

Especial

Cura, presença e entendimento

Para quem adota a filosofia budista na vida pessoal, o entendimento dessas premissas muda, radicalmente, o enfrentamento de crises. A psicóloga Jessica Jorge Carvalho, 32, começou a frequentar o templo em 2016, após a morte precoce de um amigo. Apesar de ter convivência com a cultura japonesa desde pequena, os mantras e hábitos (como o de tirar os sapatos antes de entrar em um ambiente fechado) não causaram estranhamento devido à familiaridade, e a filosofia parecia ser exatamente o que precisava no momento.

Mais tarde, os conceitos que aprendeu serviram de ancoragem durante um dos momentos mais difíceis da sua vida, daqueles que ela nunca imaginou que viveria: o diagnóstico e o tratamento de um câncer de mama em estágio 3. "A impermanência nos ajuda a ver as coisas sob outro foco: se tudo vai acabar, quer dizer que nenhum sofrimento é eterno. A percepção da impermanência me auxiliou no enfrentamento do câncer de mama. Foram momentos de muito medo, mas tive a certeza de que todas essas dificuldades em algum momento cessariam. Receber um diagnóstico fatídico determina como será um período da sua vida, mas não estabelece como você escolhe lidar com aquilo", detalha.

Em remissão desde abril desse ano, ela ainda atribui muito do bom andamento do tratamento à tranquilidade da mente e à aceitação do quadro que estava vivendo. Além do impacto na regulação emocional e nas tomadas de decisão, Jessica ressaltava que o budismo engaja o indivíduo na transformação social e na defesa das minorias. "Perceber a interdependência entre as pessoas me fez atentar, ainda mais, para a necessidade de melhorarmos nossa vida em sociedade. Estamos interligados por um ciclo de interdependência com todas as pessoas, logo a injustiça e a intolerância devem ser veementemente combatidas".

O papel do ensinamento

No final de tudo, o budismo é uma religião ou uma filosofia? Para Keizo Doi, os dois. "Se você estudar

Para Jessica, o budismo
foi um reencontro
consigo mesma

