



Arquivo pessoal



Lucas encontrou no budismo uma maneira de controlar suas emoções

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



José Aguilera teve um despertar espiritual no budismo

GUIA DE TERMOS

- **Namo amida butsu:** mantra de devoção ao Buda Amida no Budismo Terra Pura.
- **Obon Matsuri:** festival japonês budista de homenagem aos antepassados.
- **Dukkha:** conceito budista para o sofrimento, insatisfação e impermanência da vida.
- **Samsara:** o ciclo de nascimento, morte e renascimento.
- **Moksha:** libertação espiritual do ciclo de renascimento (principalmente no hinduísmo).
- **Sangha:** a comunidade espiritual de praticantes e monges budistas.
- **Nirvana:** estado de iluminação e fim do sofrimento no budismo.
- **Karma:** lei moral de causa e efeito impulsionada pelas ações intencionais.
- **O mundo saha:** o mundo físico, caracterizado pelo sofrimento e pela paciência necessária para suportá-lo.

necessária para enfrentá-las. “Essa prática não nos deixa imunes às misérias humanas, mas nos coloca em estado de consciência de que temos esses limites. O budismo é lindo até a gente precisar colocá-lo em nosso dia a dia.”

Para o agente de polícia Lucas de Alencar Oliveira, 42, o contato com o budismo começou como interesse acadêmico nas ciências humanas, mas consolidou-se na vivência prática no início de 2019, durante um período de transição pessoal e profissional. “No final de 2018, estava passando por uma fase desafiadora, querendo fazer uma transição profissional, precisando melhorar a forma como estava me relacionando em casa, e sentia uma vontade de conhecer o budismo como praticante”, relembra.

O acolhimento no Templo Shin Budista de Brasília impulsionou uma mudança profunda na gestão das emoções diárias. Diariamente, a recitação do nome do Buda Amida (namo amida butsu) atua como um lembrete direto de ética e clareza mental. “Não é um recurso mágico ou metafísico, serve como uma recordação do caminho ensinado pelo Buda para a gente trilhar no nosso dia a dia, tentando, ao máximo, evitar sofrimento para nós e para as outras pessoas, me ajuda bastante nos momentos em que sou tomado por ignorância, raiva, apego, para lembrar que não devo ser dominado por esses sentimentos.”

Lucas ressalta que o foco no presente é a ferramenta indispensável para evitar o esgotamento na rotina contemporânea. Contudo, o maior desafio é estar efetivamente neste momento. Com tantos excessos estimulando visitas inesperadas ao futuro, imaginando cenários que ainda nem existem, ele sempre tenta perceber tais sentimentos ruins. Isso, sobretudo, para sofrer menos e evitar que divague em sofrimentos que, talvez, nunca aconteçam.