

No "aqui e agora"

A expansão do budismo no Brasil deixa de ser um fenômeno puramente religioso para se tornar uma resposta sociocultural e psíquica às pressões do mundo contemporâneo. Em uma sociedade marcada pelo ritmo frenético das capitais, os ensinamentos da filosofia oriental e suas práticas ancestrais extrapolam os limites dos templos. Eles passam a ser incorporados tanto na clínica psicológica, como uma ferramenta valiosa de regulação emocional, quanto nos estudos sociológicos, integrando a dinâmica cosmopolita de cidades estruturadas em torno do contato cultural, como Brasília.

Doutor em psicologia clínica e especialista em neuropsicologia, o professor do Centro Universitário Uniceplac Rafael Alberto Moore explica que a ciência passou a olhar atentamente para a filosofia com o objetivo de orientar a população para um viver mais conectado ao presente. "Aspectos como o desapego, a aceitação e a prática da meditação passaram a ser incorporados em muitas correntes de terapia. O budismo é uma inspiração para a psicologia em orientar para um viver de maior aceitação com as nossas limitações e abdicar do nosso desejo de controlar o que não podemos", aponta.

Segundo o especialista, os efeitos práticos da autocompaixão e da presença plena atuam desarmando o hábito da autocrítica destrutiva. "A meditação ajuda a mudar o enfoque dos pensamentos para o presente e a regular as emoções, como a respiração. Já a autocompaixão é importante porque muitas pessoas com quadros de depressão e ansiedade são muito críticas e exigentes consigo. Esses exercícios as ajudam a se desligar desses pensamentos muito negativos e a interromper as cobranças e críticas excessivas".

Aposentada e frequentadora do templo desde 2013, Graça Monteiro, 74, a prática religiosa por meio de uma amiga, neta de japoneses, que a convidou para fazer um curso de iniciação ao budismo. "Venho de família católica, estudei em colégio de freiras e achei tudo aquilo muito diferente do meu cotidiano. Passei cerca de dois anos frequentando o templo para, então, adotá-lo como prática diária", conta. Até



Graça Monteiro acredita que o budismo a ajuda a entender as incertezas da vida