

aqui, a parte mais desafiadora — e também a melhor — tem sido aprender a lidar com aquilo que ela não pode controlar.

Graça vê, em si mesma, muita dificuldade em entender as incertezas que, naturalmente, costumam aparecer. Ainda assim, acredita que a rotina é o que ajuda a firmar o que absorve dessa filosofia. “Não sou o tipo de pessoa que senta para meditar. Prefiro adotar a prática da atenção plena no ‘aqui e agora’. Se estou respondendo a perguntas, estou respondendo a perguntas. Não estou pensando no café da manhã nem no que tenho para fazer mais tarde. Isso é viver no presente, e impacta diretamente a nossa saúde mental. Esquecer que existe um celular ali ao lado ainda é um dos maiores desafios.”

De acordo com a aposentada, atualmente, existe uma banalização de conceitos milenares no mercado de bem-estar, que transformam esses conhecimentos em comércio. “Assim como existe o greenwashing, agora temos o wellness washing, tomando como base os conceitos budistas. Pessoas e organizações estão ganhando dinheiro com isso, e essa é a lógica do mercado. Mas o budismo é sobre experienciar a vida em seus mais diversos aspectos.”

TIPOS DE BUDISMO

Theravada

- É a escola mais antiga e preservada que existe hoje, predominantemente praticada no Sudeste Asiático (Sri Lanka, Tailândia, Mianmar, Camboja e Laos).

Mahayana

- É a maior vertente do budismo em número de praticantes. Expandiu-se pelo Leste Asiático (China, Japão, Coreia, Vietnã).

Vajrayana

- Desenvolveu-se como uma evolução do Mahayana e é a forma predominante na região do Himalaia (Tibet, Nepal, Butão e Mongólia).

cultural em uma sociedade urbana e acelerada.

“Adotar as técnicas que a gente chama de mindfulness, ou budismo secular, envolve toda uma busca por tranquilidade, por lidar com angústias, com uma aceleração excessiva e ansiedades que fazem parte do nosso cotidiano enquanto humanidade, que vive sob a lógica do sistema capitalista”, reflete a professora. “Buscar recursos para lidar com o caos de um meio urbano é esperado. Tanto no formato secular quanto no formato religioso, essa busca é uma resposta ao modelo de sociedade em que vivemos”, completa.

Aline Thomé destaca, ainda, que o ambiente urbano da capital federal funcionou como um terreno fértil para a consolidação e a popularização do Templo Shin Budista e de seus eventos comunitários, como a tradicional quermesse do Obon Matsuri, além de fazer com que a população mais jovem se sentisse à vontade para fazer visitas e conhecer o local.

“Brasília é uma cidade de formação cosmopolita, criada no centro do Brasil e constituída pela vinda de imigrantes de todos os cantos e por representantes de embaixadas e organismos internacionais. Temos um caldeirão cultural aqui, e é totalmente esperado que isso tenha aberto espaço para a presença da filosofia budista na cidade”.

A busca por sentido

A popularização dessas práticas e o crescimento do “budismo secular” ou do mindfulness no Ocidente não surpreendem. Muito pelo contrário. É de total sentido que muitos estejam buscando sentido para as próprias jornadas e emoções. Para a professora de relações internacionais do Ceub Aline Thomé, o fenômeno é um resultado natural e esperado da fluidez

Brasília

EXPO KOREA

엑스포 코리아

K-POP • DANÇA • CULTURA • GASTRONOMIA • COSMÉTICOS • GEEK • EXPERIÊNCIAS • PRODUTOS

09.10.11.12 OUTUBRO

PAVILHÃO DE EXPOSIÇÕES

Realização:  Organização:  Media Partner: 

엑스포 코리아 • 엑스포 코리아 • 엑스포 코리아