

O DIA DO DARMA

8 DE DEZEMBRO DE 2025

BOLETIM 1 • INFORMAÇÕES GERAIS

VERSÃO 1 • 05.12.2025



ESCOTEIROS
DO BRASIL

O DIA DO DARMA

8 DE DEZEMBRO DE 2025

1. SOBRE A CELEBRAÇÃO

O Dia do Dharma é uma celebração budista que recorda o momento em que Sidarta Gautama, o Buda, alcançou a iluminação sob a Árvore Bodhi, após perceber que o caminho para a sabedoria e a compaixão está no equilíbrio.

Após abandonar os luxos do palácio e viver o extremo do ascetismo, Sidarta compreendeu que a verdadeira libertação não está nos excessos nem nas privações, mas no **Caminho do Meio**, que é uma vida guiada pela moderação, pelo autoconhecimento e pelo amor a todos os seres.

No Budismo Humanista, a data é marcada pela prática da meditação, reflexão sobre os ensinamentos do Buda e rituais de gratidão pela sabedoria do Dharma (ensinamentos) que conduz à paz interior e à compaixão universal.

Curiosidade: Conta-se que, antes de alcançar o despertar, Sidarta recebeu uma tigela de mingau de arroz oferecida por uma camponesa chamada Sujata. O alimento restaurou suas forças e simbolizou o equilíbrio necessário para atingir a iluminação. Por isso, muitos templos celebram o “Mingau do Despertar”, compartilhando esse alimento como sinal de gratidão e renovação espiritual.

2. TEMA, DATA E LOCAL

Para celebrar o **Dia do Dharma**, sugerimos algumas atividades em formato descentralizado, sendo realizadas localmente sob a organização das Unidades Escoteiras Locais, preferencialmente em ambiente ao ar livre, com momentos de silêncio, reflexão e cooperação.

A atividade é destinada a associados da fé budista e pode ser aplicada em todos os ramos, de Filhotes à Pioneiros. Este boletim foi elaborado para orientar as atividades para a celebração dessa data, sendo uma sugestão que pode ser adaptada ou substituída por outras atividades, desde que estejam dentro da temática.



3. PROPOSTA EDUCATIVA

A atividade terá uma ênfase voltada à espiritualidade e social. Serão trabalhados os seguintes eixos e blocos:

Filhotes:

- Lipe - Respeito às diferenças e Solidariedade

Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro:

- Paz e Desenvolvimento - Promoção da Paz, Comunidade
- Saúde e Bem-estar - Espiritualidade

4. ESPAÇOS SEGUROS

Considerando que temos o dever de manter crianças, adolescentes e jovens protegidos e garantir os Espaços Seguros, como uma prioridade em todas as atividades relacionadas ao escotismo, é importante termos atenção e tomarmos algumas providências antes de promover as atividades apresentadas neste documento.

Espaço Seguro significa criar e manter um ambiente que promova e apoie o bem-estar das crianças, adolescentes, jovens e adultos, ao mesmo tempo que trabalha para tratar e prevenir práticas potencialmente perigosas, que podem colocar em risco sua integridade física ou psicológica. Para tanto, existem alguns elementos fundamentais no Movimento Escoteiro que são inegociáveis:

- A Lei e a Promessa Escoteiras;
- Os princípios do Movimento Escoteiro;
- O respeito a si mesmo e aos demais (favorecendo a autoproteção e a proteção aos demais);
- Promoção e abertura ao diálogo e diversidade de opiniões, sem o temor de que surjam reações intolerantes à expressão de opiniões diferentes;
- Proporcionar oportunidades adequadas para todos;
- Um espaço seguro é aquele que permite o autodesenvolvimento, bem como o desenvolvimento de relações interpessoais positivas e saudáveis.

De maneira complementar, recomendamos que os escotistas leiam atentamente a Política Nacional dos Espaços Seguros e o Capítulo 16 do P.O.R. - Espaços Seguros e Proteção Infantojuvenil e implementem as orientações ali descritas, antes e durante as atividades.



5. REGISTRO DE PARTICIPAÇÃO

Para termos os registros de participação das UELs na atividade, aos Escotistas organizadores, pedimos que encaminhem um e-mail com fotos e uma breve descrição da realização da mesma no endereço: atividades@escoteiros.org.br, com a identificação da UEL, cidade e Região Escoteira.



ATIVIDADE SUGERIDA

O MINGAU DO DESPERTAR

Todos os Ramos

Duração: 1 hora e 30 minutos

Local: sede escoteira ou espaço ao ar livre

Participantes: livre

Objetivo

Promover um momento de reflexão sobre o equilíbrio e o autoconhecimento, inspirando o respeito e a harmonia com todos os seres, a partir da história do despertar do Buda e do simbolismo do Mingau do Despertar.

Materiais

- Potes ou tigelas (uma por participante)
- Mingau simples (pode ser arroz-doce ou similar)
- Toalha ou esteira para meditação
- Vela ou lanterna
- Flores e incenso (opcional)
- Texto sobre a história de Sidarta e o Caminho do Meio

Descrição da atividade

Celebrar o Mingau do Despertar serve como um lembrete do potencial de cada ser humano de alcançar a iluminação. É um momento de união da comunidade, onde praticantes se reúnem para revigorar seu compromisso com o caminho budista e apoiar uns aos outros em suas jornadas espirituais.

O **Mingau do Despertar** é uma celebração vibrante e cheia de significado no budismo, que ajuda os praticantes a relembrar a importância do despertar e a beleza dos ensinamentos do Buda. Essa celebração propõe um espaço de introspecção, gratidão e renovação de comprometimento com a prática do Dharma. O Mingau é preparado na manhã de 8 de dezembro, geralmente por monges, voluntários e, nesta sugestão, pelos jovens participantes.



Como é feito o Mingau do Despertar? (Sugestão)

Ingredientes tradicionais (varia conforme o país):

- Arroz cozido (ou arroz-doce no Brasil)
- Leite (ou leite vegetal)
- Açúcar ou mel
- Frutas secas ou castanhas (em algumas versões)

O importante **não é o sabor**, mas o **sentido simbólico**: alimento simples, nutritivo e preparado com intenção de gratidão.



Após o preparo do Mingau do Despertar

Antes de partilhar o mingau já preparado, pode ser realizada uma variedade de práticas que têm como foco a celebração da iluminação e o reencontro com os princípios budistas:

- **Meditação:** Momentos de meditação são essenciais. A meditação pode ser no estilo Zazen ou Vipassana, dependendo da tradição seguida. Essa prática ajuda os participantes a silenciar a mente e entrar em um estado de presença e clareza.
- **Palestras:** Conhecimentos sobre os ensinamentos do Buda são compartilhados, discutindo a natureza do despertar e como aplicar os ensinamentos na vida cotidiana. Essas palestras podem incluir histórias da vida de Buda e de seus primeiros discípulos.
- **Rituais de Oferenda:** Os participantes podem fazer ofertas simbólicas, como flores, incenso, luz e alimentos, ao altar, como uma forma de gratidão e reconhecimento pela sabedoria do Buda.
- **Cantos e Mantras:** A recitação de sutras e mantras é uma prática comum em muitas tradições budistas. Esses cantos são vistos como atos de devoção e se acredita que trazem bênçãos e proteção a todos os seres.
- **Reflexão e Compartilhamento:** Após as atividades formais, muitas vezes há um espaço para discussão e compartilhamento de experiências pessoais relacionadas ao caminho do despertar e à prática do Dharma.

Curitiba, 8 de dezembro de 2025.



Irineu Muniz de Resende Neto
Presidente dos Escoteiros do Brasil

Estas fichas foram elaboradas por:
Equipe Nacional de Diálogo Inter-religioso



