vezes à Índia, já fui a outros países no Oriente, mas sobretudo foram estes que viajava quase todos os anos (Sofia, 63 anos, 12/01/2023)

O sentimento de praticar, mas de não pertencer também é de certa forma incentivado pela forma como o budismo e nomeadamente a Tergar dão a conhecer os ensinamentos. Os livros, vídeos e outros materiais disponibilizados online são uma fonte muito importante para os simpatizantes aprenderem e praticarem de forma relativamente autónoma e autodidata, como foi o caso de Pedro, Viviana e Gina, que tiveram conhecimento de Mingyur Rinpoche através dos seus livros e vídeos. Começaram a praticar meditação, e passado algum tempo decidiram aderir a um dos grupos de prática. Apesar desta maior autonomia e vivência privada da sua espiritualidade, bastante apreciada pelos participantes, chega a uma altura em que sentem a necessidade de um guia e grupo de prática que os acompanhe nesta viagem interior (Cirklová 2012): “Esta constatação não implica (...) que tal privatização da crença apague a necessidade de exprimir essa crença num grupo no seio do qual o indivíduo encontra a confirmação das suas crenças pessoais.” (Herviu-Léger 2005 [1999], 57).

Apesar de procurarem construir um sentimento de pertença ao grupo em questão, existe um discurso de incerteza/impermanência relacionada com a sua participação, tendo em conta que muitos participantes afirmam que só fazem parte desta comunidade de meditação enquanto fizer sentido e sentirem que estão a recolher as ferramentas que necessitam:

Não sinto que pertença a nada [risos], confesso. Não sou muito apegada ao grupo, sinto que não tenho essa necessidade de pertencer a um grupo. Já percebi que para o trabalho da meditação preciso disso, do sentimento de pertença, mas... eu acho que já me identifico porque as pessoas me vêm como parte do grupo, mas de uma forma geral, quando entro para as várias atividades, sinto que faço parte do grupo, mas não sou muito apegada a essa coisa... (Rita, 44 anos, 13/01/2023)

Existe um compromisso para consigo mesmos e não para com a Tergar, com uma instituição, ou um ser superior:

Posso dizer que encontrei no budismo, a resposta que encontrei é que não posso contar com mais ninguém a ser comigo mesma. Se não for eu a fazer o meu caminho, eu a encontrar o meu caminho, a fazer o meu caminho, ninguém o pode fazer por mim. O Buda está dentro de nós, somos nós e, portanto, não podemos encontrar ninguém, nem pedir a ninguém que faça o que seja por nós. (...) Aquilo que encontramos no catolicismo, aquele intercâmbio, onde faço uma promessa porque eu prometo que faço isso, mas tu comprometeste a fazer aquilo... isso para mim não faz sentido. Não tem jeito e encontrei isso no budismo. Eu não tenho de pedir a ninguém, porque sou eu que o tenho de fazer e arco com as consequências boas ou más (Maria Leonor, 68 anos, 15/12/2022)

Buda é visto como um “sacred other” (Shimazono 1999, 129), um fundador que experienciou a iluminação e não um Deus. Este é um aspeto muito destacado pelos dois perfis tipo de participantes que podemos identificar: os que acreditam em componentes transcendentes como o karma e a reencarnação, que fazem parte da filosofia budista, e os participantes que não acreditam em aspetos transcendentais, focando-se apenas na experiência vivida, experiencial<sup>68</sup>. Mesmo para quem acredita no transcendente não existe uma relação de dependência com uma entidade castigadora, mas antes a ideia de Universo regida por leis de causa efeito - “psycho-cosmology” (Harvey 2013 [1990], 35) sustentada

---

<sup>68</sup> Devemos ter em conta que estes perfis tipo não são estáticos e opostos porque existe uma certa incerteza e ambivalência quando se aborda estes temas, como por exemplo Ana que afirma que sente a necessidade de “provar”. Esse foi um dos aspetos que a afastou do ambiente católico praticante onde cresceu, mas quando lhe perguntei se acreditava no karma ou reencarnação disse: “Eu acredito que há muita coisa que não se consegue explicar e como tal sou levada a acreditar, apesar de não conseguir provar... sou levada a acreditar que não estamos aqui por acaso e que se calhar o espaço físico de uma vida não chegue para nós nos manifestarmos como deve de ser. E por isso talvez acredite que sim... não é dizer que é piamente... que acredito piamente nisto, mas é uma via que eu abordo com alguma curiosidade e que não nego.” (Ana, 64 anos, 23/11/2022)

por leis naturais, que vão ser influenciadas pelas atitudes e estilo de vida que o próprio tem, conferindo assim algum nível de controlo sobre o seu próprio destino:

Por aquilo que sei até agora, parece-me uma coisa mais praticada do que acreditada. Eu consigo praticar o budismo sem ter de acreditar no karma e na reencarnação. Parece-me que não consigo praticar o cristianismo sem acreditar que houve a ressurreição de Jesus Cristo. Sei lá, não sei se é justa esta comparação, mas é por aí. Acho que é uma coisa mais do foro espiritual e experimental e muito menos da componente da fé e do acreditar (Jorge, 46 anos, 25/11/2022)

Não há nenhum Deus, não há nenhum ser exterior, não existe um Deus que referencie. Mesmo os mestres são referências, mas como exemplos, digamos assim. No budismo somos aquilo e temos demonstrações práticas quando praticamos de que realmente temos tudo isso dentro de nós (Paula, 59 anos, 06/12/2022)

A abordagem Tergar, nomeadamente através do processo de secularização e globalização, anteriormente descrito, vai de encontro a esta concetualização do budismo enquanto uma via espiritual, com base na lógica de “religion of non-religion” (Wattss 1996), ou seja, foca-se na prática da meditação que permite o cultivo da consciência, existido um grande foco na experiência e não na crença numa entidade superior<sup>69</sup>:

Para mim o budismo é o caminho para a autodescoberta. (...) Há quem diga que o budismo é uma religião. Outros dizem que não. Depende da interpretação. No budismo, temos uma oração a que chamamos de Refúgio. É a imagem mais próxima duma prática religiosa. Mas qual é o significado do refúgio? É aquilo a que chamamos aceitação. Buda é como um mestre. Dharma significa tomada de consciência, amor e compaixão. Sabedoria é o Dharma, como a minha prática. A sangha representa a comunidade de amigos que praticam comigo. Não se trata de algo como “Buda, ajuda-me, e em troca ofereço-te... faz algo por mim”. Não funciona assim. Trata-se antes duma prática interior. (...) Buda disse “sou o vosso mestre e ensino-vos o caminho. Se conseguem ou não se libertar do sofrimento só

---

<sup>69</sup> A figura do mestre aparece como um guia, um modelo a seguir e não uma entidade superior que dita como se comportar. Existe um apelo à compreensão do que está a ser proposto (em oposição à fé), muito presente nas sessões semanais através da criação de grupos de discussão do tema apresentado naquela semana.

depende de vocês (Mingyur Rinpoche na RTP PLAY. “A Fé dos Homens”. 26 de dezembro, 2022)

A componente prática e experimental é importante porque todos os praticantes procuram “ferramentas” práticas para lidar com várias questões que os acompanham ao longo das suas vidas quer sejam de saúde física, psicológica e/ou existencial. O “believing” na expressão “believing without belonging” (Herviu-Léger 2005 [1999]), que caracteriza este contexto, tem uma conotação específica, ou seja, não é a ideia de acreditar num ser superior ou em entidades transcendentais, mas antes o acreditar que é possível alcançar a felicidade a curto e longo prazo, através da prática regular dos ensinamentos budistas e meditação.

### **3.3 Escolher ser feliz e olhar para o sofrimento como uma oportunidade**

Desde o final dos anos XX tem existido uma grande preocupação e interesse sobre o tópico da felicidade, mais concretamente o que podemos fazer para a alcançar (Leontiev 2012). Este interesse está visível nos inúmeros livros dispostos nas prateleiras de livrarias, onde gurus, mestres budistas e especialistas em autoajuda dão as suas dicas sobre como a alcançar. A verdade é que esta preocupação também está presente nos meios académicos e propostas políticas (como é visível nos Estados Unidos da América), constituindo o que Ahmed (2010 in Kavedzaila e Walter 2016), designa de “happiness turn”.

Ao longo da história ocidental ocorreu uma transição sobre o que consistem a felicidade e bem-estar e como é possível alcançá-los. A ideia de uma pessoa constituída pelas várias relações estabelecidas com os outros foi sendo modificada para uma conceção “moderna” de “self-contained individual” (Kavedzila e Walter 2016, 9), ou seja, de alguém que é anterior às relações que estabelece com os outros. Esta conceção de indivíduo fez com que a felicidade seja entendida como uma procura interior, um tema privado, tal como a religiosidade e espiritualidade no contexto europeu:

That is, happiness is best understood as an interior state of an individual actor, or what one prominent spokesperson of “new science of happiness” suggests can be glossed as “feeling good” - enjoying life and wanting the feeling to be maintain. (Layard 2005, 12 in Kavedzija e Walter 2016, 9)

Segundo Mathews e Izquierdo (2010, 1) estes são conceitos desafiantes para definir, visto que “Happiness is not one thing” e “well-being, on the other hand, has an objective as subjective component. Happiness is a distinctive part of well-being, the most essential part”. Devemos ter em conta que existem várias conceptualizações e formas de tentar alcançar a felicidade (estruturas de motivação) com base nas condições sociais, económicas e políticas que as enquadram.

Apesar de alguns participantes Tergar expressarem explicitamente a sua procura pela felicidade como uma das principais motivações para a adesão à meditação, como é o caso da Conceição, Ana e Pedro, a felicidade aparece velada na maioria dos discursos, através da “procura de ferramentas para o autodescobrimento” que os ajude a “não sofrer”, “procurar paz interior” e “sentir-se bem”.

Cook (2016) afirma que a felicidade tende a ser percebida como uma responsabilidade pessoal do indivíduo nos contextos euroamericanos, desligada do contexto social, político, cultural e político onde este se encontra inserido - “Escolhemos a consciência porque podemos” (Rinpoche 2007, 285). No contexto europeu, as práticas de *mindfulness* e neste caso a meditação são uma importante prática de autodescobrimento e relaxamento que permite aos indivíduos lidarem com os seus sentimentos e emoções. Esta necessidade de se melhorar, de se sentir bem e encontrar a felicidade está assente num paradoxo. Existe uma vontade individual de procurar técnicas antropotécnicas por parte destes simpatizantes pelo budismo mas por outro lado, como afirmam Cook (2016) e Lazzarini (2019), esta procura é exigida pelo contexto social onde se encontram inseridos, nomeadamente pela lógica neoliberal que enfatiza e encoraja o papel do próprio indivíduo/trabalhador na autogestão e autorresponsabilização: “A search for happiness becomes now a self-conscious project of self-improvement that can be trained and cultivated, and mindfulness is a means by which this might be achieved.” (Cook 2016, 173).

A máxima da Tergar é: onde podemos encontrar a felicidade? Na meditação.

Where can we find true happiness? In the modern world, we are surrounded by unparalleled levels of material wealth and comfort, yet our sophisticated exterior often masks feelings of dissatisfaction, anxiety, and depression. Ironically, it often seems that more “progress” we see in the world around us, the less content we are

with our lives. Meditation shows that true happiness is found within (Site oficial Tergar <https://tergar.org/>)

Numa das sessões semanais de meditação do grupo de Lisboa (22/12/2022) houve uma discussão coletiva onde se refletia sobre como as cidades, nomeadamente sobre o ambiente citadino - a vida agitada composta por inúmeras deslocações, horários a cumprir, ambientes laborais exigentes e interações com outras pessoas ao longo do dia - é extremamente desafiador para a manutenção do bem-estar, tanto a nível emocional como físico, tendo em conta que estas esferas estão interligadas.

Como afirma o líder do grupo de prática Tergar de Lisboa, os ensinamentos budistas percecionam o sofrimento como algo positivo, no sentido de possibilitar a quem sofre reconhecer a sua existência de forma a desencadear a procura por uma forma de o eliminar (sessão dia 29/12/2022). Como é demonstrando no livro *Alegria de Viver*, o budismo oferece ensinamentos e práticas que trabalham a partir do sofrimento, como é visível nas 4 Nobres Verdades<sup>70</sup>:

1. A vida normal é condicionada pelo sofrimento.
2. O sofrimento é provocado por causas.
3. As causas do sofrimento podem ser eliminadas.
4. Existe um caminho simples através do qual podem ser eliminadas as causas do sofrimento.

(Rinpoche 2007, 85)

As histórias de vida dos participantes desta comunidade de meditação são marcadas por momentos desafiadores e de sofrimento, quer sejam psicológicos (*burnouts*, depressões), físicos (problemas de saúde graves) e/ou de questionamento existencial, que os fizeram repensar a sua forma de estar para com os outros e para consigo mesmos:

A minha história com o budismo começa mais pelo *mindfulness* e pela meditação. Comecei a ter umas crises de insónias chatas e queria resolver sem medicação e

---

<sup>70</sup> As 4 Nobres Verdades (Pali *ārya-sacca*) são um dos constituintes principais do primeiro sermão que Buda deu – *Dhamma-cakka-ppavattana Sutta*. Existe uma discussão académica sobre a tradução do termo *sacca*, visto que este é associado à “verdade”, mas também quer dizer “realidade”. Harvey (2013 [1990]) afirma que o termo mais correto tendo em conta que Buda refere-se ao estado de *dukkha* (sofrimento físico e psicológico) que pode ser abandonado, é o de “realidade”, visto que uma realidade pode ser abandonada, mas uma verdade não.

uma das soluções que procurei foi um grupo de meditação (Telmo, 44 anos, 14/11/2022)

Em 2012, estava muito deprimida, a vida a correr-me mal e houve uma série de fatores, principalmente familiares.... Aquilo que eu queria dizer é que mesmo estando deprimida, não era ao ponto de não ter reação. Sentia-me triste, em baixo, desiludida, mas consegui arranjar forças para arranjar um objetivo que era partir. De forma a encontrar um caminho e foi aí que encontrei o budismo. Posso dizer que o budismo me ajudou a superar uma altura muito difícil da minha vida e estou muito grata porque a minha vida transformou-se para melhor (Sofia, 63 anos, 12/01/2023)

Comecei a praticar yoga com 16 anos no liceu, depois mais tarde quando vim estudar para Lisboa ainda tive uns anos em que não pratiquei e depois aos 28 anos retornei à prática do yoga. É uma espécie de busca, houve uma série de circunstâncias que na minha vida em empurraram, isto não apareceu assim. Houve circunstâncias na minha vida que me foram levando a estas áreas. [Ocorreram vários eventos, nomeadamente uma doença física grave que a fez questionar-se] “porque é que tenho isto?”. Muito rapidamente percebi porque é que isto me tinha acontecido [referindo-se a um *burnout* que teve] e pronto, fiz escolhas. (...) Neste momento da minha vida existem práticas espirituais e estas práticas terão um ou outro ritual, mas dizer que sou obrigada.... este foi um caminho espiritual que nunca procurei. Não procurei nada disto, só procurei me sentir bem, feliz e livre do sofrimento. Este caminho foi feito porque estava insatisfeita e sofria muitas vezes e não percebia (Conceição, 64 anos, 08/12/2022)

O discurso budista confere sentido a situações, sensações e emoções com as quais as pessoas se deparam, possibilitando a criação de um sentimento de apaziguamento, porque apresenta as causas de tal sofrimento e possíveis “soluções” para aprender a lidar com elas: "Como sempre me senti pouco à vontade com a falta de sentido, portanto para mim foi importante procurar sentido nas coisas que não percebia e ainda não percebo" (Miguel, 46 anos, 21/11/2022).

Estas soluções passam pela prática de várias técnicas espirituais, como a meditação:

O que me levou a praticar meditação? Acho que é a desilusão. Nós ao longo da vida, uns mais cedo e outros mais tarde, vamos passando por situações difíceis,

como perder pessoas que nos são muito queridas ou por estarmos sujeitos a grandes pressões [ambiente laboral], situações extremas de violência ou enfim. Todos nós temos episódios de desilusão. (...) Para além dessas que sei que tenho, existe ou existia também uma insatisfação, cada vez menos... que às vezes não sabia explicar bem porquê. Foi essa busca de tentar perceber estas emoções, estes pensamentos, tentar entender o “eu” (...). No fundo estava a perder aquela felicidade inata que julgava ter. Mas também os grandes momentos para pontapear e para começarmos a praticar diariamente são os *burnouts* e estes momentos mais difíceis. São momentos que apesar de difíceis colocam-nos mais perto da nossa verdadeira natureza do ser, portanto momentos de aprendizagem acelerados. E ter maior abertura a eles. Neste momento, encarar os problemas quer sejam problemas profissionais ou familiares como uma oportunidade para meditar. Trazer aquele momento, a meditação e a consciência. A procura pela felicidade, também foi isso que Buda fez (Pedro, 58 anos, 03/02/2023)

Neste momento da minha vida existem práticas espirituais e estas práticas terão um ou outro ritual, mas dizer que sou obrigada... que este caminho espiritual que nunca procurei.... Nunca procurei nada disto, só procurei me sentir bem, feliz e livre do sofrimento. (...) Este caminho foi feito porque eu estava insatisfeita e sofria muitas vezes e não percebia o porquê. Tive de ir cuscar para ver o que é que me está a provocar. Depois fui compreendo que de facto não é cá fora que está o sofrimento, é a forma como eu vejo as situações que provoca sofrimento. É a forma que dou à situação. Olhar para situações novas com os olhos do passado... eu tenho estado a perceber isto e é terrível. Ter uma mecânica neural do passado, que em contacto com a realidade [presente] sofre um impacto... é preciso que passado não seja carregado para o presente, mas isto tem sido uma descoberta e não está tudo descoberto, é por tentativa e erro. Até através do próprio sofrimento, que a pessoa inflige a si própria, relacionado com a forma como reage às circunstâncias é importante. [para continuar a trilhar esse percurso de crescimento interior]. (...) Cada pessoa integra [de forma diferente], porque somos diferentes, mas procuramos a mesma coisa, estar bem, felizes e não sofrer (Conceição, 64 anos, 08/12/2022)

O meu fascínio pelo budismo renova-se com a ideia, que o importante é saber porque é que se faz o que se faz. Porque é que li a filosofia? No fundo, no fundo

era pela mesma razão, para não sofrer. Para perante as adversidades ter um fio condutor que me permita navegar, não me sentir perdido (...) (Miguel, 46 anos, 21/11/2022)

Para os participantes que provêm tanto de um contexto familiar agnóstico ou religioso, este sentimento de apaziguamento não era proporcionado (ou não era totalmente proporcionado para os participantes que se consideram cristãos/católicos):

Precisava de qualquer coisa que me satisfizesse interiormente. Sentia um vazio dentro de mim, precisava de qualquer coisa, precisava de me encontrar (Maria Leonor, 68 anos, 15/12/2022)

Nesse sentido os ensinamentos do budismo tibetano são muito mais esclarecedores e servem muito mais porque são postos em prática e nós sentimos que nos levam... fazem evoluir. Enquanto os ensinamentos católicos são entendíveis, mas ao serem praticados carecem de um entendimento mais profundo, da complexidade de como funcionamos por dentro (Pedro, 58 anos, 03/02/2023)

Quando começaram a se deparar com situações difíceis ao longo das suas vidas, aperceberam-se que não tinham uma linha condutora que os guiasse e os ajudasse neste “desenvolvimento espiritual” (Hervieu-Léger 2005 [1999], 122).

### **3.4 Meditação: “Alguém que me dê uma luzes, se faz favor” (Telmo, 44 anos, 14/11/2022)**

A meditação está cada vez mais presente no contexto europeu religioso, devido ao esforço em apresentar os seus benefícios de forma cientificamente comprovados e a sua prática direcionada para o *self-care*, autoconhecimento e bem-estar pessoal, atraindo participantes de uma classe média secular.

O budismo e nomeadamente a Tergar alimentam o discurso segundo o qual a meditação é percebida como um meio e não como o fim para cultivar diariamente o bem-estar e felicidade. Existem duas dimensões muito importantes que constituem esta prática: a dimensão pessoal e dimensão interpessoal.

Como afirma Norman e Pokorny (2017, 201) - “Meditation is taught variously as a technique of personal insight, emotional stability, and psychological ease.”. É apresentada

como um mecanismo de desenvolvimento espiritual, com base na “self spirituality” (Heelas 1996, 2 in Norman e Pokorny 2017), enfatizando a vivência pessoal e interior da vivência da prática<sup>71</sup>:

É sempre possível meditares e te recolheres e guardares um pedaço de tempo só para ti, só para estar na tua cena, sem estar a fabricar. Mesmo que a tua cena seja má, cheia de dúvidas do “porque é que estou a fazer isto?”, há sempre algo que tu podes recolher, reter, retirar. Não é te fechares sobre ti próprio, porque existe toda uma abertura a tudo o resto, mas recolhes a tua atenção, para ela ser trabalhada. (...) A meditação nesse sentido é uma prática espiritual porque é uma prática sobre o mundo interior (Miguel, 46 anos, 05/01/2023)

Este processo interior também está presente quando se guia uma meditação, como explica o líder de prática de Leiria:

No processo de guiares uma meditação tu tens um tema, certo? Há muitas meditações diferentes.... Se eu convidar uma pessoa a atende, prestar a atenção à respiração eu já estou... antes de eu dizer eu já estou a prestar atenção à respiração. O que eu digo sai daquilo que eu já estou a “fazer”, a sentir e a experienciar (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Leiria, 07/01/2023)

A meditação tem por base a ideia basilar budista de que a vida humana é composta necessariamente pelo sofrimento. É através desta que podemos ter acesso à verdadeira natureza da realidade de forma a diminuir o sofrimento. O treino da mente é um processo gradual que requer persistência e paciência, de forma a mudar o estado mental que perpetua o círculo de sofrimento, *samsara*. Para tal é necessário seguir um dos *scripts* que guia a meditação, visto que existem várias técnicas distintas e é dada a possibilidade de os praticantes experimentarem todas de forma a verem com qual é que se identificam, se sentem mais à vontade e que lhes serve melhor.

### 3.4.1 No meu cantinho

---

<sup>71</sup> Esta é uma vivência única. Como afirma Mingyur Rinpoche e é visível nos discursos dos participantes, a forma como mobilizam a prática da meditação, como a praticam e como a experienciam é altamente pessoal - “A meditação é um processo estritamente pessoal e não há duas pessoas que tenham experiências iguais.” (Rinpoche 2007, 194)

Como as sessões de meditação são realizadas em casa, em frente a um ecrã de computador ou telemóvel, é preciso perceber se mobilizam objetos de apoio, quais e que locais é que escolhem para fazer a prática de meditação e porquê.

A maioria dos participantes não tem um altar doméstico em casa dedicado à prática da meditação, nem figuras de Buda, porque afirmam que não sentem a necessidade de tal. Assim sendo realizam as sessões semanais nas suas salas de estar, quartos ou escritórios, visto que são os locais mais calmos e silenciosos: "(...) vou-lhe dizer, muitas vezes estou sentada na cama porque é a divisão mais confortável. Estou absolutamente confortável no meu espaço. Não tenho objetos, não dependo de objetos para nada" (Viviana, 41 anos, 16/11/2022).



**Figura 3.** Foto do altar doméstico de Maria Leonor, uma das poucas participantes que possui um altar doméstico dedicado à prática da meditação. Apesar da componente budista estar muito presente, nomeadamente nos objetos dispostos, não o considera um local de culto. Afirma que se trata se um lugar onde expressa a sua espiritualidade e não só a prática budista - "É [um local] onde me sinto bem, onde gosto de estar, é também aqui que faço as minhas meditações." (Maria Leonor, 68 anos, 15/12/2022).

Como afirmam, a prática da meditação em casa não é muito diferente das sessões presenciais, visto que consideram a meditação uma prática interna, pessoal. Uma das dimensões mais importantes, e várias vezes referidas quando pedia para descrever um pouco onde e como praticavam, era a questão da postura e a sua importância para tornar aquele momento e o espaço doméstico num local de relaxamento e calma, mas ao mesmo tempo de prática da mente.

O corpo é um dos quatro aspetos que, segundo Arnau (2006), compõem a prática da meditação juntamente com as sensações corporais, mente (corrente de pensamentos) e o Dharma (ensinamentos de Buda):

Tenho um sítio da casa onde costumo fazer isto, se por acaso estiver ocupado já é um bocado estranho. Nas sessões de meditação prefiro estar sentado, isso em grupo. Agora isso já não acontece porque estou em frente ao computador e se me quiser sentar no chão, na minha almofada.... prefiro estar sentado no chão do que estar aqui na cadeira. Isto tem a ver com o lado ritual e é muito importante. A postura da meditação ajudou-me a entender a meditação (Miguel, 46 anos, 05/01/2023)

Eu não conhecia nenhum destes hábitos, a questão da postura. O presencial foi importante e ainda foram uns meses para sentir o ambiente... eu acabo por trazer este ambiente [de relaxamento e vivência da experiência, do agora] para aqui. Não há figuras. Há um sítio onde estou sozinha, estou no quarto do meu filho porque há uma secretária (Carmen, 50 anos, 22/11/2022)

Não, não tenho [um altar doméstico]. Eu costumava fazer no meu quarto. Portanto a única alteração que eu fazia era o facto de me sentar no chão, na almofada, que dá muito jeito, esta questão da posição, que incute em nós uma atenção diferente. Neste momento estou com dificuldades na internet móvel, então no quarto tinha de fazer e ainda faço no telemóvel. Ultimamente tenho feito na sala onde tenho um canto onde trabalho, numa secretária e as últimas sessões foram feitas aí. A princípio a questão de estar sentado numa cadeira desconcentrou-me um bocadinho, mas depois com a prática vai se tornando real (Pedro, 58 anos, 03/02/2023)

O corpo torna-se um objeto da meditação, onde através de várias posturas como caminhar, deitar ou sentar, se toma consciência do próprio corpo, usando-o para refletir no “eu”, na sua consciência.

Existem várias técnicas de meditação, desde meditação do som, do olfato, do palato, visual, entre outras, que consistem em utilizar o meio envolvente como um suporte à prática meditativa. Apesar das diferentes formas, todas envolvem dar um passo atrás no envolvimento do dia-a-dia, uma pausa para contemplar a corrente de pensamentos e emoções que estamos a experienciar (Harvey 2013 [1990]). Não se trata de conter as emoções, mas antes realizar um processo simples, mas por vezes muito complexo, de simplesmente estar presente: “A meditação é, na verdade, um exercício muito simples de repouso no estado natural da nossa mente presente, permitindo que estejamos simples e

claramente presentes para os pensamentos, sensações e moções que ocorram.” (Rinpoche 2007, 153).

Esta contemplação dos sentimentos e pensamentos pode ser realizada através da prática formal ou informal da meditação. A prática formal é quando o praticante disponibiliza o seu tempo para participar nas sessões semanais e a prática informal pode ser realizada em qualquer lugar (no trabalho, enquanto se fazem tarefas domésticas, enquanto se conduz, etc.) desde que se tenha a intenção de meditar, de estar consciente naquele momento, ou seja, atento às sensações físicas, emoções e pensamentos que está a experienciar.

Quanto à prática formal da meditação, Rinpoche (2007, 226) e os líderes de prática de ambos os grupos afirmam que não existem “regras”, mas antes diretrizes para a prática. As sessões semanais de ambos os grupos são compostas por pelo menos dois momentos de meditação guiada, onde se realizam dois exercícios de meditação, consciência aberta e o tonglen.

Depois de serem realizadas as introduções ao tema da semana e feita a dedicatória da prática a todos os seres sencientes, os participantes são convidados a sentarem-se de forma confortável (uns continuam sentados na cadeira de escritório outros sentam-se no chão sobre um tapete ou almofada de meditação) e a fecharem os olhos, de forma a seguirem as indicações do líder ou dinamizador.

O próprio nome “meditar em consciência aberta” ajuda a perceber no que consiste e o que é que os participantes experienciam ou procuram experienciar. Durante os minutos propostos pelos líderes de prática, os participantes são convidados a “simplesmente estarem conscientes”, observando os sentimentos e pensamentos que surgem, muitas vezes relacionados com situações laborais (o que fiz, o que não fiz e devia ter feito), de forma a reconhecer a sua presença, mas a não os julgar (Rinpoche 2007). É através deste processo que o indivíduo toma consciência da volatilidade dos sentimentos e como estes estão apenas de passagem - “Temos consciência das emoções, mas não somos as emoções” (atividade dia 22/12 grupo de prática Lisboa) - mostrando como o stress e ansiedade, são criadas pelas próprias mentes:

Pegando aqui na questão do stress e da ansiedade, das insónias que estava a tentar resolver... primeiro há a questão que a meditação traz, que é trazer todo o novelo de pensamentos e diálogos internos que temos a funcionar 24 sobre 24. Para ter essa consciência de que podemos apenas e só respirar, descansar e estar um pouco

em paz. Tive essa possibilidade e abriu muitas portas e janelas. Foi uma lufada de ar fresco, que apesar de continuar a existir muitos altos e baixos, acho que foi determinante. À medida que passo da meditação para os ensinamentos, começo a entrar nas outras questões que têm a ver com a compaixão para com os outros e com a compaixão para com nós próprios, que também é fundamental. Ajuda-nos a lidar com o sofrimento. É termos consciência que há sempre sofrimento e o budismo dá-nos muitas ferramentas e ensinamentos que nos ajudam a trabalhar esse sofrimento (Telmo, 44 anos, 14/11/2022)

Para lidar com a ansiedade, com o stress, procurar respostas e a maior parte das respostas estão dentro de nós. Nós é que não as sabemos alcançar. Tens de procurar muito [risos]. Conseguir pôr os sentimentos negativos de lado, ajuda-te a não desenvolver maus sentimentos negativos como a raiva, a revolta... o que é que a meditação faz mais? É cura emocional porque também consegues ir ao fundo, desde a infância. Todos nós temos traumas de infância. E conseguimos curá-los. Se utilizares a filosofia budista consegues curá-los porque está tudo bem, as pessoas fizeram o que puderam, com o que tinham, com o conhecimento que tinham na altura (Elsa, 31 anos, 15/11/2022)

No fundo chegamos à conclusão de que a essência do meditar é o facto da consciência estar presente e tudo o que é feito ao nosso redor, ao que assistimos. Desde que tenhamos consciência do que estamos a fazer e a assistir, estamos no fundo a meditar. Esta simplicidade que ao mesmo tempo não é simples. A meditação em si é como fazer um reset a tudo e voltarmos aos primórdios do que nós somos, sem as formatações da vida e isso é complicadíssimo porque estamos constantemente a ser formatados para o estilo de vida que temos atualmente. Deitar tudo isto por terra é hiper trabalhoso, mas podemos fazê-lo através desta forma simples (Ana, 64 anos, 23/11/2022).

Permite perceber o que se passa dentro de mim (Rita, 44 anos, 13/01/2023)

Depois deste momento de contemplação, procede-se à prática do tonglen, que consiste num exercício de visualização, pertencente à tradição tibetana/tantra:

Use a sua respiração para enviar toda a felicidade a todos os seres sencientes e absorver o sofrimento deles. Enquanto expira, imagine toda a felicidade e todos os benefícios que adquiriu ao longo da vida saindo de si sob a forma de luz pura

que alastra para todos os seres e se dissolve neles, satisfazendo todas as suas necessidades e eliminando o seu sofrimento. Mal comece a expirar, imagine a luz a tocar imediatamente todos os seres, e, no momento em que termina a expiração, a luz já se dissolveu neles. Enquanto inspira, imagine a dor e sofrimento de todos os seres sencientes como uma luz escura e cheia de fumo a ser absorvida através das suas narinas e a dissolver-se no seu coração (Rinpoche 2007, 217/218)

Este exercício demonstra a forte motivação da tradição Mahayana para com o cultivo do Bodhisattva, da preocupação com as necessidades dos outros seres. Vai para além de um interesse exclusivamente individual, em benefício próprio. Apesar de todos os participantes terem esta preocupação e motivação de cultivar a felicidade e bem-estar, a questão de atrair os males de outros seres para si, através desta visualização fez com que existissem algumas resistências em realizar esta parte, optando, em alguns casos, por não a realizar e continuar a meditação em consciência aberta. As pessoas em questão afirmavam que não estavam ou ainda não estão preparadas para atrair os males dos outros seres para si próprios, muito porque a razão que os levou a praticar meditação foi tentar amenizar os problemas interiores com que se debatiam e não atrair/criar problemas.

Com a prática regular da meditação começa-se a desenvolver uma nova perspetiva que é aplicada à experiência quotidiana. Para além da consciência de que os sentimentos e pensamentos são passageiros, a visão dualista entre o “eu” e o “outro” é desconstruída. Segundo os ensinamentos budistas, esta perceção é uma das principais causas do sofrimento, porque o pensar o “eu” à parte do “mundo exterior” faz com que os indivíduos olhem para esse “mundo exterior” como a fonte da sua felicidade, ou seja, como se esta só pudesse ser alcançada através da constante vivência de determinadas experiências, com determinadas pessoas ou através da obtenção de determinados bens materiais (Rinpoche 2007). O que a meditação proporciona é a perceção de que este tipo de comportamento apenas cria um sentimento de constante insatisfação pela obtenção da felicidade.

### **3.4.2 Todos somos Buda**

Durante a cerimónia de Tomada de Refúgio e Empoderamento da Tara Branca <sup>72</sup>, Mingyur Rinpoche deu uma breve palestra sobre em que consiste o budismo Vajrayana e a meditação. De forma simples utilizou uma metáfora para explicar que os componentes necessários para alcançar a felicidade já se encontram dentro de cada um de nós. Começou por colocar uma questão ao público em que perguntava quem era mais rico, um homem que vivia numa casa por cima de um diamante, mas não tinha o conhecimento deste ou alguém que sabe da sua existência e valor e escolhe viver uma vida confortável? Depois do silêncio pensativo da plateia, acabou por afirmar que eram os dois, só que um reconheceu o seu diamante e utilizou-o de forma a eliminar o sofrimento, causado pela pobreza e dor (Rinpoche 2007).

Todos nós já possuímos este diamante, o potencial para alcançar a felicidade e destruir os padrões de comportamento pré-existentes que nos impedem de alcançar a felicidade a longo prazo: a consciência<sup>73</sup>. Esta apenas precisa de ser cultivada e trabalhada:

This implies that meditation is not meant to eliminate the things we don't like about ourselves, or even to become 'better' people. Meditation helps us to see that we are already whole and complete. It is a practical tool that enables us to touch with our true nature (Site oficial Tergar <https://tergar.org/>)

Quando estas práticas antropotécnicas são praticadas (Sloterdijk 2009), dá-se uma reorientação na vida da pessoa, que leva a que uma transformação progressiva através do que Lazzarini (2019, 2) afirma ser uma incorporação do antídoto, neste caso budista. Kennedy (2004) afirma que o termo conversão não pode ser aplicado quando um participante começa a praticar meditação num centro budista, porque o que ocorre é uma

---

<sup>72</sup> Trata-se de um momento muito importante da prática budista. O praticante pode tomar refúgio na *Trirtana*, ou seja, pode aceitar as 3 joias do budismo na sua vida: aceitar Buda como um exemplo a seguir, representando o objetivo máximo de alcançar a iluminação (Harvey (2013 [1990]) afirma que quando se refere a Buda não se está só a falar de Gotama, mas também de todos os Budas passados e futuros); aceitar o Dharma (ensinamentos de Buda) e aceitar a Sangha (a comunidade budista, de que agora faz parte). As cerimónias de Tomada de Refúgio diferem de tradição para tradição budista, mas esta é a base comum. A Cerimónia de Tomada de Refúgio e Empoderamento da Tara Branca, trata-se de uma cerimónia marcada pela componente tibetana, característica do budismo Vajrayana. O refúgio é realizado com Mingyur Rinpoche, numa série de rituais que têm por base a visualização da deidade Tara Branca.

<sup>73</sup> A filosofia e práticas budistas adaptadas e oferecidas pela Tergar, estão em alinhamento com o que os indivíduos, que se deslocam no mercado espiritual, procuram adquirir - técnicas e ensinamentos de autoaperfeiçoamento que permitam experienciar o “sagrado” que existe dentro de si (aqui) e não exterior a si (ali) (Hotman 2010; Herviu-Léger 2005 [1999]) - “Eu tenho o divino em mim. Só não sabia como classificar isso, é a consciência.” (Maria Eugénia, 68 anos, 29/11/2022)

transformação contínua, em vez de uma transformação completa e radical, como a ideia de conversão segundo a concepção cristã (Kennedy 2004; Bucksker e Glazier 2003).

### **3.4.3 É preciso sair da almofada**

A meditação torna-se um veículo de transformação com um final aberto, ou seja, são dados os ensinamentos, pratica-se, mas não se tem a certeza absoluta que a transformação de visão sobre o mundo vá ocorrer: “Para decirlo de manera diferente, se espera de la meditación un efecto transformador, pero en la práctica real, el efecto puede sobrevenir gradualmente, de forma imperfecta o incompleta, o no ocurrir.” (Arnau 2006, 174). Por isso mesmo um dos conselhos dados ao longo das sessões pelos líderes de prática, nos áudios e vídeos, era a importância de desprendermo-nos de todas as expectativas quando nos “sentamos na almofada” para iniciar uma sessão de prática formal, de forma a evitar constrangimentos e um sentimento de decepção caso não se tenha conseguido alcançar um determinado estado mental ou ter praticado durante um x de tempo<sup>74</sup>.

É um caminho longo marcado pela persistência, no qual os praticantes tentam manter a consistência na prática da meditação, como tinha sido referido anteriormente, em ambas as dimensões que a compõem: dimensão interior e através das interações interpessoais.

Os efeitos da prática da meditação são sentidos no dia-a-dia (mobilizando principalmente a meditação informal), quando os participantes lidam com os outros e consigo mesmos em situações difíceis a nível emocional. Sentem grandes diferenças quando comparam o seu “eu” antes de aderirem ao grupo e o seu “eu” após a prática regular da meditação e do estudo dos ensinamentos budistas, nomeadamente na forma como percecionam o mundo e como agem, existindo uma alteração na “forma de ser e estar”, como afirma Ana, marcada por uma maior paciência, generosidade e preocupação em compreender o outro lado, o porque é que aquela pessoa está a comportar-se daquela maneira:

---

<sup>74</sup> No decorrer de uma conversa, uma participante utiliza a expressão “se vires o Buda, mata-o!”. Esta é uma expressão da tradição do budismo Chan (Borges 2010) que tem como objetivo alertar os praticantes contra a idolatria e apego excessivo às figuras de referência e práticas que permitem alcançar o estado de budeidade. Para tal é necessário não sacralizar a figura de Buda ou a prática da meditação de forma a não serem criados e perpetuados constrangimentos que a própria prática tem como objetivo desconstruir, de forma a ser possível continuar a sua jornada espiritual.

Isso foi uma das coisas que tenho tentado fazer desde que me levanto até que me deito e nem sempre é conseguido. Por vezes estamos mais recetivos a isso, sentir a respiração. Tento fazer isso mesmo quando estou com outras pessoas, tento criar uma certa distância do que é a conversa com a outra pessoa, no sentido das palavras. Tentar que não seja o conteúdo daquilo que dizem me afete. Tentar ouvir sem fazer filmes, julgamentos. A minha consciência não está presente 24h, não está 12h, se calhar nem 6h, mas tento aplicar no quotidiano, porque acho que já me apercebi que posso fazer milhentas práticas, que são ótimas, formais aqui em casa, mas que se eu abrir a porta, vou lá para fora e não aplicar, isto desmorona-se tudo. Tento estar consciente daquilo que estou a fazer. O mais importante é aplicar na vida quotidiana o que estou aqui, no bem confortável e num ambiente calmo, a fazer (Conceição, 64 anos, 08/12/2022)

Está a haver uma transformação enorme. Sei que isso é verdade é na capacidade de não ficar envolvido em demasia com aquilo que nos desgasta. Então nesse sentido estou muito mais... uma capacidade muito maior de viver as situações difíceis que noutras alturas me deixavam completamente arrasado, à beira de um *burnout*. Neste momento tenho um espaço enorme para essas situações difíceis e à medida que a prática se vai desenvolvendo em uma meditação mais analítica, em que não estamos apenas a serenar a mente, mas antes a colocar perguntas e depois é a nossa própria natureza que vai respondendo sem andar à procura de respostas. Isso dá-nos uma capacidade enorme de pudermos viver em situações de conflito, de pressão, de desilusão, até porque se há uma desilusão era porque estávamos iludidos. De facto, as pessoas à nossa volta também notam, não só a família e os filhos. Ao nível do trabalho, a mesma coisa (Pedro, 58 anos, 03/02/2023)

Ao longo do trabalho de campo e com a leitura do livro que serve de base para as sessões semanais de ambos os grupos Tergar, foi sendo mencionada uma história que Mingyur Rinpoche contava sobre os monges que estavam em retiros nas grutas nos Himalaias e que ocasionalmente desciam às povoações mais próximas para incitar as pessoas a criarem problemas com o objetivo de serem confrontados com stress, agressividade e descontentamento que lhes permitissem colocar em prática o que tinham aprendido e cultivado durante o longo período de meditação. O objetivo desta história é mostrar como temos de nos expor ao desconforto, ao desafio. O estilo de vida acelerado vivenciado nas

idades (os horários apertados, as listas de tarefas, as relações interpessoais e contextos laborais exigentes) é altamente frutífero para o cultivo da consciência, da compaixão, generosidade e outras virtudes (paramitas) exploradas nas sessões semanais: “On the contrary, daily life is filled with endless opportunities to use the practice of mindfulness to find the preciousness of every moment.” (Site oficial Tergar <https://tergar.org/>).

Um dos temas amplamente mencionados nas discussões em grupo, partilhas e entrevistas eram os desafios encontrados no contexto laboral. Com a pressão de atingir determinados objetivos em determinado tempo de forma a conseguir uma promoção ou a dificuldade em lidar com situações de abuso laboral, a meditação permite obter outro nível de clareza sobre estas situações e conseqüentemente forma de lidar com elas, evitando assim sentimentos de culpa, decepção, stress ou raiva<sup>75</sup>.

É através destas atividades desafiantes, de tensão, tristeza, stress e sofrimento (psicológico principalmente) que o indivíduo pode trabalhar a forma como reage a estas situações e tal só é possível através da consciência de que estes sentimentos e emoções são mutáveis, impermanentes. As dificuldades com que nos deparamos frequentemente são assim percecionadas como oportunidades para colocar em prática os ensinamentos aprendidos e técnicas mentais desenvolvidas na prática da meditação, não sendo necessário fazer um retiro em grutas nos Himalaias.

\*\*\*

Com base nesta reflexão, podemos perceber em maior profundidade quem são estes participantes, quais as suas motivações para aderirem aos grupos de prática de meditação Tergar, a sua perceção sobre o budismo e a prática da meditação, como a praticam (em casa e no seu quotidiano), quais os seus benefícios e como os sentem.

A ideia de “nine-to-five modernity”, mobilizada por Lazzarini (2019) no seu estudo sobre o neoxamanismo em Portugal e Itália, vai de encontro a ideias aqui mencionadas. Tal como os participantes com quem Lazzarini (2019) trabalhou, os participantes Tergar procuram no mercado espiritual ferramentas espirituais – antropotécnicas (Sloterdijk 2009) – que lhes permitam mudar as suas vidas, através do melhoramento do “eu”.

---

<sup>75</sup> Cook (2016) afirma que ao mobilizar técnicas de *mindfulness* como a meditação é possível os praticantes adquirirem uma maior inteligência emocional, que os permita vingar num contexto onde a resiliência e flexibilidade são competências exigidas por este ambiente laboral.

A meditação e ensinamentos de Mingyur Rinpoche são apresentados pela própria Tergar Internacional como um “antídoto” ao modo de viver “moderno”. Este discurso contribuiu para a criação de uma percepção de “otherness” que atrai uma classe média (Lazzarini 2019, 83), com fascínio pelo Oriente, que procuram alternativas ao estilo de vida acelerado e stressante, que levam nos contextos citadinos, através da ideia de espiritualidade.

A procura pela felicidade é o motor principal para a prática da meditação. A filosofia budista, pressionada como uma “non-religion”, oferece as ferramentas para trabalhar o potencial que todos os seres humanos detêm para alcançar a iluminação – a confusão mental, causada e causadora de sofrimento. O sofrimento (físico, psicológico) que compõe a vida destes participantes foi o que disputou esta procura interior e é este mesmo sofrimento a chave para alcançar o bem-estar e a felicidade (a curto e longo prazo), porque é nesses momentos que são desafiados a lidar com sentimentos menos positivos. A forma de o fazer é estar consciente (perceber o que estão a sentir e porquê), permitindo que uma constante transformação ocorra.

#### **4. “Temos a oportunidade de ver um monge ao vivo e a cores!” (Telmo, 44 anos, 14/11/2022)**

Depois de percebermos quem frequenta este espaço online, como os participantes praticam a meditação e quais as motivações que os levam a tal, o presente capítulo pretende focar-se sobre um dos fluxos internacionais mais importantes para a manutenção dos grupos de meditação: a vinda do mestre Mingyur Rinpoche, a Portugal no verão passado de 2022. Porque como afirmam Wilson e Peterson (2002), quando se estuda o online temos de ter atenção o offline de igual forma.

Para tal, temos de perceber que tipo de relação é estabelecida entre estas partes. Os aspetos menos positivos do online são a chave para perceber a importância conferida aos eventos presenciais pela comunidade de meditação Tergar.

Apesar do formato online apresentar vantagens para a prática regular em sessões conjuntas de meditação, esta participação - “does not fully meet religious members’ desire for face-to-face interaction and a shared, embodied worship experience (Campbell 2005). Therefore, online religious activities represent simply one part of an individual’s overall religious involvement.” (Campbell 2012, 63).

Praticamente todos os participantes Tergar com quem falei, independentemente do nível de prática ou compromisso com esta, marcaram presença em pelo menos um dos três eventos públicos presenciais (à exceção de dois participantes, que por motivos de força maior não tiveram a oportunidade)<sup>76</sup>.

O que veremos é que os eventos presenciais, quer sejam sessões de convívio, workshops ou mesmo eventos presenciados pelo mestre são muito importantes para a criação de um sentimento de pertença bem como para motivarem os praticantes a manterem a consistência e o progresso na prática, mas são percecionados essencialmente como um suplemento em relação às relações e práticas online.

Os participantes afirmam que uma, mas maiores faltas nos momentos de prática conjunta realizados nas atividades semanais é a “falta de energia”. É através das atividades presenciais que as dinâmicas, referidas nos capítulos anteriores, ganham novas dimensões, permitindo perceber também que o papel do mestre é importante para estes

---

<sup>76</sup> Tomada de Refúgio e Empoderamento da Tara Branca, dia 30 de julho; Conferência “Tu és Buda agora mesmo: Introdução ao budismo Vajrayana, dia 1 de agosto em Lisboa; Conferência “Meditação e Alegria de Viver, 28 de julho em Leiria

participantes, embora a percepção sobre este seja diferente da conceção tradicional de mestre e discípulo (Sharapan e Harkonen 2017).



**Figura 4** - Foto tirada no dia 30 de julho de 2022, após a cerimónia de Tomada de Refúgio e Empoderamento da Tara Branca, realizada no auditório da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade de Lisboa. Estima-se que neste evento estiveram perto de 200 pessoas, visto que era um evento aberto ao público (Foto disponibilizada pelos líderes do grupo de prática de meditação Tergar Lisboa).



**Figura 5** - Visita de Mingyur Rinpoche ao Santuário Dewachen (Associação Tergar Portugal) entre Alenquer e Torres Vedras, no mês de agosto de 2022. Atividade mais restrita, para a comunidade praticante Tergar Portugal. (Foto disponibilizada pelos líderes do grupo de prática Tergar Lisboa).

#### **4.1 “Imagina que aparece agora aqui o Buda. Se ele estiver online, aquela energia não se sente da mesma maneira...” (Sofia, 63 anos, 12/01/2023)**

Apesar de existirem inúmeras vantagens em realizar sessões semanais e retiros online com os líderes de prática, instrutores e mestre, existe um aspeto que os eventos presenciais podem proporcionar: energia.

Tal como nestes grupos Tergar, Carini (2019), ao estudar a comunidade internacional Dzogchen, afirma que a telepresença afeta a forma como as relações interpessoais são estabelecidas. Ou seja, a comunicação e a vivência da sessão de meditação e discussão são diferentes do offline (apesar da sua estrutura/programa não ter sido modificada), porque a comunicação e experiência sensorial é alterada, visto que o visual e audição são os principais estímulos:

Perde-se algumas... perde-se o uso de alguns sentidos. Quando estamos em online, o cheiro, o tato, o contacto com outras pessoas... e outro tipo de comunicação, porque estamos sujeitos ao espaço de uma câmara e não vemos os

outros tipos de comunicação das outras pessoas, como a linguagem corporal, o próprio ambiente e envolvimento (Pedro, 58 anos, 03/02/2023)

Quando estávamos a comentar os eventos Tergar a que tínhamos ido, uma participante do grupo de Leiria disse entusiasticamente que tinha gostado muito de ir à conferência que ocorreu em Leiria e quando perguntei o porque é que foi importante para ela ter estas atividades presenciais, ela disse: “Sentiste a energia?” (Elsa, 31 anos, 15/11/2022).

Cjáji (2020) afirma que o conceito de energia pode ser utilizado em várias circunstâncias, como para se referir a eletricidade ou sensações. Trata-se de um conceito amplamente utilizado no contexto New Age e no mercado espiritual, principalmente nas técnicas apresentadas como terapêuticas focadas no bem-estar (Stern e Guerreiro 2017). Atividades como o reiki e yoga introduziram este termo de uma nova forma, enquanto categoria abstrata de “life force” (Cjáji 2020, 228), que o Universo e todos os seres possuem.

Como é um conceito utilizado em várias situações, pode-se tornar abstrato:

Leva a várias interpretações. Sendo à falta de melhor expressão posso dizer isso, mas depois não quer dizer grande coisa porque se pedires para precisar o que estão a dizer, na maior parte dos casos continua a ser uma ideia confusa. Energia é qualquer coisa. Algo que se sente por exemplo (Miguel, 46 anos, 05/01/2022)

A envolvimento que Pedro e outros participantes mencionaram, é alcançada através da “energia” produzida pelas pessoas que se encontram a praticar num local físico em conjunto, como afirma Durkheim (1976 [1912]) através do conceito de “efervescência coletiva”. Quando o grupo de pessoas/comunidade se junta de forma a realizarem uma determinada prática ou ritual com a mesma intenção, produz-se um sentimento de comunhão e “boa energia”, necessário para os participantes Tergar se sentirem acompanhados na jornada interior bem como motivados para continuar a progredir na sua prática.

Os participantes tinham uma certa dificuldade em explicar no que consistia esta energia, dizendo que era algo que se sentia, não racional ou explicável que provoca modificações

a nível corporal, mental e espiritual (as pessoas ficam mais calmas, descontraídas, inspiradas, felizes). A presença do mestre é o motor para esta produção de energia<sup>77</sup>:

Quando vais a uma cena dessas, vais para um grupo de pessoas com a mesma dinâmica e sentes a energia do grupo, estás a ver? E sentes a energia dele [Mestre Mingyur Rinpoche]. Quando tu vês um vídeo, mesmo que seja na sessão online já não é a mesma coisa. Aquilo que tu alcanças no presencial, estando lá ele e todas as outras pessoas, nunca é o mesmo que o online. (Elsa, 31 anos, 15/11/2022)

O presencial é diferente do online, tem outro impacto. Quer dizer, a mensagem é transmitida e a energia também chega até nós, mas diria que só chega uns 70% [risos] (Sophie, 30 anos, 26/11/2022)

Como é visível nas citações, existe um aspeto importante a mencionar que é o facto de as pessoas afirmarem que a energia que o mestre transmite é tão forte e positiva que se consegue senti-la, mesmo que não com a mesma intensidade como quando estão na sua presença através do online. Os entrevistados afirmam que a possibilidade de se estabelecer uma relação de ensino, partilha e prática (maioritariamente de forma unilateral, visto que são passados vídeos pré-gravados nas sessões de meditação) comprova que Mingyur Rinpoche é um grande mestre. A lógica vai de encontro à ideia que Lévi-Strauss (1967) elabora para pensar sobre o xamanismo, onde afirma que o principal fator que sustenta o “complexo xamânico” (Lévi-Strauss 1967, 129) é a crença socialmente construída e mantida (através da mobilização de símbolos culturais, religiosos e sociais) na eficácia dos atos “mágicos que realiza” – “did not become a great shaman because he cured his patients; he cured his patients because he had become a great shaman” (Lévi-Strauss 1967, 129).

No caso de Mingyur Rinpoche, podemos encontrar a mesma lógica de reconhecimento na sua capacidade de transmitir ensinamentos budistas e de estabelecer uma relação de mestres e discípulo, por parte da comunidade budista através da adaptação da frase acima

---

<sup>77</sup> Durante a cerimónia de Tomada de Refúgio, foi colocada uma pequena mesa num dos cantos do palco, onde as pessoas podiam colocar objetos que gostariam de ver abençoados por Mingyur Rinpoche (através da entoação de um mantra de proteção e o arremesso de arroz sobre estes). Foram colocados os mais diversos objetos, desde chaves do carro, livros, quadros com imagens de Buda, katas, japamalas, colares, entre outros. Alguns dos participantes possuem objetos abençoados por Mingyur Rinpoche desta cerimónia ou de outros mestres budistas tibetanos. A principal razão que os leva a deter estes objetos é o querer possuir perto de si a energia dos mestres, porque afirmam que o objeto em causa armazena um pouco da “energia” que o mestre possui quando este entra em contacto com ele, trazendo boa sorte.

citada - “Ele não é um grande mestre porque consegue chegar a todas estas pessoas através do Zoom ou vídeos pré-gravados. Ele consegue chegar a todas estas pessoas pelo mundo fora, através do Zoom e vídeos previamente gravados porque ele é um grande mestre.”

um mestre como ele é sempre fundamental em termos físicos porque existe uma irradiação. Pessoas como ele têm uma irradiação, de tocar as pessoas independentemente do que diga ou dos seus ensinamentos. Toca pessoas (Líderes de prática do grupo meditação Tergar de Lisboa, 05/01/2023)

Acho que é tão simples quanto isso. Eu não frequento missas da Igreja Católica, mas aconteceu-me, infelizmente cada vez mais, ir a funerais que têm missa e não consigo, nem de perto nem de longe ter uma conexão com o padre e o que está a dizer. São coisas tão vazias de conteúdo e tão mecânicas. São ditas ali com aquele propósito, porque sempre foi assim. No final acaba a missa e fico: “o que é que ele disse? Mas isto era para quem?” e então aquilo não me diz nada. Isso é a prova mais que provada de que se a pessoa não souber comunicar e não souber chegar aos outros, não o consegue fazer nem que seja presencialmente ou através da net. No fundo é isso que acho (Ana, 64 anos, 23/11/2022)

Como veremos, o facto de Mingyur Rinpoche ser considerado um grande mestre e de possuir uma irradiação positiva e magnetizante está relacionado com todo um contexto monástico e de linhagem (percecionada como “autêntica”) que lhe confere as competências necessárias para ensinar de forma carismática, honesta e verdadeira, mesmo com todas as adaptações realizadas, de forma a ter um alcance global.

#### **4.2 Um verdadeiro mestre: “Não se pode espremer areia e esperar que saia óleo de sésamo” (Praticante e estudante do budismo na FKR, 12/12/2022)**

A figura do mestre no budismo é de extrema importância nas mais diversas tradições, podendo ser comparada a uma semente de sésamo em oposição a um grão de areia. Segundo um praticante e estudante do budismo na Fundação Kangyur Rinpoche, é o mestre que possui e incorpora os ensinamentos que foram adquiridos através dos mestres passados, sendo uma fonte riquíssima e fidedigna de direções e conselhos. Só através do seu acompanhamento cuidadoso é que é possível alcançar a iluminação:

Há diferentes formas de aprender os ensinamentos. Pode-se começar por aprender coisas básicas a partir dos livros. Mas à medida que se começa a aprofundar, precisa daquilo a que chamamos linhagem. Linhagem é o equivalente a um especialista. No Ocidente para fazermos alguma coisa, tens de recorrer a um especialista. Se não fores a um especialista, a tua aprendizagem será muito difícil. Então ter essa linhagem de experiência em meditação é muito importante (Mingyur Rinpoche na RTP PLAY. “A Fé dos Homens”, 29 de dezembro, 2022)

Mas o verdadeiro poder da linhagem do budismo tibetano, o que lhe dá tanta pureza e força, é a ligação direta entre os corações e espíritos dos mestres que transmitiram os ensinamentos nucleares, oral e amiúde secretamente, aos seus alunos. (...). No mundo moderno dos aviões, automóveis e telefones, é muito mais fácil os professores e alunos viajarem e, por isso as diferenças eventuais que tenham surgido com diferentes escolas do passado tornaram-se menos significativas. No entanto, algo que não mudou foi a importância de receber a transmissão direta dos ensinamentos por parte daqueles que os dominaram. Através da ligação direta com um mestre vivo, transfere-se algo incrivelmente precioso; é como se algo vivo e que respira fosse transmitido do coração do mestre para o do aluno (Rinpoche 2007, 26/31)

No caso do budismo Vajrayana, o mestre é percecionado como uma figura iluminada, quase sobrenatural que requer devoção ilimitada, existindo uma relação de reverência por parte dos seus discípulos (Sharapan e Harkonen 2017). Mas esta relação tem-se vindo a alterar, nomeadamente quando a abordagem budista e o seu alcance se tornam globais através de organizações internacionais como a Tergar, que têm como público-alvo a Europa<sup>78</sup>. Uma das maiores diferenças do budismo praticado em contextos asiáticos, é a perceção que o praticante tem para com esta figura fulcral no seu desenvolvimento espiritual, marcada não pela reverência, mas pela identificação e inspiração:

É inspirador. A vinda a Portugal de Mingyur Rinpoche proporcionou isso na comunidade. Há outros mestres que vêm a Portugal e proporcionam a mesma

---

<sup>78</sup> As escolas e fontes tradicionais contemporâneas tem vindo a discutir e a negociar esta questão da relação entre mestre e praticantes/discípulos, visto que têm ocorrido alterações na forma de transmitir os ensinamentos, nomeadamente uma transição da estrutura vertical para um sistema mais horizontal (Sharapan e Harkonen 2017). A relação é menos hierárquica, visto que o formato de ensino e prática é marcado pelo diálogo entre mestre e alunos, através de sessões de perguntas e reflexões sobre os temas discutidos (Prebish e Baumann 2002).

coisa, mas o facto de os mestres virem a Portugal e nós termos a possibilidade de os ver e receber os ensinamentos diretamente, isso é inspirador e catalisador, porque faz com que algo dentro de nós amadureça (Líder de prática do grupo de meditação Tergar Leiria, 07/01/2023)

Sim, porque existe uma parte dos ensinamentos que nós percebemos quando nos são transmitidos de uma forma oral, têm outra capacidade. Eles podem estar nos livros, mas é muito mais difícil acertarmos o ensinamento correto naquele tempo do que se for um mestre que nos dá um ensinamento na hora certa, no tom certo, com a entoação certa, enfim. E isso vai despoletar um abrir de portas, é como alguém que está a tentar abrir uma porta e não consegue e com a ajuda do outro consegue abrir a porta. O ensinamento de forma oral tem esta capacidade de serem dados na altura certa para nos fazerem ver a realidade (Pedro, 58 anos, 03/02/2023)

Para os participantes, a vinda de Mingyur Rinpoche a Portugal tem um peso significativo na sua prática porque este é percecionado como a fonte e veículo do conhecimento espiritual.

#### **4.2.1 “Já ouviste falar do Devadatta?” (Diogo Lopes, Presidente da UBP, 13/12/2022)**

O mestre personifica a tradição, através da ideia de “autenticidade”: “A teacher, especially a Tibetan Lama, is perceived as someone who ensures the authenticity of dharma and practice” (Sharapan e Harkonen 2017, 445). É através do presencial que podemos perceber a importância desta componente para o online.

Nos estudos que abordam a questão do online e práticas religiosas/espirituais existem duas posições em relação ao “autêntico” e o virtual. O budismo e nomeadamente a Tergar afirmam que nada se perde a nível de autenticidade, desde que a ligação à linhagem se mantenha <sup>79</sup> de forma que a credibilidade e confiança estejam presentes através de

---

<sup>79</sup> O facto de ser de o mestre ou professor não ser originário de um contexto asiático não tem um papel muito importante para esta identificação com o “autêntico”, mas sim o ter tido experiência de prática no contexto asiático, através de viagens, retiros, peregrinações, contacto com mestres tibetanos. Os participantes conferem aos líderes de prática o mesmo nível de “autenticidade” como ao mestre, devido ao seu longo percurso enquanto praticantes.

discursos de legitimação para esta transição e adoção dos meios digitais. Este discurso de legitimação com base na ideia de intocabilidade dos ensinamentos e filosofia, devido à ligação ao contexto que os desenvolveu, através do mestre, já estava presente no 2º capítulo:

Aqui há um tempo, numa sessão qualquer, numa discussão que estávamos a ter em grupo, lembrei-me e partilhei com quem estava na sessão, que aqui há muitos anos estes ensinamentos budistas estavam lá fechadinhos no Tibete, nos seus templos, completamente fora do nosso alcance. Neste momento com o desenvolvimento tecnológico, com o facto de o mundo ser cada vez mais pequeno, existe esta oportunidade tão valiosa de aceder a estes conhecimentos todos (Telmo, 44 anos, 14/11/2022)

Lindholm (2002, 2008) afirma que a “autenticidade” é criada e subjetiva. Por isso mesmo é necessário perceber como é que esta é definida e por quem, no contexto budista. Este foi um conceito que surgiu explicitamente e implicitamente a vários níveis: internacional (Tergar Internacional), institucional (UBP, Songsten, FKR) e entre os participantes. Existem assim narrativas externas e internas sobre o que consideram ser autêntico.

Para se aderir à UBP existem vários requisitos que o centro em questão deve preencher, nomeadamente “professar a religião budista nas suas tradições autênticas<sup>80</sup>.” (Site oficial UBP <https://uniaobudista.pt/>). O presidente da UBP, para me explicar o que entende por tradição autêntica, começou por contar-me a história de Devadatta para ilustrar o que afirma serem divergências que fogem à autenticidade dos ensinamentos e da estrutura que a detém:

Um problema que tem surgido em todas as religiões são essas divergências de linhas, de posturas. Esta é a questão do autêntico... também é um facto infeliz, mas acontece desde sempre, desde o tempo de Buda (Diogo Lopes, Presidente UBP, 13/11/2022)

Devadatta é apresentado na literatura budista como o principal rival de Buda, muito devido à inveja que sentia do seu primo em relação ao papel que este desempenhava na

---

<sup>80</sup> Um aspeto importante a destacar é que a legitimidade conferida ao centro de prática provem da autoridade que a linhagem, a que afirma pertencer, possui, ou seja “se o próprio grupo em questão fizer estas adaptações e reconhecê-las como não fugindo à própria tradição [referindo-se à adoção do online], é considerado autêntico, mesmo que existam diferenças na transmissão em comparação com um templo no Nepal, por exemplo.” (Diogo Lopes, Presidente da UBP, 13/12/2022).

comunidade monástica. Chegou a uma determinada altura em que decidiu, convencido de que já tinha conhecimento de todos os ensinamentos que Buda transmitia, começar uma nova abordagem, alterando as regras que regiam uma comunidade budista composta por seguidores que tinha convencido a segui-lo (Li 2019). Esta história permite perceber o quanto a linhagem é importante para a manutenção da autenticidade dos ensinamentos:

Portanto à uma coisa importante que é manter a essência do que o Buda ensinou porque senão deixa de ser budismo. O que não invalida que exista a diversidade que existe, uma diversidade tremenda de tradições e formas de viver isto. Ou seja, para entrar na União Budista Portuguesa isso tem de ser minimamente validado, daí a palavra “autenticidade”, que quer dizer... todos os centros e a Tergar também, conseguem traçar as linhas até ao tempo de Buda (Diogo Lopes, Presidente UBP, 13/12/2022)

Um dos modelos que caracteriza o que é autêntico ou não é a ideia de genealogia de transmissão (Lindholm 2008), neste caso desde Buda. Para os participantes, esta também é uma ideia bastante presente, através da ideia de “authenticity equals ancestry” (Lindholm 2008, 21). O mestre é percebido como um “guardião da tradição” (McKenzie 2013, 166), mais próximo da “origem”: “A vinda de Mingyur Rinpoche traz a tradição tibetana.” (Joanna, 36 anos, 8/11/2022)<sup>81</sup>.

Um aspeto que evidencia este pensamento é quando percebemos a importância de visitar os locais sagrados budistas existentes na Ásia. No início do trabalho de campo, os líderes de prática não estavam presentes porque embarcaram numa peregrinação à Índia, passando pelos locais sagrados budistas. Apesar de não terem tido a disponibilidade financeira e tempo para a realizar, muito participantes afirmaram que o facto de viajar a estes locais e contactar com a realidade local permite obter a energia positiva e adquirir “ensinamentos mais puros” porque estão nos locais onde foram originados:

É, porque é na fonte que está a sabedoria, é nos antigos e eles na altura tinham muito menos coisas que nós, do que temos agora e faziam muito mais e provavelmente eram mais felizes. Portanto acho que é aí que reside [a

---

<sup>81</sup> O termo linhagem não foi utilizado pelos participantes, à exceção de um participante que se interessa pelo contexto e história tibetana budista. “Mestre” era o termo utilizado. Quando analisamos os discursos percebemos que a linhagem está presente de forma implícita, porque trata-se de uma componente muito importante que determina quem é mestre, estabelecendo a ligação “aos ancestrais”, que detêm o “conhecimento verdadeiro e puro”.

autenticidade]. (...) É muito importante [líderes de prática deslocarem-se aos locais sagrados]. Porque ao ir às raízes tomou conhecimento e apreendeu emoções de como é lá estar e consegue-nos transmitir isso. Tanto a nível emocional como a nível de conhecimentos (Elsa, 31 anos, 15/11/2022)

#### **4.3 Perceção dos participantes para com o mestre: “Eu sinto uma calma e tranquilidade... como se estivesse ligada a ele” (Elsa, 31 anos, 15/11/2022)**

Tal como observaram Sharapan e Harkonen (2017), os participantes destes grupos de meditação afirmam que as credenciais e qualidades do mestre são algo necessário, mas não suficiente. Tem de existir uma identificação pessoal, uma conexão:

The personal connection, however, does not substitute for the formal requirements of a teacher, but rather is added on top of them: teachers are defined first by their credentials, qualities and formal role, and then the personal factor steps in to influence how whether relations will develop (Sharapan e Harkonen 2017, 450)

A história de vida de Mingyur Rinpoche, marcada por problemas em gerir stress e ataques de pânico vivenciados na sua infância, permite estabelecer uma identificação muito forte com os seus seguidores, que vão para além de fronteiras nacionais e comunidades étnicas (Cohen 2017), visto que passam muitas vezes pelos mesmos problemas de índole psicológica. Demonstra como conseguiu percorrer um longo caminho de forma a acalmar a mente, com disciplina e perseverança, através da aplicação das técnicas desenvolvidas pelo budismo: “Nós não podemos ser aquela pessoa, mas se ela conseguiu, fez o percurso que fez e é feliz, então provavelmente se nós fizermos o nosso trabalho, também conseguimos.” (Ana, 64 anos, 23/11/2022).

As organizações budistas internacionais são caracterizadas pela liderança de uma figura carismática (Schedneck 2016). É assim que todas as pessoas descrevem Mingyur Rinpoche:

R1: Acho que tem a ver com a simplicidade, da personalidade dele.... porque ele é uma pessoa bem-humorada e tem muita facilidade em chegar às pessoas, as pessoas adoram-no. As pessoas gostam de se sentir envolvidas. Tanto na escrita como no diálogo coloca muitos exemplos, é muito experiencial na forma como

ensina e conseguimos sentir muita afinidade, porque mostra que o caminho dele não está separado do nosso e torna-se inspirador.

R2: Podia acrescentar que ele se coloca muito ao nível das pessoas e testemunha experiências que muitas pessoas têm. Fala da sua experiência e não se coloca em cima, numa postura de distanciamento. Fala de questões que são experienciadas por muitos, então as pessoas reconhecem-se nessa situação (Líderes do grupo de prática Tergar Lisboa, 05/01/2023)

Weber (1946) afirma que uma figura carismática é percebida como um líder natural: “The natural leaders in distress have been holders of specific gifts of the body and spirit: and these gifts have been believed to be supernatural, not accessible to everybody.” (Weber 1964, 245). O carisma, como afirma, não é algo imutável, pelo contrário. Este magnetismo só existe se for constantemente alimentado, através do reconhecimento das pessoas que o seguem: “Ele é tão cheio de uma luz, é incrível, gosto mesmo muito dele” (Viviana, 41 anos, 16/11/2022).

Várias vezes me foi mencionada a importância de seguir um mestre verdadeiro. Esta é a segunda componente que compõe a ideia de autenticidade – identidade – segundo Linholm (2008), ou seja, uma personalidade considerada “autêntica” e fidedigna. Como afirma Patrul Rinpoche, um mestre pertencente a uma linhagem comprovada incorpora a sabedoria e compaixão de todos os Budas (Sharapan e Harkonen 2017). Esta incorporação está presente na forma como o mestre percebe e interage com o mundo em seu redor, com destaque para o seu relacionamento com os seus discípulos. Este foi um dos aspetos amplamente mencionado pelos participantes que, independentemente de acharem fundamental ou não a vinda presencial do mestre, consideram-no a incorporação dos ensinamentos e objetivos<sup>82</sup> que pretendem alcançar com a sua prática:

Conhecendo aquela figura tu vês incorporado exatamente aquilo que uma pessoa fala, o que é uma grande diferença... primeiro ele não se intitula de líder espiritual ou o que quer que seja. As pessoas vêm-no assim, mas acho que nunca o vi a dizer nada do género. As virtudes que uma pessoa tenta encontrar para si próprio estão ali. É uma pessoa que troca por miúdos assuntos que por vezes são complexos. É algo que não se consegue forçar, que é ser naturalmente simpático e expressivo.

---

<sup>82</sup> Segundo os registos budistas, Buda disse: “Quem me vir, vê o ensinamento” (Chopra 2007).

O Mingyur Rinpoche é uma figura, resumindo num termo, uma figura carismática. É uma figura carismática porque inspira admiração e respeito e vá lá... carinho (Miguel, 46 anos, 21/11/2022)

Tudo isto porque ele se apresenta de forma simples, honesta e humilde sendo a rejeição da conduta económica em benefício próprio altamente apreciada (visto que todos os donativos são utilizados para a manutenção das estruturas locais, Tergar Internacional e Fundação Yongey, que apoia a manutenção da tradição budista tibetana). Um mestre falso e “inautêntico” é alguém que utiliza a sua posição de destaque e autoridade religiosa/espiritual para alimentar o seu ego e o seu poder e adquirir dinheiro em benefício próprio, desvirtuando assim as práticas que propõe<sup>83</sup>:

Acho que são pessoas honestas [referindo-se ao mestre e líderes de prática]. Tem de haver uma honestidade, nisto tudo. Se não fossem os líderes de prática... isto é uma cadeia de honestidade. Pelo que ouvi do mestre não existe um desvirtualismo (sic), apenas uma modernização, uma atualização (Maria Eugénia, 68 anos, 29/11/2022)

O termo de autoridade é utilizado, a propósito do mestre, com a finalidade de destacar o seu papel decisivo na comunidade monástica que dirige, ou seja, é o mestre que detém o controlo sobre o capital simbólico e religioso. Apesar deste “poder”, o script de comportamento que o mestre segue, marcado por uma grande sensibilidade e humildade, faz com que os participantes não percecionem a sua posição como uma posição de autoridade. Associam esse termo a uma posição vertical, de rigidez e imposição que caracteriza a ideia de “religião”, como foi anteriormente referido.

Para percebermos a autoridade do mestre e como esta é percecionada de forma diferente do modelo tradicional contemporâneo, é necessário perceber como o online, o principal meio de comunicação entre mestre e participantes, contribuí para esta mesma alteração, tendo impacto no relacionamento presencial entre estas partes.

A autoridade que o mestre detém no offline, graças à ideia de autenticidade ancorada na linhagem, é sustentada e até amplificada pela prática da espiritualidade através do online. Os meios digitais facilitam o processo de descentralização da produção de conhecimento,

---

<sup>83</sup> Como afirma Lindholm (2008) os discursos de autenticidade vão estabelecer fronteiras, entre um nós, percecionados como autênticos e um “eles”, como “não autênticos”. (Lindholm 2008).

uma vez que os praticantes têm as ferramentas para também se tornarem produtores de práticas (Campbell 2013) (criação de fóruns de discussão; publicação de textos, blogs com dicas sobre práticas budistas, etc.). Como é possível detetar no discurso Tergar, o facto de existirem tantas possibilidades de circuitos de prática faz com que muitas vezes existam “desvios” dos ensinamentos iniciais transmitidos pelos mestres. De forma a evitar seguir conselhos e ensinamentos de alguém “inautêntico”, é realçada a importância de um mestre qualificado, mostrando assim como o online favorece a autoridade do mestre:

In the past, our ancestors had to cross over the Himalayas and make tremendous sacrifices to receive these teachings, but with modern technology, we can now access countless books, articles, apps, and online courses. In the past the problem was access, but now we have the opposite challenge: too much access. How do we make sense of all these teachings and instructions? How can we keep ourselves from getting overwhelmed by the supermarket of spiritual teachings and find a path that helps us to learn and grow? (Tergar Meditation Community Newsletter maio 2021)

Na cerimónia de Tomada de Refúgio e Empoderamento da Tara Branca, esta autoridade é bastante visível<sup>84</sup>. É uma cerimónia composta por diversos rituais, onde são mobilizados vários objetos sagrados, recitação de mantras, e visualização de deidades, neste caso em específico, a Tara Branca<sup>85</sup>. O mestre desempenha um papel fulcral na direção e realização desta cerimónia.

Os tecidos acetinados de cores vivas como o vermelho, azul e amarelo que compõem o altar, onde está evidenciada uma representação da Tara Branca em conjunto com uma

---

<sup>84</sup> Como são percecionados como os “autênticos professores”, uma outra forma de manter esta mesma autoridade e “autenticidade” da linhagem, que dirige estes centros, é limitar e controlar a quantidade e profundidade dos ensinamentos transmitidos. A cerimónia de Tomada de Refúgio ilustra esta preocupação, visto que como se trata de uma cerimónia de “entrada na sangha”, só pode ser realizada na presença física do mestre: “Existem certas transmissões, que são chamadas de iniciações, empoderamentos, em que algumas delas têm de ser feitas (...) Eu interpreto assim, como uma transmissão de energia que precisa ser feita de uma forma mais orgânica, não pode ser feita através de meios virtuais, porque pressupõe uma relação energética mais direta entre os mestres e os discípulos.” (Líderes de prática do grupo de meditação Tergar Lisboa, 05/01/2023)

<sup>85</sup> O Budismo Vajrayana é composto por um complexo panteão de deidades tântricas. Existem cerca de vinte e uma formas do *Bodhisattva* Tārā, a “salvadora”. As formas mais populares são a Tara Verde e a Tara Branca. O seu culto, no Tibete, estima-se que tenha começado no séc. XVII. Muitas vezes é percecionada como um Buda feminino (Harvey 2013 [1990]). A suas representações são utilizadas nos exercícios de visualização, que caracterizam o Budismo Vajrayana. Através destas práticas, os praticantes cultivam as qualidades das deidades em questão, acelerando o processo de iluminação (Harvey 2013 [1990]).

série de objetos rituais, por detrás do sofá onde o mestre se senta de pernas cruzadas, em destaque, evidenciam o contexto budista tibetano. Alguns participantes sentiram algum nível de estranhamento, como afirma Miguel, ao me contar as suas impressões quando ajudou na logística do evento enquanto voluntário:

Outra coisa que me fez impressão, quando estive com ele, é que a malta que o acompanhava, apesar da relação ser franca e de não haver pretensão, havia ali muito respeito, muita reverência. Ele é a sétima reencarnação de Mingyur Rinpoche... eles não brincam com esta coisa, estás a ver? Não é comparativo para mim, que é um senhor careca, simpático e que diz coisas inspiradoras. Havia ali uma reverência muito forte em ação. Apesar de tudo, ainda se nota esse lado hierárquico, de uma certa nobreza do budismo tibetano. A linhagem dele é importante (Miguel, 46 anos, 21/11/2022)

É nos eventos presenciais que se pode ver com maior clareza como o “budismo ocidental” (Prebish e Baumann 2002) e a abordagem considerada tradicional contemporânea coexistem, interligando-se.

#### **4.3.1 “Só é possível perceber a meditação se se perceber os ensinamentos/filosofia budista que a desenvolveu”: Eficácia simbólica**

Este estranhamento ou mesmo choque está ligado à secularização existente nas atividades semanais e programas online em que os praticantes costumam participar, onde as componentes culturais, rituais e transcendentais não estão presentes de forma tão explícita.

Podemos destacar dois tipos de perfis de participantes no que toca ao posicionamento para com a figura do mestre. A maioria dos participantes destacam a vontade em estar o máximo de tempo possível perto do mestre, de forma a aprofundar o seu conhecimento nos ensinamentos budistas e meditação, através da sua energia catalisadora (e “aura do outro místico”). Depois temos os restantes participantes que destacam a importância da figura do mestre, mas quando confrontados com perguntas de forma a perceber se a vinda de Mingyur Rinpoche tinha impacto na sua prática espiritual, explicavam que não passava

de mais uma experiência, uma curiosidade que tinham em ver o mestre que os acompanha através de um ecrã<sup>86</sup>:

É importante porque, não sei bem explicar... parece que mergulho e me encontro ali. Talvez mergulhe no passado, não sei. Sei que presença do mestre é muito importante. Quem me dera que fosse mais vezes, quando ele cá vier. (...) É a busca pelo conhecimento, o mais possível nas origens (Maria Eugénia, 68 anos, 29/11/2022)

Ok, com certeza é uma oportunidade muito interessante, se me perguntares se é determinante... não sei se isso muda alguma coisa naquilo que é a minha prática ou na minha forma de ver o budismo... não sei se mudou alguma coisa. Uma coisa é certa, estamos na presença deste mestre, vê-lo, perceber aquela pessoa e aquela leveza que ele trouxe, aquela simplicidade a explicar o que é que é isto da meditação, foi de facto interessante, impactante, sim (Telmo, 44 anos, 14/11/2022)

Apesar destes diferentes posicionamentos (e por vezes estranhamento, quando confrontados com a estrutura de hierarquia existente na estrutura que o acompanha), a sua presença e diretivas são fulcrais, quer seja online ou presencialmente, muito devido à ideia de autenticidade mencionada anteriormente.

Responsáveis das várias organizações budistas faziam a distinção entre a prática da meditação praticada pela Tergar, mesmo que secularizada, que segue a direção espiritual de um mestre pertencente a uma linhagem reconhecida e o *mindfulness*<sup>87</sup>. Segundo o presidente da UBP:

---

<sup>86</sup> O papel desempenhado pelos líderes de prática dos grupos é de destacar, visto que todos e em especial os participantes que não viam a vinda do mestre um fator indispensável à sua prática diziam que o facto de este estar presente através do online e os líderes de prática no contacto mais direto era suficiente.

<sup>87</sup> Durante os anos 30/50 do séc. XX o Budismo Zen influenciou a forma como a psicologia euroamericana percebe o *mindfulness* e o que entende por este - “non-elaborative, nonjudgmental, present-centered awareness.” (Lee et al. 2021, 1850).

A partir dos anos 90, Kabat-Zinn (1944 -) começou a desenvolver uma série de programas terapêuticos baseados nesta prática com o objetivo de reduzir os níveis de stress (MBRS). Desta forma tem existido um interesse crescente por estas práticas nos contextos euroamericanos seculares.

O termo *mindfulness* surge nas entrevistas mais institucionais como um contraponto à prática budista. Esta é uma componente muito importante que fundamenta o argumento sobre as tradições autênticas. Ou seja, tal como demonstram vários autores budistas, o papel do Dharma e contexto budista que desenvolveu a filosofia que fundamenta a prática do *mindfulness* muitas vezes é mínimo devido aos processos de secularização, comercialização e comodificação da prática, de forma a oferecer aos interessados uma forma rápida de solucionar problemas pessoais, principalmente ligados à gestão do stress (Khong 2021).

é muito importante as pessoas terem acesso a isso (bem-estar, através de práticas de *mindfulness*), mas ao mesmo tempo aquilo foi descontextualizado de uma tradição. O que está a ser explorado é mais uma coisa útil para as pessoas, mas do ponto de vista da UBP, não é tradição budista... tem haver com a questão da autenticidade. Ou seja, praticar um elemento de uma tradição e viver isso de forma positiva, está tudo bem, mas há uma parte.... a coisa precisa de continuar a ser contextualizada para as gerações que vêm (Diogo Lopes, Presidente da UBP, 13/12/2022)

Ou seja, em todos as dimensões tidas em conta, existe esta preocupação em manter a ligação com o contexto que criou as práticas mobilizadas, de forma a compreendê-las na totalidade. Mesmo que não exista uma identificação com certos componentes da cosmologia ou filosofia budista tibetana é de extrema importância explicar o seu significado e não os eliminar. Depois de serem explicados e apresentados aos participantes, estes ao saberem da existência de todos estes componentes, realizam um processo de compreensão e posterior identificação ou não:

Aí existe uma manutenção porque a pessoa tem conhecimento sobre todos estes aspetos, mesmo não se identificando. Para não se identificar de forma consciente tem de os conhecer para os colocar em causa. Outra coisa é irem ensinar e escolherem eliminar estes aspetos, onde fazem uma fragmentação. Aí já existe um desvirtualismo (sic) (Representante Songtsen - Casa da Cultura do Tibete, 16/01/2023)

Um dos exemplos mais ilustrativos desta lógica, é o caso dos participantes Tergar que não acreditam na componente transcendente, que compõe e legitima a figura do mestre e a linhagem (por exemplo, reencarnação). Miguel é um destes casos. Para ele o experienciar é muito importante e não a crença em entidades transcendentais, porque não tem como as provar ou as vivenciar. Mas por outro lado afirma que a legitimação com base nas origens asiáticas confere sentido à prática da meditação que é proposta. O sentido de que Miguel fala vai de encontro ao conceito de “eficácia simbólica”, proposto por Lévi-Strauss (1967).

A eficácia simbólica das práticas budistas é composta por um sistema complexo, onde a crença tem um papel muito importante. Ou seja, a eficácia simbólica, aplicada no contexto da prática da meditação tem por base a crença que ao realizar esta prática sobre a direção

espiritual de um mestre “autêntico” (tendo em conta os dois aspetos que caracterizam este conceito) se consegue aceder a ferramentas que os ajudem a alcançar a tão desejada felicidade a longo prazo<sup>88</sup>:

R: Mas o estar [inserida no contexto budista] traz-lhe coisas que a tornam menos focada no imediato e mais no percurso de longo prazo e faz com que isso esteja ligado ao crescimento pessoal e menos a resultados ou que tu “fazes aquilo para”. O ir meditar para. Tem de haver uma visão que te alimente a meditação apesar de não teres resultados a curto prazo ou quando não alcançar aquilo a que te propunhas ou esperavas. (...) A religião tem muito que se lhe diga e pode trazer muito em termos de profundidade, de riqueza, de frescura de vivência, à tua vida. Não podes esquecer que a religião, em si, não tem nada de sagrado... existem atos sagrados [atos considerados sagrados]. (...) O facto de uma corrente, uma tradição de escritos, praticantes, uma comunidade, que acolhe... tudo isso ajuda a tornar este processo suportável.

P: Sim. E o facto de ancorares a meditação ao budismo está relacionando com a linhagem e com a acumulação de conhecimento, como tinhas dito sobre a questão da postura?

R: Sim, sim. Isto está tudo bem testado (Miguel, 46 anos, 05/01/2023)

O contexto e filosofia budista conferem sentido ao que está a realizar através do estabelecimento de um objetivo maior: melhorar, ser feliz e consequentemente ajudar quem está ao ser redor a sê-lo, através da ideia de conhecimento acumulado ao longo dos séculos, nas escolas monásticas budistas.

A maioria dos participantes apesar de não estar interessada, pelo menos por agora, em explorar a componente budista da Tergar (rituais, tomada de refúgio, etc.) afirmam que é importante que a sua prática da meditação seja assim, “contextualizada” e apresentada por um mestre autêntico, identificável e honesto<sup>89</sup>.

---

<sup>88</sup> A crença está presente de várias formas, mesmo para os participantes que querem “experienciar” em vez de “acreditar”. Existe uma crença na figura do mestre como uma figura competente e segura e a crença nos efeitos positivos da meditação, com base nos dados científicos apresentados.

<sup>89</sup> Alguns participantes, apesar de estarem no grupo há mais de dois ou três anos, não tomaram ou estão interessados em tomar refúgio (muitos nem sabiam no que consiste). Não procuram de forma ativa aprofundar o seu conhecimento sobre a estrutura de linhagens e filosofia budista, para além do que lhes é apresentado e sugerido nas sessões semanais. Alguns deles afirmam mesmo que preferiam que a Tergar não

**Conclusão: “Isto de se desabrochar não pode se apressar” (Miguel, 46 anos, 05/01/2023)**

Schedneck (2016) afirma que o surgimento e proliferação de organizações internacionais budistas desde o séc. XX, demonstra de forma muito clara o carácter global e transnacional do budismo. A Tergar Internacional é um ótimo exemplo empírico das negociações feitas entre o dito “Oriente” e “Ocidente” de forma a apresentar o budismo no contexto euroamericano e mais especificamente português, como um “budismo secular e global” (Bauman 2001; Cox 2016), que caracteriza o budismo europeu (Moran 2004; Prebish e Baumann 2002).

Como foi proposto no início da dissertação, o meu objetivo era perceber que fluxos internacionais são estes e qual a sua importância para a prática da meditação e manutenção dos grupos Tergar de Lisboa e de Leiria. Ao contextualizar a criação da Tergar Portugal apercebemo-nos, através dos discursos institucionais e dos praticantes, que a circulação de ideias, práticas e pessoas nestes fluxos espirituais budistas, permitem perceber com maior profundidade não só como se deu a vinda do budismo para Portugal (através do relato de Fernando Santos), no qual os fundadores e atuais líderes de prática se movimentam, como também é fulcral para perceber a Tergar no seu todo: mensagem, abordagem e manutenção das suas estruturas. De facto,

With the mobility of people comes the circulation of religious artefacts, notions of faith and observance, codifications of ritual authenticity, techniques of bodily performance, strategies of sacralising landscapes, religious leaders and authorities, and other components of religion (Vásquez e Dewind 2014, 264)

O sucesso do budismo no mercado espiritual, está relacionado com a sua grande plasticidade nos mais diversos contextos sociais, culturais e religiosos. O facto de se apresentar muitas vezes através de uma categorização ambígua, tanto de religião, como de ciência da mente ou filosofia de vida facilita este processo de adaptação, visto que no contexto Tergar, o budismo representa-se como uma forma de vida - uma “religion-of-non-religion” (Watts 1996), caracterizada pelo diálogo entre diferentes visões filosóficas

---

tivesse uma base budista de tradição tibetana, mas antes uma base de tradição zen por exemplo, porque não se identificam com o aspeto ritual, tântrico e de deidades. Mas a grande identificação com o mestre ultrapassa estas preferências.

e crenças, permitindo que seja desenvolvida uma identidade espiritual múltipla, através da adoção de práticas espirituais vistas como complementares.

A chave para o sucesso global desta comunidade de meditação, que atrai participantes (que tanto acreditam no transcendente e pretendem alcançar em última instância a iluminação e os que procuram a meditação como uma ferramenta terapêutica), está presente na expressão “grupo de prática de meditação com *inspiração* nos ensinamentos budistas (Dharma)”. Como explicaram os líderes de prática, Mingyur Rinpoche realizou dois processos de adaptação dos ensinamentos e técnicas budistas: a secularização e “modernização”, de forma a criar programas de prática “purificados” (Levitt 2003).

Os particularismos culturais, sociais e históricos tibetanos são minimizados de forma a desenvolver um discurso onde o Dharma é apresentado como um tesouro detido pela diáspora tibetana, mas ao mesmo tempo, “larger-than-local” (Moran 2004, 193), visto que os valores budistas são apresentados como transversais e independentes do contexto onde são empregues. Estes processos, segundo os entrevistados, são visíveis principalmente na forma como os ensinamentos são transmitidos (estruturas horizontais de partilha e reflexão entre a “hierarquia” Tergar; o papel de destaque da internet como um espaço de prática e de comunicação) e apresentados (de forma simples e acessível, dialogando com as ciências exatas de forma a mostrar os seus benefícios e veracidade). Como os grupos seguem o programa “Alegria de Viver”, especialmente desenvolvido para “não budistas” (Site oficial Tergar <https://tergar.org/>), a componente ritual e transcendente que compõe a filosofia e prática budista foram atenuadas, de forma a dar ferramentas aos indivíduos que preferem “sentir a ter fé”, em algo que não podem provar (Pedro, 58 anos, 03/02/2023).

Como é visível na reflexão teórica e histórica sobre a presença do budismo nos contextos euroamericanos (1º capítulo), e ao longo da tese quando o foco passa a ser a Tergar, a diáspora monástica tibetana, enquanto um ator espiritual complexo e heterogéneo nos fluxos desterritorializados e nas redes globais, tem um papel fulcral na legitimação das práticas adotadas, visto que é ela que detém o capital espiritual.

O Dharma pode ser visto como um medicamento, que deve ser administrado de forma cuidada, de forma a combater a confusão mental: “The first True Reality is the metaphorical ‘illness’ of dukkha (vibh-a 88.), and the Buddha is seen as fulfilling the role of spiritual physician. Having ‘cured’ himself of dukkha, he worked to help others to do likewise” (Harvey 2013 [1990], 52). Para tal, apenas um mestre competente tem a

capacidade de saber a dosagem e como administrá-lo, ainda mais quando esta transmissão ocorre através dos meios digitais, que, como vimos, ganharam uma nova força durante e no pós-pandemia, tendo impacto na forma como a prática da meditação ocorre, na comunicação entre praticantes e com o mestre, alterando as concepções de comunidade, espacialidade, temporalidade, autenticidade, autoridade e legitimidade (Campbell 2013).

Apesar da incontestável autoridade da linhagem Tergar e nomeadamente de Mingyur Rinpoche, ocorre o que Borup e Fibiger (2017, 1) designam de “fluxos de influências mútuas”, ou seja, as adaptações propostas por esta organização budista internacional são também negociadas com o contexto em que é proposto. Um exemplo ilustrativo deste processo é a importância de uma abordagem budista secular ancorada na “espiritualidade autêntica”. Esta expressão pode ser dividida em duas partes, que não existem uma sem a outra: a vivência “autêntica” da meditação e a aceitação das linhas de direção de um mestre budista tibetano “autêntico”.

A primeira parte da expressão está relacionada com o discurso religioso que está presente nas sociedades euroamericanas, marcadas pelo pluralismo religioso e pela ideia de espiritualidade (Shimazono, 1999). Como vimos nos discursos dos participantes, no 3º capítulo, existe a rejeição da “religião” muito devido à componente da fé, em prol de uma identidade espiritual múltipla e em constante construção. A máxima que rege os seus percursos (e que vai de encontro ao discurso budista apresentado pela Tergar) é que já possuímos a “essência” dentro de cada um de nós, precisamos é de a descobrir através daquilo a que Sloterdijk chama de antropotécnicas (Sloterdijk 2009). Esta é uma ideia que também está presente no discurso New Age, onde o “eu natural, verdadeiro, espiritual e autêntico” tem de ser experienciado, produzindo uma vivência espiritual interior pessoal e única (Auspers e Houtman 2010).

Apesar do individualismo estar presente de várias formas - nas motivações que levaram estes participantes a aderirem e vivência pessoal/interior da meditação - a intenção na realização da prática é outra componente que permite desenvolver e experienciar uma espiritualidade “autêntica”. No decorrer das entrevistas realizadas, esta era uma componente que aparecia, em alguns casos de forma implícita e noutros casos de forma explícita.

Jorge, ao explicar a sua experiência no mercado religioso, enumerou as várias práticas que explorou e quando perguntei o porquê de mudar ou procurar outras tradições, disse

que atualmente existe um discurso muito egocêntrico em certos discursos e práticas espirituais, demasiado centradas no indivíduo, sem um enquadramento mais amplo que permita conferir sentido e objetivos a longo prazo, que não envolvam apenas o focar-se em si mesmo. Os ensinamentos e filosofia budista que sustentam a prática da meditação na Tergar, ajudam a criar um sentimento de compromisso e intenção superior a si mesmo, visto que a meditação é apresentada como uma ferramenta espiritual, que através da repetição consciente (Sloterdijk 2009) permite lapidar o diamante que já possuem dentro de si, a essência de Buda. Apesar da motivação de partida para os praticantes aderirem a estes grupos ter sido e continuar a ser, procurar encontrar o “equilíbrio” que proporcione a felicidade e bem-estar (físico, psicológico e espiritual) a curto e longo prazo, são incentivados a colocar em prática as técnicas e ensinamentos - demonstrados, discutidos e praticados nas sessões Zoom - no quotidiano através da componente interpessoal que compõe a meditação. Ao melhorar-se, o participante vai contribuir para que os outros em seu redor também possam alcançar o bem-estar e felicidade.

A intenção é especialmente importante quando o “fazer” espiritual (Campbell 2013) é através do online, visto que apesar das diversas vantagens (maior disponibilidade e alcance), existem várias desvantagens, desde a falta de energia da prática conjunta que pode levar à desmotivação e posterior desistência até à perda de foco ao seguir orientações de “produtores” de conhecimento que são ao mesmo tempo “consumidores”, contribuindo para um desvio do foco central. Isto só pode ser evitado através do carisma e competência de um mestre “verdadeiro” e honesto.

A segunda parte da expressão de partida para esta reflexão, sobre a importância das direções de um mestre “autêntico” para alcançar uma espiritualidade “autêntica”, tem por base dois conceitos chave: linhagem aliada à ideia de “mestre autêntico” - a fonte - e eficácia simbólica. A simbiose entre estes componentes é detetável mais facilmente nos eventos offline, nomeadamente nos que contam com a presença física do mestre, permitindo perceber a sua importância no online.

A vinda do mestre evidencia a sua relevância nos principais fluxos estabelecidos pela Tergar Internacional: os fluxos sociais (Levitt 1999; 2001 in Ebaugh e Chafetz 2002). Trata-se de uma figura carismática que alia a identificação pessoal, com base na sua história de vida, à autoridade espiritual conferida devido à linhagem Tergar. Mingyur Rinpoche não só personifica os valores que pretende transmitir, como afirmam os seus seguidores, como incorpora a constante procura de manter o equilíbrio entre a

manutenção da identidade religiosa budista (descrita como a essência do Dharma) e a inovação (adaptações nas tecnologias espirituais) (Cook e Diemberger 2021).

A visão e importância que os simpatizantes Tergar dão ao mestre demonstra o seu contributo fulcral na conferência daquilo a que – no seguimento de Lévi-Strauss (1967) – podemos chamar de “eficácia simbólica” à prática de meditação, mesmo quando os participantes não lhe atribuem um estatuto de reverência com base no transcendente, visto que um dos perfis tipo não acredita na reencarnação, preferindo descrever o mestre como uma pessoa sábia, experiente e comprometida com a prática das técnicas que ensina.

Assim sendo, o processo de secularização que a Tergar realiza, colocando o foco na meditação ancorada nos ensinamentos budistas, só é possível através dos componentes que pretende “limpar”, como o ritual, a cosmologia apoiada em deidades e o transcendente, visto que são estas componentes que legitimam e conferem autoridade à linhagem para fazer essa mesma limpeza, mantendo a “autenticidade” e a “essência” dos ensinamentos propostos.

Moran (2004) ao estudar as diferentes visões sobre o budismo e formas de o praticar numa zona de contacto, Bodhanath, no Nepal, afirma que uma das maiores diferenças entre o budismo europeu praticado por turistas e o budismo local praticado por tibetanos é esta mesma limpeza dos aspetos culturais e religiosos que compõem a prática budista, visto que estes são tidos como intraduzíveis e percecionados com um certo desdém, por dar força ao sistema vertical que compõe a relação entre mestres e discípulos.

O budismo europeu dá primazia à individualização, visto que estes praticantes estão principalmente interessados na sua “self-identity” (Moran 2004, 190). Mas não deixam de ter uma visão romântica e orientalista do “Oriente” procurando deslocar-se à fonte, para adquirirem os ensinamentos “verdadeiros”. O mesmo acontece com os participantes Tergar, que veem o budismo como uma “Shangri-la” (Moran 2004, 192), que oferece o Dharma e a meditação como antídotos para as dificuldades que vivenciam no seu dia-a-dia (com destaque para o sistema laboral regido pela ideia de eficácia, produtividade e inteligência emocional do neoliberalismo (Cook 2016)), conferindo assim sentido ao sofrimento que experienciam: “Sinto os efeitos benéficos e principalmente permite perceber o que está para além desta confusão mental.” (Maria Eugénia, 68 anos, 29/11/2022).

A descoberta espiritual, vai para além da prática da meditação, ou seja, esta constitui mais uma prática para o kit de ferramentas espirituais personalizado destes indivíduos. Trata-se de um caminho longo, composto por alturas de entusiasmo e alturas de desencanto. Joanna foi a minha primeira entrevistada e passados três meses das primeiras entrevistas informais, começou por me dizer logo no início da nossa última conversa que estava a passar por um período de grande questionamento interno no que toca à sua participação na Tergar.

Afirma que sentiu um choque durante a cerimónia de 30 de julho de 2022, enquanto tomava refúgio. Ao deparar-se com rituais, baseados no transcendente e práticas fortemente imbuídas no contexto cultural budista tibetano (algo que não acontece nas sessões semanais em que participava com bastante frequência), deu-se uma reviravolta na sua perceção sobre a abordagem budista apresentada pelos grupos de prática, visto que o que a tinha atraído na Tergar era exatamente o facto destes aspetos não estarem presentes de forma tão explícita.

Nesta situação sentia que a tradição tibetana não era traduzível em experiência, ou seja, o contexto cultural, histórico e linguístico (mantras recitados em tibetano) não era compreendido. Não entendia estes aspetos para além da explicação que o mestre ia dando à medida que ia procedendo à realização dos rituais, mas na sua opinião não podia simplesmente ignorá-los, como tinha feito até agora, porque se apercebeu da sua importância no conferir sentido ao que está a ser praticado, neste caso a meditação.

Apesar de não saber o que procura, tem apenas uma certeza, quer ser feliz e sentir-se bem através de uma espiritualidade guiada que a ajude a alcançar este objetivo. Desde que iniciou a sua jornada espiritual, praticando a meditação com a ajuda dos líderes de prática, instrutores e Mingyur Rinpoche, afirma que está a ocorrer uma transformação profunda na sua forma de estar e ver o mundo - “Vou chegar a algum lado! [risos], o importante é que faça sentido.” (Joanna, 36 anos, 26/01/2023).

Todos os participantes Tergar são como botões de flor, que almejam desabrochar. Mas para isto acontecer tem de ser sobre as condições certas:

Meditation practice is also like gardening: one cannot force plants to grow, but one can assiduously provide them with the “right conditions”, so that they develop naturally. For meditation, the “right conditions” are the appropriate application of the amid and the specific techniques being used (Harvey 2013 [1990], 320)

Como vimos na reflexão apresentada no decorrer desta dissertação, as condições certas que Harvey (2013 [1990]) menciona, podem ser interpretadas de duas formas: o sofrimento vivenciado no dia-a-dia é doloroso, mas necessário para o cultivo do Dharma, sendo na verdade não um fardo, mas uma oportunidade para alcançar a felicidade. Estes momentos têm de ser aproveitados da melhor maneira e para tal acontecer é necessário utilizar as técnicas meditativas corretas, através das linhas de orientação de um mestre verdadeiro e competente.

Assim sendo pretendo argumentar que esta “espiritualidade autêntica” e eficaz só pode ser alcançada através do contacto remoto e presencial com o mestre (fluxos internacionais) porque é ele a figura máxima que permite manter a “autenticidade” das práticas “*inspiradas* no budismo de tradição tibetana”.

\*\*\*

O contexto budista português é um campo extremamente fértil para a investigação académica. O presente trabalho apenas levanta o véu de um tema que ainda tem muito para ser explorado, em especial no budismo de tradição tibetana (visto que segundo a UBP, é a tradição com maior expressão em Portugal, tanto a nível de criação de centros, como de participantes). O seu desenvolvimento é marcado pelo trânsito cada vez mais importante de mestres e alunos, tornando Portugal um centro emergente nos fluxos religiosos/espirituais no panorama budista europeu.

Como foi mencionado em maior detalhe no 1º capítulo, Nelson (2016) destaca dois tipos de budismo praticados nos contextos euroamericanos. Estas categorias pretendem diferenciar e categorizar participantes “tipo”, devido às particularidades nos fluxos de que fazem parte, a forma como conceptualizam o budismo e conseqüentemente como o praticam: o budismo “alcançado” e o budismo “atribuído” (Nelson 2016, 385).

Todos os participantes Tergar com quem tive a oportunidade de falar são portugueses, lusodescendentes ou brasileiros, interessando-se pelo budismo durante a sua adolescência ou numa fase mais avançada da sua vida adulta, em resposta à rejeição completa ou parcial dos contextos religiosos de onde provinham. Assim sendo, podem ser inseridos no “budismo alcançado”. A verdade é que apesar deste estudo, espero, ajudar a perceber melhor as características do “budismo alcançado” no contexto português.

Outro aspeto que tem imenso potencial para futuras investigações é a adoção do online por parte das organizações e centros budistas. Destaco três subtemas com base em questões que esta dissertação me despertou: questões metodológicas; mudanças que as restrições pandémicas causaram na prática e conceptualização da prática espiritual e ainda as consequentes alterações e negociações entre os vários atores espirituais na legitimação das mesmas, visto que quando perguntei ao praticante e estudante do budismo na FKR: “Até que ponto podemos realizar adaptações?” ele respondeu, “essa é uma pergunta fundamental!”<sup>90</sup>.

Howlett (2022) questiona-se sobre o trabalho no pós-pandemia, visto que esta impulsionou o uso do online em praticamente todos os aspetos das nossas vidas, incluindo a vivência da espiritualidade.

Esta transição tem implicações na forma como se realiza o trabalho de campo, visto que para interagir e participar nas sessões semanais de meditação tinha de o fazer através do online, praticando meditação no contexto doméstico, como os restantes participantes. Ou seja, tal como afirma Howlett (2022, 398), desenvolveu-se uma “new-arm-chair approach”, literalmente.

A adoção total do formato online, através da plataforma Zoom por parte dos grupos de prática Tergar de Lisboa e de Leiria, mostra como houve uma mudança na perceção sobre o uso deste meio, porque apesar de existir uma adoção muito proativa do online no contacto com a Tergar Internacional no pré-pandemia, o facto de dos grupos de prática de meditação de Lisboa e de Leiria estarem a ter dificuldades em voltar ao modo presencial no pós-pandemia, para a realização das sessões semanais, demonstra de forma muito clara como este período de restrições alterou a forma como os líderes de prática e participantes entendem a gestão de tempo, preferindo este modelo mais prático, rápido e menos dispendioso<sup>91</sup>. Algo que também se identifica em outros grupos budistas:

Mas para responder à tua pergunta, essa é uma questão com a qual estamos a debatermo-nos... das consequências da pandemia e do presencial. Estamos a ter alguma dificuldade em iniciar as atividades presenciais e na verdade achamos que

---

<sup>90</sup> Griever e Veidlinger (2015) chamam a atenção para este aspeto, afirmando que estas negociações são compostas por tensão, visto que por vezes ocorrem tantas alterações de forma a acomodar a prática budista ao contexto, que existem discussões se se pode considerar budismo. Claro que definir o que ou não budismo é também alvo de discussão (Cook e Diemberger 2021).

<sup>91</sup> Conferindo também uma nova importância às atividades presenciais.

é importante as pessoas estarem fisicamente juntas. (...) Quando foi a pandemia passou tudo para o online, por isso não sei as respostas, acho que por agora é um desafio grande. O online provou ser uma coisa muito importante e permite coisas até para as pessoas que não faziam parte. Nós [UBP] também consideramos o presencial importante e estamos a pensar fazer talvez misto... Depende do carácter das coisas, imagina, se for um retiro de um fim de semana se calhar é necessário dar mais importância ao presencial onde as pessoas possam estar umas com as outras a fazer a prática. Se forem práticas regulares, se calhar uma coisa mista, onde quem gosta e pode vem presencial e quem quer acompanha online. E até palestras online, que podem chegar a um grupo muito maior de pessoas (Diogo Lopes, Presidente da UBP, 13/12/2022)

Todas estas alterações vão ter consequências a curto e longo prazo, visto que estas estratégias de adaptação são negociadas entre os participantes e as organizações responsáveis. O facto de haver cada vez uma maior acessibilidade e rapidez em aceder a ensinamentos considerados “profundos” que apenas estariam disponíveis depois de um longo período de prática do budismo contemporâneo tradicional, levanta outras questões nomeadamente sobre o impacto desta transmissão e desenvolvimento de formas de manter o controlo espiritual sobre estes aspetos por parte da comunidade monástica<sup>92</sup>.

Quanto ao budismo praticado por migrantes em Portugal - “budismo atribuído” (Nelson 2016, 385) - este é um tema por explorar, visto que pelo que tive oportunidade de perceber durante o trabalho de campo, estes indivíduos quando chegam a Portugal não procuram as estruturas e centros budistas existentes, desenvolvendo circuitos próprios:

Em termos gerais, a maior parte dos budistas em Portugal são portugueses, são ocidentais. Existe uma comunidade tailandesa ligada ao mosteiro Theravada na Ericeira, que é razoável. Existe a etnicidade chinesa ligada ao Buddha’s Light

---

<sup>92</sup> Sharapan e Harkonen (2017) afirmam que apesar da tendência para o desenvolvimento de uma comunicação horizontal, não ocorre necessariamente uma “democratização” do budismo, porque o papel do mestre continua a ser importante, ainda mais com uma forte presença online, contribuindo para a grande centralização na figura do mestre, através da autoridade espiritual e sentimento de identificação pessoal. O que se identifica no caso Tergar é que estão a emergir “novas figuras de autoridade” espiritual (Campbell 2013, 77), os líderes de prática. São com estes que os participantes trocam ideias, partilhas e recebem conselhos de forma regular e direta. Tornam-se segundo estes, figuras de referência, sendo várias vezes mencionados quando relatam a sua prática de meditação. O lugar que estas figuras ocupam no panorama budista (reconhecimento de autoridade e autenticidade em comparação com o mestre) ainda tem de ser aprofundado (Sharapan e Harkonen 2017).

International, que é de tradição Chan e para além disso em termos tibetanos, acho que existem poucos em Portugal, mas existe a comunidade nepalesa que agora está a crescer muito (Diogo Lopes, Presidente da UBP, 13/12/2022)

Apesar dos diferentes circuitos (compostos por atores sociais, culturais e espirituais distintos), os mestres budistas são um ponto de conexão entre estas duas categorias de budismo praticado nos contextos euroamericanos, porque são figuras fulcrais para a prática espiritual. São eles que detêm o capital religioso/espiritual e realizam as negociações entre estas duas vertentes: o budismo considerado “tradicional”<sup>93</sup> e o “budismo ocidental”, de forma a manter a “autenticidade” em ambos.

---

<sup>93</sup> Um outro aspeto interessante a explorar é o papel da segunda/terceira geração, descendente de migrantes, no contexto budista português, de forma a perceber se perpetuam as estruturas desenvolvidas por migrantes ou se, apesar de não frequentarem centros que seguem o “budismo ocidental” (Prebish e Baumann 2002), são atores sociais que realizam a negociação e contestação dos modelos mais tradicionais, em favor de uma abordagem budista secular que vá de encontro ao seu estilo de vida na Europa, como afirma Erricker (2008).

## Bibliografia

- ANDERSON, Benedict. 1991 [1983]. *Imagined Communities. Reflections on the Origin and Spread of Nationalism*. London, New York: Verso
- ATKINSON, Paul. et al. 2007 [1983]. *Ethnography. Principles in practice*. London, New York, Routledge
- AUSPERS, Stef, e Dick HOUTMAN. 2010 *Religions of Modernity: Relocating the Sacred to the Self and the Digital*. Leiden: Brill
- BATECHELOR, Stephen. 1997, *Buddhism Without Beliefs: A Contemporary Guide to Awakening*, London, Bloomsbury
- BAUMANN, Martin. 2001. "Buddhism in Europe: An Annotated Bibliography". <http://www.globalbuddhism.org/bib-bud.html> [19 June 2002].
- BERGER, Peter L. 1967. *The Sacred Canopy: elements of a sociological theory of religion*. Doubleday & Co, New York.
- BERGER, Peter L. 1969. *A Rumor of Angels: modern society and the rediscovery of religiosity*. Doubleday & Co, New York.
- BERNSTORFF, Dagmar e Hubertus VON WELCK. 2003. *Exile as Challenge: The Tibetan Diaspora*. New Delhi: Baba Barkha Nath Printers
- BORGES, Paulo. 2010. "Se vires o Buda, mata-o".pdf. *Descobrir Buda*, 79–101.
- BORUP, Jørn e Marianne Qvortrup FIBIGER. 2017. *Eastspirit: Transnational Spirituality and Religious Circulation in East and West*. Boston: Brill
- BRUBAKER, R. 2005. "The 'diaspora' diaspora". *Ethnic and Racial Studies*, 28 (1): 1- 19
- BUCKSKER, Andrew, e Stephen D. GLAZIER. 2003. *The Anthropology of Religious Conversion*. Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- CAMPBELL, Heidi A. 2013. *Digital Religion: Understanding Religious Practice in New Media Worlds*. New York: Routledge: Taylor & Francis Group
- CARINI, Catón E. 2019. "Tibetan Buddhism in cyberspace: new information and communication technologies in the Dzogchen International Community". *PAAKAT: Revista de Tecnología y Sociedad*. 9 (17). DOI:[10.32870/Pk.a9n17.446](https://doi.org/10.32870/Pk.a9n17.446)
- CHOPRA, Deepak. 2007. *Buda*. Cruz Quebrada: Estrela Polar
- CIRKLOVÁ, Jitka. 2012. "Buddhism as a value source in the course of new identity and lifestyle formation in the Czech Republic", *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 13:2, 263-279, DOI: 10.1080/14639947.2012.719710

COHEN, Paul. 2017. *Charismatic Monks of Lanna Buddhism*. Copenhagen: NIAS Press, doi:10.1017/S0021911817001942.

COLEMAN, James S. 1958. "Relational Analysis: The Study of Social Organizations with Survey Methods". *Human Organization*. Dec; 17(4):28–36.

COOK, Joanna, e Hildegard DIEMBERGER, 2021. "Buddhism". In *The Cambridge Encyclopedia of Anthropology*, edited by Felix Stein. Online: <http://doi.org/10.29164/21buddhism>.

COOK, Joanna. 2017. "Mindful in Westminster: The politics of meditation and the limits of neoliberal critique" in *Values of Happiness: Toward an Anthropology of Purpose in Life*. Chicago: Hau Books.

COUTINHO, José P. 2020. *Religião em Portugal: Análise Sociológica*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.

COX, Laurence. 2017. "European Buddhist Traditions" in *The Oxford Handbook of Contemporary Buddhism* edited by Michael Jerryson. New York: Oxford University Press

CSÁJI, László K. 2021. "Angels as the Shape of Energy: How the Threshold Narratives Shaped the Meaning Construction of 'Angel' and 'Energy' in a Central and Eastern European New Religious Group". *Journal of Religion in Europe*, 13, 265-299.

DANYLUK, Angie. 2003. "To be or not to be: Buddhist selves in Toronto", *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 4:2, 127-141, DOI: 10.1080/1463994032000162956

DIÁRIO DA REPÚBLICA, 1ª série, nº 135. 2020. "Presidência do Conselho de Ministros." 0000200018.pdf (dre.pt)

DIX, Steffen. 2009. "Religious plurality within a Catholic Tradition: A study of the Portuguese Capital, Lisbon, and a brief comparison with Mainland Portugal". *Religion* 39, 182-193

DURKHEIM, Émile, 1976 [1912], *The Elementary Forms of Religious Life*, London, George Allen and Unwin.

EBAUGH, Helen R., e Janet S. CHAFETZ. 2002, *Religion across Borders: Transnational Immigrant Network*, AltaMira Press

ERRICKER, Clive. 2008. "In fifty years, who will be here? Reflections on globalization, migration and spiritual identity". *International Journal of Children's Spirituality*, 13:1, 15-26, DOI: 10.1080/13644360701834809

FRANCA, Margarida et al. 2018. “Geography of religion in Portugal: minorities and religious diversity”. *Cadernos De Geografia*.

GELLNER, David. 1990. “Introduction: What is the anthropology of Buddhism about?” *Journal of the Anthropological Society of Oxford*.

GRIEVER, Gregory P., e Daniel VEIDLINGER. 2015. *Buddhism, The Internet, and Digital Media: The Pixel in the Lotus*. New York and London: Routledge – Taylor & Francis Group

HARRER, Henrich. 1999 [1953]. *Sete Anos no Tibete*. Porto: ASA Editores II, S.A

HART, Tabitha. 2017. “Online Ethnography. The International Encyclopedia of Communication Research Methods”, 1–8. <https://doi.org/10.1002/9781118901731.IECRM0172>

HARVEY, Peter. 2013 [1990]. *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. New York:Cambridge University Press

HEASLET, Juliana P. 1972. “The Red Guards: Instruments of Destruction in the Cultural Revolution” in *Asian Survey*, Vol. 12, No. 12, The Cultural Revolution and Its Aftermath (Dec., 1972), pp. 1032-1047

HERVIEU-LÉGER, Danièle. 2005 [1999]. *O Peregrino e o Convertido: A Religião em Movimento*. Lisboa: Gradiva – Publicações

HINE, Christine. 2017. “From Virtual Ethnography to the Embedded, Embodied, Everyday Internet” in *The Routledge Companion to Digital Ethnography*. New York: Routledge – Taylor & Francis

HOOVER, Stewart. 2012. “Foreword: Practice, Autonomy and Authority in the Digitally Religious and Digitally Spiritual,” In P.H. Cheong, P. Fisher-Nielsen, S. Gelfgren and C. Ess (eds) *Digital Religion, Social Media and Culture: Perspectives, Practices and Futures*, New York: Peter Lang publishing, vii–xi.

HOSLE, Vittorio. 2013. “The Search for the Orient” in German Idealism. *Zeitschrift Der Deutschen Morgenländischen Gesellschaft*, 163(2), 431–454. <http://www.jstor.org/stable/10.13173/zeitdeutmorggese.163.2.0431>

HOWLLET, Marnie. 2021. “Looking at the ‘field’ through a Zoom lens: Methodological reflections on conducting online research during a global pandemic”. *Qualitative Research*, 22, 387 - 402.

ISIKO, Alexander P. 2022. “Covid-19 and its Impact on Religiosity: Reflections on Religious Life and Practice in Uganda”. *Journal for the Study of Religion*, 35, 1 (2022)

KAVEDZAILA, Iza e Harry WALKER. 2017. "Introduction: Values of Happiness" in *Values of Happiness: Toward an Anthropology of Purpose in Life*. Chicago: Hau Books.

KEARNEY, Michael. 1995. "The Local and the Global: The Anthropology of Globalization and Transnationalism". *Annual Review of Anthropology*, Vol. 24

KENNEDY, Andrew. 2004. "Reflections on Buddhism in Leeds: identity, practice and experience". *Contemporary Buddhism*, 5:2, 143-156, DOI: 10.1080/1463994042000291565

KHONG, Belinda S. 2021. "Revisiting and re-envisioning mindfulness: Buddhist and contemporary perspectives". *The Humanistic Psychologist*. DOI:[10.1037/hum0000238](https://doi.org/10.1037/hum0000238)

LAMBEK, Michael. 2016. "What is "Religion" for Anthropology? And What Has Anthropology Brought to "Religion". In J. Boody, M. Lambek (eds.), *A Companion to the Anthropology of Religion*, Malden: Blackwell, p. 1-32

LAURENT, Li et al. 2021. "Exploring Buddhism as a 'Tool' to Support Well-Being: An Interpretative Phenomenological Analysis of Western Adopters' Experiences". *Pastoral Psychology*, 70, 471 - 485.

LAZZARINI, Lisa. 2019. Un po' di sana follia. The process of denegation in shamanic technologies of self-fashioning. Tese de Doutorado, Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

LEARMAN, Linda. 2005. *Buddhist missionaries in the era of globalization*. Honolulu: University of Hawai'i Press

LEE, Jihyun. et al. 2021. "The Evolution of Mindfulness from 1916 to 2019". *Mindfulness*, 12, 1849 - 1859.

LEONTIEV, Dmitry. 2012. "Anthropology of Happiness: The State of Well-Being and the Way of Joy". In *Social Sciences* vol. 43.

LÉVI-STRAUSS, Claude. 1967. "The Sorcerer and his Magic." In *Structural Anthropology*. Vol. 1. New York, Doubleday and Co., pp. 161-181

LEVITT, Peggy. 2003. "You know, Abraham was really the first migrant: Religion and transnational migration", *International Migration Review*, 37 (3): 847-873

LEWIS, Sara E. 2021. "Resilience and the Ethics of "Big Mind" Thinking in the Tibetan Diaspora". *Journal of Global Buddhism* 2021, Vol.22 (1): 141–156 DOI: 10.5281/zenodo.4727585

- LI, Channa. 2019. "Devadatta" in *Brill's Encyclopedia of Buddhism Volume II: Lives*.
- LINDHOLM, Charles. 2002. "Authenticity, Anthropology, and the Sacred", *Anthropological Quarterly*, Vol. 75, n°2, pp. 331-338
- LINDHOLM, Charles. 2008. *Culture and Authenticity*. Blackwell Publishing
- LOPES, Ana C. 2015. *Tibetan Buddhism in diaspora: cultural resignification in practice and institutions*. London: Routledge.
- MADDEN, Raymond. 2012. *Being Ethnographic. A Guide to the theory and Practice of Ethnography*. Los Angeles, California, New Delhi, Singapore: Sage
- MATHEWS, Gordon, e Carolina IZQUIERDO, eds. *Pursuits of Happiness: Well-Being in Anthropological Perspective*. NED-New edition, 1. Berghahn Books, 2010. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt9qd4gh>.
- MCKENZIE, John S. 2013. "Buddha for Sale! The Commodification of Tibetan Buddhism in Scotland" in *Religion in Consumer Society: Brands, Consumers and Markets*, ed. by François Gauthier and Tuomas Martikainen, Routledge
- MØLLGAARD, Eske. 2008. "Slavoj Žižek's Critique of Western Buddhism." *Contemporary Buddhism* 9(2): 167–182.
- MONTEIRO, Teresa L. 2012. "Novas Orientações religiosas e espirituais" in *Identidades religiosas em Portugal: ensaio interdisciplinar*. Prior Velho: Paulinas
- MORAN, Peter. 2004. *Buddhism Observed: Travellers, exiles and Tibetan Dharma in Kathmandu*. London and New York: RoutledgeCurzon, Taylor & Francis Group
- NAVARRO, Juan A. 2006. *Antropologia Del Budismo*. S.A: Kairós
- NELSON, John. 2017. "Diasporic Buddhisms and Convert Communities" in *The Oxford Handbook of Contemporary Buddhism* edited by Michael Jerrysin. New York: Oxford University Press.
- NORMAN, Alex, e Jennifer J. POKORNY. 2017. "Meditation retreats: Spiritual tourism well-being interventions". *Tourism Management Perspectives*, 24, 201-207.
- OBADIA, Lionel. 2007. "The Economies of Health in Western Buddhism: A Case Study of a Tibetan Buddhist Group in France". *Research in Economic Anthropology*. Published online: 09 Mar 2015; 227-259. DOI:[10.1016/S0190-1281\(07\)26010-X](https://doi.org/10.1016/S0190-1281(07)26010-X)
- OLDMEADOW, Peter. 2012. *Rimé: Buddhism Without Prejudice: The Nineteenth Century Non-Sectarian Movement & Its Tibetan Context*. Shogam Publications

ORTNER, Sherry B. 1978. *Sherpas through Their Rituals*. Cambridge Studies in Cultural Systems. Cambridge: Cambridge University Press. Doi:10.1017/CBO9780511621796

OSTROWSKI, Ally. 2006 “Buddha Browsing: American Buddhism and the Internet”, *Contemporary Buddhism*, 7:1, 91-103, DOI: 10.1080/14639940600878117

PHILLIPS, Tim, e Haydn AARONS. 2005. “Choosing Buddhism in Australia: towards a traditional style of reflexive spiritual engagement” in *The British journal of sociology*, 56 2, 215-32.

PLANK, Katarina et al. 2016. “The Temple Mount of Fredrika—Translocality and Fractured Transnationalism of a Visionary Thai Buddhist Retreat Centre”. *Contemporary Buddhism*, 17:2, 405-426, DOI: 10.1080/14639947.2016.1205781

PREBISH, Charles S., e Martin BAUMANN. 2002. *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia*. California: University of California Press

RINPOCHE, Yongey Mingyur. 2007. *A Alegria de Viver: Revelar o segredo e a ciência da felicidade*. Lisboa: Temas e Debates – Círculo de Leitores

ROCHA, Cristina. 2005. “Being a Zen Buddhist Brazilian: Juggling Multiple Religious Identities in the Land of Catholicism”, In *Buddhist Missionaries in the Era of Globalization*, edited by Linda Learman, Honolulu: University of Hawai'i Press

ROUSSOU, Eugenia. 2015. “From Socialization to Individualization: A New Challenge for Portuguese Religiosity”. *Italian Journal of Sociology of Education* 7 (3).

ROUSSOU, Eugenia. 2016. “A transformação de religiosidade em Portugal e na Grécia: uma comparação etnográfica da Nova Espiritualidade e pluralismo religioso no sul da Europa”. *Revista De Estudos Da Religião*, 16(3), 66. <https://doi.org/10.21724/REVER.V16I3.31182>

SAID, Edward. 1978. *Orientalism*. UK: Penguin Radom House.

SCHEDNECK, Brooke. 2017. “Buddhist International Organizations” in *The Oxford Handbook of Contemporary Buddhism* edited by Michael Jerrysin. New York: Oxford University Press.

SHARAPAN, Maria, e Mitra HARKONEN. 2017. “Teacher-Student Relations in Two Tibetan Buddhist Groups in Helsinki”, *Contemporary Buddhism*, 18:2, 437-454, DOI: 10.1080/14639947.2017.1373436

SHIMAZONO, Susumu. 1999. “New Age Movement’ or ‘New Spirituality Movements and Culture’?” In *Social Compass*, 46, 2: 121-134.

- SLOTTERDIJK, Peter. 2009. *You Must Change Your Life*. Cambridge: Polity Press
- STERN, Fábio L., e Silas GUERREIRO. 2017. “Concepções de energia na Nova Era: o caso da naturologia brasileira”. *Caminhos: Revista De Ciências Da Religião*, 15(1), 4–25. <https://doi.org/10.18224/cam.v15i1.5963>
- TEIXEIRA, Alfredo. 2012. *Identidades religiosas em Portugal: ensaio interdisciplinar*. Prior Velho: Paulinas
- TEIXEIRA, António. C. 2007. “História do Budismo em Portugal e da União Budista Portuguesa”. *Revista Lusófona de Ciências das Religiões – Ano VI, 2007 / n. 11*
- TEJADHAMM, Bhante. 2021. “Selling water by the river”. *The Humanistic Psychologist*, 49(1), 94–110. <https://doi.org/10.1037/hum0000233>
- USARSKI, Frank. 2016. “O Budismo de imigrantes japoneses no âmbito do budismo brasileiro”. *Horizonte: Belo Horizonte*, v. 14, n. 43, p. 717-739, jul./set. 2016, DOI – 10.5752/P.2175-5841.2016v14n43p717
- VARGAS-O'BRYAN, Ivette 2013. “Anthropology”. obo in *Buddhism*. Doi: 10.1093/obo/9780193521-0001
- VÁSQUEZ, Manuel A., e Josh DEWIND (2014). “Introduction to the religious lives of migrant minorities: a transnational and multi-sited perspective”. *Global Networks-a Journal of Transnational Affairs*, 14, 251-272.
- VENTURINO, Steven. 1997. “Reading Negotiations in the Tibetan Diaspora” in *Constructing Tibetan Culture: Contemporary Perspectives*. Ed. Frank J. Korom. Quebec: World Heritage Press. 98-121.
- WATTS, Alan. 1996. *Buddhism the Religion of Non-Religion*. North Clarendon: Tuttle Publishing.
- WEBER, Max. 1946. *From Max Weber: Essays in sociology*. New York: Oxford University Press
- WILSON, Samuel e Leighton C. PETERSON. 2002. “Anthropology of Online Communities”. *Annual Review of Anthropology*, Vol. 31 (2002), pp. 449-467
- YEH, Emily T. 2005. “Exile meets homeland: politics, performance, and authenticity in the Tibetan diaspora”. *Environment and Planning D: Society and Space* 2007, volume 25, 648- 667

CÂNCIO, Fernando. 2019. “Comissão da Liberdade Religiosa quer jeovás, budistas, hindus e crentes sem religião contabilizados”. *Diário de Notícias*. [https://www-dn-pt.cdn.ampproject.org/v/s/www.dn.pt/edicao-do-dia/30-jul-2019/amp/comissao-da-liberdade-religiosa-quer-jeovas-budistas-hindus-e-crentes-sem-religiao-contabilizados-11160572.html?amp\\_gsa=1&amp\\_js\\_v=a9&usqp=mq331AQKKAFAQrABIIACA%3D%3D#amp\\_tf=De%20%251%24s&aoh=16736372393607&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.dn.pt%2Fedicao-do-dia%2F30-jul-2019%2Fcomissao-da-liberdade-religiosa-quer-jeovas-budistas-hindus-e-crentes-sem-religiao-contabilizados-11160572.html](https://www-dn-pt.cdn.ampproject.org/v/s/www.dn.pt/edicao-do-dia/30-jul-2019/amp/comissao-da-liberdade-religiosa-quer-jeovas-budistas-hindus-e-crentes-sem-religiao-contabilizados-11160572.html?amp_gsa=1&amp_js_v=a9&usqp=mq331AQKKAFAQrABIIACA%3D%3D#amp_tf=De%20%251%24s&aoh=16736372393607&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fwww.dn.pt%2Fedicao-do-dia%2F30-jul-2019%2Fcomissao-da-liberdade-religiosa-quer-jeovas-budistas-hindus-e-crentes-sem-religiao-contabilizados-11160572.html) (acedido a 30 de junho de 2023)

DALAI LAMA. 2006. “Buddhism is a Science of the Mind: Dalai Lama” Buddhism is a Science of the Mind: Dalai Lama | The 14th Dalai Lama - <https://www.dalailama.com/news/2006/buddhism-is-a-science-of-the-mind-dalai-lama> (acedido a 29 de maio de 2023)

INE. 2021. «População residente com 15 e mais anos de idade (N.º) POR Local de residência (à data dos Censos de 2021) e Religião” in Decenal – INE, Recenseamento da população e habitação – Census 2021. <https://tabulador.ine.pt/indicador/?id=0011644> (acedido a 20 de dezembro de 2022)

INGRAM, David. 2020. “Zoomification of society: Tech’s influence (and necessity) was impossible to ignore in 2020.” In NBCNews. Zoomification of society: Tech's influence (and necessity) was impossible to ignore in 2020 (nbcnews.com) - [Zoomification of society: Tech's influence \(and necessity\) was impossible to ignore in 2020 \(nbcnews.com\)](https://www.nbcnews.com/tech/zoomification-of-society-techs-influence-and-necessity-was-impossible-to-ignore-in-2020-nbcnews.com) (acedido a 29 de maio de 2023)

PORTAL DE SERVIÇOS PÚBLICOS, 2021. “Covid-19: maioria das restrições levantadas a 1 de outubro”. [COVID-19: maioria das restrições levantadas a 1 de outubro - ePortugal.gov.pt](https://www.portugal.gov.pt/pt/pt/segurancasocial/sociedade/covid-19/maioria-das-restricoes-levantadas-a-1-de-outubro) (acedido a 24 de maio de 2023)

SOARES, Clara. 2022. “Entrevista a Mingyur Rinpoche, ‘O homem mais feliz na Terra’”. Visão | Entrevista a Mingyur Rinpoche, "o homem mais feliz na Terra" (sapo.pt) - [Visão | Entrevista a Mingyur Rinpoche, "o homem mais feliz na Terra" \(visao.pt\)](https://www.visao.pt/visao/entrevista-a-mingyur-rinpoche-o-homem-mais-feliz-na-terra) (acedido a 3 de novembro de 2022)

TERGAR MEDITATION COMMUNITY NEWSLETTER. 2019, maio. *Tergar Meditation Community Newsletter*, May 2019.

<https://tergar.org/resources/newsletters/newsletter-may-2019/> (acedido a 3 de outubro de 2022)

TERGAR MEDITATION COMMUNITY NEWSLETTER. 2020, novembro. *Tergar Meditation Community Newsletter*, November 2020. <https://tergar.org/resources/newsletters/newsletter-november-2021/> (acedido a 3 de outubro de 2022)

TERGAR MEDITATION COMMUNITY NEWSLETTER. 2021, maio. *Tergar Meditation Community Newsletter*, May 2021. <https://tergar.org/resources/newsletters/newsletter-may-2021/> (acedido a 3 de outubro de 2022)