



A magia do silêncio

CLIPPING

Comunicação Sextante

NEWSPAPER



SEXTANTE



SEXTANTE

O Fluminense

05/09



Poesia que ganhou o mundo

Lançamento do recente trabalho do poeta, que viveu em comunidade e chegou à ONU, acontece hoje no Rio

Rhisses Dávila

rhisses.davila@ofluminense.com.br

Após o lançamento pela Editora Biblioteca 24 Horas, na plataforma digital, "A Obra da Palavra", livro de poesias e contos de Darlan de Andrade, será noite de autógrafos hoje, a partir das 19h, na Livraria Leitura, no Bangü Shopping, Zona Oeste do Rio. A programação também terá show com voz e violão com o cantor e compositor Sérgio Passarinho.

A "A Obra da Palavra" é preaciado pelo Professor Arnaldo Niskier, da Academia Brasileira de Letras, que revela um pouco do autor. A publicação também pode ser encontrada na tradução para o inglês com o título "A Labor of Word", trabalho do poeta e tradutor Alexander. Na verdade, Darlan é o

primeiro escritor nascido em favela a lançar livros na ONU, como atesta a apresentação da edição, através de uma carta da Sociedade da Língua Portuguesa da Organização das Nações Unidas (SLP). O livro "A Obra da Palavra" estará à venda na noite de autógrafos e ficará na Livraria Leitura à disposição para compra.

Como ingressou na poesia?

Não tinha pretensão de escrever um livro, apenas escrevia poesias. Até que acidentalmente as poesias foram parar nas mãos do professor Antonio Olinto, da ABL. Eu trabalhava na Prefeitura do Rio de Janeiro, no décimo terceiro andar. Em um fim de tarde, ao tentar imprimir minhas poesias acidentalmente eu enviei para uma



Darlan de Andrade (à esquerda) lança "A Obra da Palavra", de poesias e contos, com prefácio escrito pelo Imortal da ABL Antonio Olinto

impressora que ficava no sétimo andar, onde trabalhava o professor Antonio Olinto. Um amigo que trabalhava no sétimo andar ao ver minhas poesias na impressora apresentou à professora Beth,

secretária do Imortal. Resumindo: três meses depois eu recebia um prefácio pronto do professor Antonio Olinto, o que me intimidou a lançar, aos 40 anos, meu primeiro livro, "Árdega", título retirado

do prefácio onde dizia que minha poesia era árdega: inquieta, impetuosa.

O que significou ser reconhecido pela ONU?

Significou que é possível para qualquer pessoa. É uma prova para os jovens de que tudo é possível quando você vence as barreiras do seu ambiente. Porque se apenas aos 40 anos tive coragem de lançar meu primeiro livro, e cinco anos depois estava na ONU, imagine aonde os jovens são capazes de chegar se não se intimidarem com o ambiente hostil e as negativas que a vida e as pessoas ao redor lhes oferecem? ■

A Livraria Leitura fica no Shopping Bangü, Rua Fonseca, 240 - loja 1086/142a, Bangü, no Rio. Hoje, às 19h. Preço do exemplar R\$ 30. Entrada franca. Telefone: 3423-9250.



Aos 64 anos, Aloysio Reis lança primeiro livro

Autor jornalista estreia na maturidade

O jornalista Aloysio Reis, de 64 anos, lança seu primeiro livro "Rio Vermelho e outros relatos improváveis" (Editora Autografia) no próximo dia 13 de setembro, às 20h, na Livraria Argumento do Leblon, no Rio. A obra mistura passagens autobiográficas com histórias sobrenaturais. São cinco contos narrados bem ao estilo do autor: texto coeso, sem firulas nem excessos, que unem o romance policial ao realismo fantástico. Aloysio, diretor-geral da editora Sony/ATV, apresenta personagens reais e fictícios em histórias que prendem o leitor.

"Rio Vermelho" é ambientado entre o Rio de Janeiro e Minas Gerais, nos meses seguintes à abolição da escravidão. Aloysio descreve a saga do coronel Custódio Sotero de Souza e Mello, dono de um latifúndio baseado nas culturas do café e do açúcar, fazendeiro que comanda seus "funcionários" a ferro e fogo. ■



➤ **Zé Dircos memórias Vol. 1 - Geração** Na prisão, ele mesmo escreveu a história de sua vida. Os bastidores inéditos de sua militância estudantil nos anos 1960, o exílio e o treinamento para ser guerrilheiro em Cuba, a cirurgia plástica, a vida clandestina e sua ascensão no PT, sendo o maior responsável pela eleição de Lula à presidência.



➤ **País mal-educado - Record** O livro traz uma investigação das razões da baixa qualidade do ensino no Brasil, incluindo uma análise do último século e o cruzamento de pesquisas de ponta, políticas públicas de sucesso e entrevistas com especialistas. Com resultados que refutam a existência de uma grave crise de aprendizagem.



➤ **Manual Esquemático das Eleições 2018 - Dieneres** Referentes a todas as etapas do pleito eleitoral de 2018, respondendo a dúvidas sobre o registro de candidatura, propaganda eleitoral, condutas vedadas aos agentes públicos, e normas sobre arrecadação, gastos com recursos e prestação de contas de campanha.



➤ **A magia do silêncio - Sextante** Celebrada como uma nova e original voz do budismo, a morja francesa Kinky Tanner parte de sua rica experiência pessoal para mostrar o poder transformador da prática do silêncio. Escrito com simplicidade e humor, o livro traz dicas, meditações e exercícios políticos para incluir no dia a dia.



➤ **Breve história da arte - GG Brasil** Explora 50 obras fundamentais, das pinturas rupestres de Lascaux às instalações contemporâneas, relacionando-as aos movimentos, temas e técnicas. Conciso e ilustrado, explica como, quando e por quê, quem introduziu, o que eram, onde foram produzidas e qual a importância.



SEXTANTE

O Globo
Revista Ela

16/09



impresso



online



SEM DISTRAÇÕES

CELEBRADA VOZ DO BUDISMO ATUAL, FRANCESA KANKYO TANNIER
LANÇA LIVRO SOBRE O PODER DA MEDITAÇÃO E DO SILÊNCIO

Por TALITA DUVANEL

Ter uma boa educação e conseguir um trabalho que possibilitasse uma vida confortável ao lado da família, numa casa própria, eram os objetivos perseguidos por muitas jovens francesas nos 1970. Com Kankyo Tannier não era diferente, e ela começou uma jornada em busca dessa “felicidade imposta”

com os estudos numa faculdade de Direito de Paris. Assim que pegou o diploma, viu que a sua praia era outra.

— A vida dos meus sonhos era muito mais poética, mais vasta. Então, decidi seguir outro caminho — conta Kankyo, que entrou numa imersão intensa na filosofia budista quando se deu conta de que estava no rumo errado.

Há 15 anos vivendo num mosteiro, ela é considerada uma das novas vozes do Budismo pela linguagem fácil e relaxada com que passa seus ensinamentos e já teve seu livro “A magia do silêncio” traduzido em 12 idiomas. Agora é a vez de vir ao Rio, na próxima sexta-feira, para lançá-lo pela editora Sextante.

— Acho que a novidade da minha abordagem é tentar

apresentar a espiritualidade a partir de testemunhos concretos da vida real. Meu objetivo não é ensinar um dogma frio, mas falar como uma irmã espiritual — diz ela.

O caminho que mais gosta de seguir — e ministrar — dentro da filosofia em que vive é o poder do silêncio, tão negligenciado hoje em dia.

— As pessoas não sabem o que fazer consigo. Na escola, aprendemos várias coisas, mas não a lidar com emoções. Então, passamos muito tempo nos distraindo de nós mesmos com a internet, por exemplo — diz a francesa, que acorda diariamente às 6h para meditar e passa a maior parte do dia sem muitas conversas. — Precisamos nos reconectar com nosso interior, pois estamos constantemente hipnotizados pelo mundo e por nossos pensamentos.

Quem se interessou por descobrir uma nova forma de enxergar e se relacionar com o mundo pode acessar o nosso site para conferir as dicas de Kankyo e começar a mudança de dentro para fora.





SEXTANTE

Estado de Minas

16/09



Vamos conversar?



Confesso ser uma negligente ao que se refere às novas tecnologias e ao mundo pelo lado social: que eu não nasci com o dedo ligeiramente curvado por usar muito o celular e com o problema de ser um usuário incauto. Não tenho Facebook e Instagram, nem consigo passar a atenção dos quais poderia divulgar meus projetos, ou vender meu produto, ou ainda se aliciar de ficar aberta à forma como os demais membros da sociedade reconhecem a eles e nos ajudam para se conectar com.

Mas, diante que estou ficando para trás. Meu conceito atualiza que não deixo perder de vista as distâncias que fazem o mundo virtual por me manter viva dentro do jogo. De nada adianta aos "adultos" conservarem seus padrões e não se atualizarem em compreender o que passa na mente dos jovens, vocês detem a direção das redes. Por aí, vocês dialogam tranquilamente por e-mails em lojas e negócios e concomitantemente por jogos em filhos.

A vida tinha de chamar o filho para conversar sobre algo que ele quer ou para o qual deseja saber quanto ao tempo que ele tem a sua disposição e ele tem a sua disposição para uma atividade muito maior que simplesmente saber sobre beleza e coisas de estético. Os jovens costumam se ligar mais que os pais, talvez porque não sabem falar sobre as coisas e não sabem de algo que não seja sobre a situação como se o filho não fosse o pai do tempo.

Então, pensando de hoje de nos esforçarmos para, com base e responder o que o filho quer e influenciar os digitais, não que os pais tenham a ganhar muitos de seguidores que nunca o conhecem em carne e osso. Bastaria aos pais terem como seguidores apenas os filhos e alguns outros gatos pingados da família e quem se interessar de fato em pensar alguma coisa ou situação no que se refere à educação. Por seguir, os pais não são culpados pelos filhos.

se, mas pessoas que estejam dispostas a dialogar, que tenham suas palavras de visita, que tenham diálogo e discussões. Bastaria.

Podemos conversar com os jovens no idioma deles, no idioma do YouTube e não no idioma medieval formal com a qual muitas vezes fomos educados. O mundo não será o mesmo de décadas atrás por mais que sejamos inteligentes e sejam mais inteligentes era como os pais eram antigamente. Não sou bem. Então, também que quer substituir velhas práticas, até mesmo as que foram consideradas boas.

Que falamos, ou talvez ficamos, os influenciadores digitais que prendem tanta atenção dos jovens? Sobre o que falamos? Continuamos em casa um processo de diálogo e conversas mais abertas, menos travada, pois não suamos a transição os valores que tanto prezamos e defendemos. É para isso não é preciso, nem indicado, perder a firmeza e a sanidade.

LÁ & CÁ

Isadora Torres



Doct collar

Lápis de cor

O lápis de cor Victor é a melhor opção para quem quer ter uma coleção completa. Em sua coleção, você encontra uma variedade de cores em tons de natureza com suas citações bíblicas e cheias de vida. A inspiração veio de um pequeno livro, mas a criação de cores é tão grande que mais parecem uma caixa de lápis de cor e Victor trouxe com bordado e aplicações de flores e insetos feitos à mão, resultando em peças únicas e exclusivas. As modelagens são desenhadas com um toque mais, trazendo inspirações dos anos 50 e 60 com detalhes de estilo e suas de comprimento mais em alfinetado. A estampa permite a terra com zosteres, flores e paisagem.



VIDA INTEGRAL

A magia do silêncio

De terça, 18 a 30, a monja budista francesa Karikyo Lannier estará no Brasil - São Paulo e Rio de Janeiro - para lançar seu novo trabalho, o livro *A magia do silêncio*. A obra fala sobre a importância de silenciar a voz, o corpo e como a prática de ficar em silêncio pode trazer inúmeros benefícios.

Karikyo é considerada a "nova voz" do budismo por sua abordagem atual dos temas espirituais e pela facilidade que tem em mostrar como é simples aplicar estas "pequenas práticas" na nossa rotina. Em *A magia do silêncio*, da Editora Sextante, a monja parte de sua rica experiência pessoal para mostrar o poder transformador do silêncio e oferece dicas de como viver mais feliz e iluminada.

"A multidão prefere a solução. A agitação acalma. Ao buscar o silêncio, o silêncio das palavras, mas também dos pensamentos (evitando julgamentos e críticas internas), dos olhos (evitando o excesso de informação) e do corpo (reconectando o prazer de estar presente à cada momento)."

Karikyo propõe, com um tom amarelo, divertido e muito pessoal, resignificar nossa relação com o tempo e a respiração, sem que para isso a gente tenha que fugir para um retiro ou para um templo, por exemplo. Pode ser feito em casa, ou até mesmo em frente ao computador do trabalho. Ao longo da obra, que pode ser lida em ordem ou aleatoriamente, Karikyo apresenta exercícios simples, que podem ser feitos em casa ou até mesmo em frente ao computador do trabalho. Mas alerta: Para mudar o seu funcionamento interior é necessário adotar uma prática regular. É preciso fazer exercícios diariamente, como pequenos rituais cotidianos", explica. Os benefícios dessas pequenas práticas podem ser infinitos, desde o bem-estar pessoal à vida social.

Veja alguns dos exercícios propostos no livro: toda manhã, antes de sair da cama, tome consciência de seu primeiro pensamento ao despertar. Deixe-o passar, observe o seguinte e comece o dia de maneira consciente. Uma ou duas vezes por semana, silencie sozinho em silêncio. Em frente ao computador, fixe um ponto, seja um ícone ou um lugar qualquer da tela. O importante é focalizar seu olhar numa direção precisa. Em seguida, permita que surja uma nova percepção do seu corpo e uma nova percepção do mundo que o cerca. Respire! Faça pausas visuais de três minutos e ceda duas horas.

CONTATOS

TERAPIA LANNIER - A Terapia Lannier foi criada por Camero Ferrag e tem como base a psicofisiologia, o processo de memória, a autoconsciência, que amplia a visão sobre si mesmo para além do tempo desta vida e a presença, através que leva a pessoa a combater o a tratar de seu universo espiritual. O método Lannier está presente em um curso sobre esta terapia. Ao entrar em contato, a pessoa já ganha um curso gratuitamente gratuito a ser realizado. Depois para ser uma boa terapia. Os dois primeiros inscritos no curso de Formação de Terapeutas Lannier ganham um curso de nível Local. Av. do Contorno, 4.747, sala 1107. Informações e inscrições: (51) 25.15-0997, WhatsApp (51) 99533-7752 ou pelo e-mail contato@terapialannier.com.br



Agora S. Paulo

23/09



impresso



online

Biblioteca da Vivi

Vivian Masutti



A bênção do silêncio



Livro: silêncio é mais do que ausência de barulho

Monja budista ensina a encontrar pequenos momentos de calma e prazer no dia a dia, com dicas no livro "A Magia do Silêncio"

Não se engane. "A Magia do Silêncio", da monja francesa Kankyo Tannier (R\$ 29,90, 160 págs., Sextante) — considerada uma nova voz do budismo — trata, antes de tudo, de buscar a calma interior para, a partir daí, conseguir encontrar a paz e a tranquilidade presentes no silêncio. Para usar palavras da autora, ela ensina como retirar uma venda que temos diante dos olhos para conseguirmos aproveitar as atividades mais simples.

No final das contas, a arte de conquistar o silêncio, segundo o livro, nada mais

seria do que a arte de meditar, ou seja, adquirir ferramentas para o controle da mente. Com a enxurrada de informações da vida moderna, uma pessoa facilmente não se dá conta de como propagandas e músicas roubam a sua atenção em uma simples caminhada pela rua.

Assim, como é quase impossível conseguir esvaziar a mente para meditar, o silêncio total também não pode ser atingido. O que Kankyo faz é reconduzir o leitor ao controle da própria vida. Para, assim, ter a serenidade que ela experimentou ao viver em mosteiros no Oriente.

Os mais vendidos

Ficção

- 1 "Poesia que Transforma", de Bráulio Bessa (GMT)
- 2 "Outros Jeitos de Usar a Boca", de Rupi Kaur (Planeta)
- 3 "Eleanor & Park", de Rainbow Rowell (Novo Século)
- 4 "O que o Sol Faz com as Flores", de Rupi Kaur (Planeta)
- 5 "Box - Corte de Espinhos e Rosas - 3 Volumes", de Sara J. Maas (Record)

Não ficção

- 1 "Uma Breve História da Humanidade", de Yuval Noah Harari (Publibook)
- 2 "Textos Cruéis Demais para Serem Lidos Rapidamente", de TCD (Globo)
- 3 "Mindset", de Carol Dweck (Objetiva)
- 4 "Se Não Eu, Quem Vai Fazer Você Feliz? - Minha História de Amor com Chorão", de Graziela Gonçalves (Paralela)
- 5 "21 Lições para o Século 21", de Yuval Noah Harari (Cia. das Letras)

Autoajuda

- 1 "A Sutil Arte de Ligar o Foda-se", de Mark Manson (Intrinseca)
- 2 "O Milagre da Manhã - Simples", de Hal Elrod (Record)
- 3 "Minutos de Sabedoria", de Carlos Torres Pastorino (Vozes)
- 4 "Amar e Ser Livre", de Sri Prem Baba (Casa dos Livros)
- 5 "O Milagre da Manhã - Diário", de Hal Elrod (Record)

@vivian.masutti@grupofolha.com.br

Vivian Masutti, 33 anos, é jornalista formada pela Uol e trabalhou em livros (português e francês) pela Universidade de São Paulo, onde também cursou a Faculdade de Educação e criou o Instituto Vivo em língua portuguesa. No Agora, Editora do Show

Foto: Livros | Serva da 0 a 05/09/2018



SEXTANTE

Diário da Região Revista Bem-Estar

23/09



LIVRO

A MAGIA DO SILÊNCIO

A monja zen budista francesa Kankyo Tannier lança livro com dicas para vida tranquila e feliz

Giuseppe

Em um mundo cheio de ruídos, com tantas distrações e coisas para fazer de todos os lados e ao mesmo tempo, está para ser inventada uma coisa tão benéfica quando a prática do silêncio. É a magia deste estado interno é exatamente o tema do livro que a monja budista francesa da tradição zen Kankyo Tannier lançou esta semana no Brasil pela editora Sextante: "A Magia do Silêncio".

Kankyo é considerada a "nova voz do budismo" por sua abordagem atual dos temas espirituais e pela facilidade que ela tem em mostrar como é simples aplicar estes "pequenos silêncios" na nossa rotina. Ela viveu por mais de 15 anos no mosteiro Ryumonji, na Alsácia, na França, antes de se estabelecer em uma floresta próxima, cercada de árvores e animais. Formada em Direito, professora de canto e oratória, hipnoterapeuta e cuidadora voluntária de cavalos, Kankyo oferece oficinas de meditação em diversos lugares do mundo, escreve um blog sobre a espiritualidade cotidiana (dailyzen.fr), já palestrou no TEDx e mantém um blog no HuffingtonPost da França.

No livro, a monja conta sua própria experiência e oferece dicas práticas sobre como viver mais feliz, praticando o silêncio. Tudo em doses homeopáticas,

simples, sem inventar moda. Ela propõe, com um tom animado, divertido e muito pessoal, ressignificar nossa relação com o tempo e a respiração, sem que para isso a gente tenha que fugir para um retiro ou para um templo, por exemplo. Pode ser feito em casa, ou até mesmo em frente ao computador do trabalho.

"O silêncio, em suas diferentes formas, permite que nos reconectemos com nós mesmos. É no silêncio, mesmo que seja apenas por alguns minutos, que podemos 'nos encontrar' para permitir que corpo e mente estejam unidos, em vez de ter apenas o corpo presente no agora, mas a mente em outro lugar, distraída entre seus pensamentos. Esse reencontro, essa reintegração de um com o outro, são capazes de proporcionar um alívio imenso. É como encontrar novamente um velho amigo", explica. Em sua passagem pelo Brasil essa semana para palestras e sessões de autógrafa, a monja falou com exclusividade com a revista Bem-Estar.

Revista Bem-Estar - Como nós podemos transformar este relacionamento com o tempo de forma que nós não o sintamos como um inimigo?

Kankyo Tannier - Praticando o silêncio e a meditação nós também vamos encontrar algo precioso: o momento presente.



Quando a percepção de estar presente se desenvolve, o tempo passa mais devagar e a ansiedade ou estresse da 'falta de tempo' diminui drasticamente. Porque quando nós estamos em silêncio, quando nos sentamos para meditar, por exemplo, temos não só a oportunidade de nos encontrar, como também encontrar todos os sentimentos negativos que vez ou outra tentamos esquivar.

Bem-Estar - Qual a razão para a aceleração no modo de vida humano hoje?

Kankyo - Na verdade, as ações, a correria do dia a dia, distraem nossa atenção desses sentimentos carregados de emoções com as quais não sabemos o que fazer, como lidar. Felizmente, o que aprendemos no silêncio (e eu in-



dico vários exercícios no livro) é saber precisamente o que fazer com eles e como recebê-los, deixá-los ir (circular) livremente até desaparecer. Tudo no mundo, incluindo os sentimentos, aparecem e desaparecem.

Bem-Estar - Mesmo com tantas opções nos dias de hoje as pessoas estão infelizes e não sabem o que priorizar. Estamos querendo fazer mais do que podemos?

Kankyo - Sim, com certeza. O mundo parece ter se transformado numa grande loja de brinquedos, muito moderna e barulhenta. Quando começamos a praticar o silêncio, não vamos mais querer entrar nessa loja. Vamos preferir substituir a visita por um passeio no parque.

Bem-Estar - Por que colocamos de lado a nossa humanidade e agora vivemos nossas vidas no piloto automático e tão ligados às coisas materiais?

Kankyo - Na metade do século passado, as agências de propaganda fizeram as pessoas acreditar que a felicidade estava no consumo. 'Compre e você será feliz'. Demorou um pouco para as pessoas entenderem que essa equação não funciona e tentarem se mover a caminho do "ser" e não do "ter". A felicidade que vem da prática espiritual ou de se conhecer é milhões de vezes melhor.

Bem-Estar - O silêncio pode ser a chave para ganhar energia para o enfrentamento das demandas diárias?

Kankyo - Com certeza. No silêncio nós podemos aprender sobre paciência, alegria, simpatia e todas essas coisas tão importantes no dia a dia. Podemos assim viver em um calmo equilíbrio.

Bem-Estar - Estamos vivendo um momento de transição e de turbulência em relação aos valores. Quais valores estão sendo deixados de lado e precisam ser resgatados com urgência?

Kankyo - O valor de se viver em comunidade. As pessoas tendem a se voltar mais para si mesmas, a se isolar. A prática da meditação zen (za-zen) permite ao indivíduo se conhecer melhor e se abrir mais com as pessoas com quem convive, se tornando mais atenciosos com os outros e responsáveis com suas atitudes.

Bem-Estar - Ansiedade, estresse e depressão tornaram-se grandes males no mundo moderno. O silêncio pode ajudar a reduzir problemas como esses?

"O SILÊNCIO, EM SUAS DIFERENTES FORMAS, PERMITE QUE NOS RECONNECTEMOS COM NÓS MESMOS"

Kankyo - Com toda certeza. Mas é um aprendizado. E precisa ser feito pouco a pouco. Domestica o silêncio, como um pequeno animal selvagem. O resultado é a possibilidade de dar um passo atrás da tensão ou angústia do mundo moderno.

Bem-Estar - As pessoas não se permitem desligar dos estímulos externos nem se colocar nesse encontro com elas mesmas e suas vozes interiores. Quais os riscos de permanecermos o tempo todo ligados?

Kankyo - O risco é perder o sentido de "realidade". O mundo virtual às vezes parece mais simples. Isso nos dá satisfação imediata. Isso tudo é muito artificial. E isso nunca valerá a gentileza de uma pessoa que nos dê a mão, oferece ajuda ou a força de um olhar sincero.

Bem-Estar - É preciso se desligar do mundo, como muitos pensam, para conseguir encontrar o tão almejado silêncio interior defendido por diversas linhas letradas e filosofias?

Kankyo - Não, de modo algum. É no mundo, que nós, budistas, praticamos a espiritualidade. É uma espiritualidade diária. Moderna. Em contato com a sociedade contemporânea. E é exatamente porque tenho um smartphone que posso oferecer exercícios eficazes para me tornar mais livre.



SEXTANTE

Correio Popular
Campinas

25/09



VITRINE



Fotos: Divulgação

Os últimos dias em preto e branco tem emissora de TV como cenário

A fictícia TV Carioca e um Rio de Janeiro imaginário, mas com doses de realidade e de ditadura militar são o cenário de *Os últimos dias em preto e branco* – Um romance nos bastidores da TV em 1970 (Editora Pontelo, 265 págs., sem preço sugerido), do jornalista Marcus Veras. Um programa de calouros é o caminho encontrado pelo canal para resistir à concorrência da TV Tupi e da Rede Globo, e a partir dele a trama se desenvolve, com direito a muitas referências sobre figuras históricas da televisão brasileira.

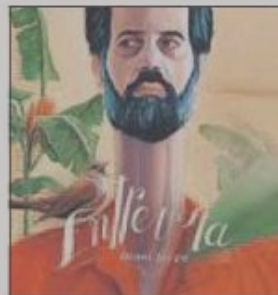
Um manifesto pela canção brasileira

"Já estava na hora de entender de onde venho, como eu me criei na música. Quis voltar à segunda geração de bossa nova, que era a minha", diz Olivia Hime, sobre o conceito geral de seu novo álbum, *Espelho de Maria* (Biscoito Fino, R\$ 34,50), que reúne suites com canções de Dori Caymmi, Edu Lobo, Francis Hime e parceiros, e que traz belos arranjos de Hime, Dori, Paulo Aragão e Jaime Alem. Dividido em três suites – *Canções sem Fim* (com músicas de Dori Caymmi e parceiros) São Bonitas as Canções (Edu Lobo e parceiros) e *Canções Apaixonadas* (Francis Hime e parceiros) – o disco é um manifesto em favor de um gênero que alguns consideram ameaçado de extinção.



Abre Alas é estreia promissora de Melvin Santhana

Acaba de chegar às plataformas de streaming o primeiro disco da carreira solo de Melvin Santhana, *Abre Alas* (Independente, sem preço sugerido), um álbum que exala ancestralidade africana tanto nas letras quanto nas músicas. A partir do olhar e da percepção de pessoas periféricas e afrodescendentes, Melvin alterna afetividade e crítica social nas oito faixas da obra que é toda moldada pela herança yorubá-nagô. O disco traz participações de DJ KL Jay, Dani Nega, As Capulanas, Tatiana Nascimento, Biel Lima e Tássia Reis. Ex-vocalista, guitarrista e produtor musical da banda Os Opalas, Melvin Santhana afirma que a principal inspiração para criação do disco foi a observação das relações humanas partindo da sua perspectiva de afro-brasileiro.



Entrevista, de Ronei Jorge, oscila entre o vigor e a sutileza

Entrevista (Tratore, sem preço sugerido) é o primeiro disco solo do cantor e compositor baiano Ronei Jorge, um dos mais respeitados nomes da música pop contemporânea da Bahia. O disco tem sonoridade oscilante entre vigor e sutileza, subversão e encantamento, explorando facetas diversas da música popular brasileira e criando uma obra marcante. O álbum tem produção musical de Pedro Sá e conta com as participações especiais de Moreno Veloso (voz e percussão), Joana Queiroz (clarinete e clarone) e Luana Carvalho (caxixi). Carla Suzart (voz e baixo), Aline Falcão (voz, teclado, piano e sanfona), Ian Cardoso (voz e guitarra) e Maurício Pedrão (bateria), fizeram as bases.

Conheça o poder transformador da prática do silêncio

Escrito com sensibilidade e a dose certa de humor, *A magia do silêncio* (Sextante, 152 págs., R\$ 19,90), da monja francesa Kankyo Tannier, traz dicas, meditações e exercícios práticos para inserir pequenos intervalos de paz na agitação do dia a dia. Celebrada como uma nova e original voz do budismo, Tannier parte de sua rica experiência pessoal para nos mostrar o poder transformador da prática do silêncio. Não apenas o silêncio das palavras, mas também dos pensamentos, dos olhos e do corpo.



quadrinhos

quadrinhos



SEXTANTE

O Povo
Revista Pause

08/10



impresso

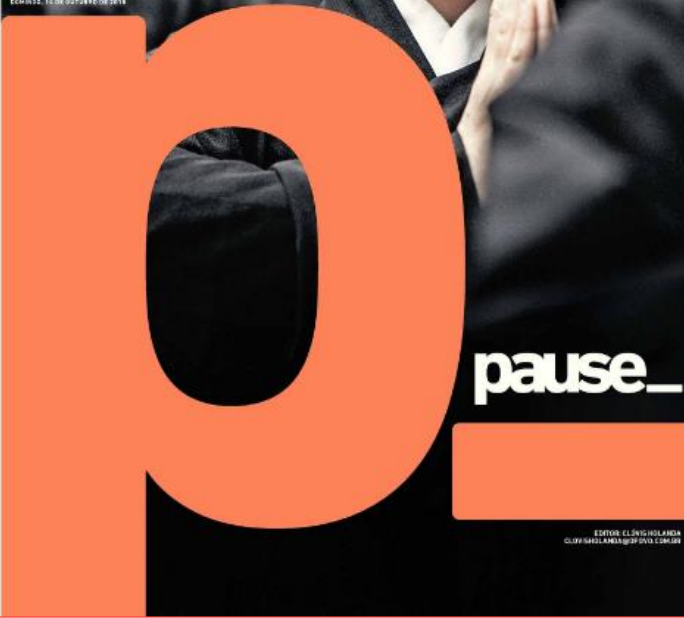


online

MONJA KANKYO TANNIER. PÁGINA 12 E 13

PODEROSO SILÊNCIO

OPOVO
FOTALLAZA_GAMMA
COMISSÃO 14.08.04.2010.08.08.01



pause_

ESTÚDIO CLÉVIS HOLANDA
CLIV@MAIL.ARENA.GP.FLVS.COM.BR

Capa

12 pause_ FOTALLAZA_GAMMA, 14.08.04.2010.08.08.01

OPOVO

CAPA

ISABEL COSTA
isabelcosta@opovo.com

Arcelha de Kankyo Tannier, "monja budista de 200 anos", é personagem de um elemento cada vez mais marginalizado na vida moderna: o silêncio. É através da quietude que a budista leva sua mensagem de amor para milhares de pessoas ao redor do mundo. Durante um longo período de gestões e esforços eficazes no sentido de manter sua prática de um silêncio sagrado, Kankyo lançou recentemente no Brasil o livro *A Magia do Silêncio*, que revela uma arte de reflexão sobre o poder transformador de paz e amor.

"É um ponto como um espelho de luzes brancas. Depois de alguns minutos de silêncio e meditação, o tremor se dissipou no fundo do corpo e a água se tornou transparente novamente", explica a monja, que introduz no OPOVO por meio de uma abordagem diferente, o tema, o silêncio é uma qualidade e é importante "respirar, conectar e deixar as respostas chegarem, abandonando-se ao momento presente". Livro que não só oferece as técnicas de meditação, oração, silêncio e conexão - não apenas sobre o planeta, mas sobre si.

Para compreender essa prática, Kankyo revela durante os anos no monastério Shunshin, na região do Alentejo, no Portugal. Foi lá que a monja - que é budista há mais de 20 anos - começou a trabalhar no sentido de trazer a prática de silêncio para o mundo moderno. Hoje, ela medita em sua casa, em jardins e em ambientes urbanos, sempre com uma vela acesa e um incenso queimando.

Os dois pontos tratados no livro de Kankyo - "meditação e conexão" - são essenciais para a prática de silêncio. "A meditação é a conexão com o silêncio e a conexão com o silêncio é a meditação", explica a monja. "A meditação é a conexão com o silêncio e a conexão com o silêncio é a meditação".

Livro
A Magia do Silêncio
Autor: Kankyo Tannier
143 páginas
Tradução de Ana Tullia
Editora Sextante
Quarta, R\$ 19,90

...de pessoas, em tempo real, sem deixar que nenhuma notícia circule sem o seu controle. "Os dados pessoais, embora não são tão fáceis de serem coletados, são tão fáceis de serem usados", diz Kankyo, autora do livro. "A tecnologia também trouxe o silêncio para o mundo moderno. Hoje, a conexão com o silêncio é a meditação, e a meditação é a conexão com o silêncio".

DO SILÊNCIO

CONSIDERADA UMA DAS VOZES CONTEMPORÂNEAS DO BUDISMO E RECONHECIDA POR SUA ABORDAGEM ACESSÍVEL DOS TEMAS ESPIRITUAIS, A MONJA KANKYO TANNIER ENSINA, EM SEU NOVO LIVRO, COMO APLICAR "PEQUENOS SILÊNCIOS" NA ROTINA E OBTER RESULTADOS INCRÍVEIS.

FOTALLAZA_GAMMA, 14.08.04.2010.08.08.01

OPOVO

CAPA

Práticas budistas em Fortaleza

KADAMPA BODHISATVA
Um movimento desde 2004, a organização promove encontros, meditações, palestras e outras iniciativas para quem deseja conhecer a prática budista. As práticas incluem a Meditação Externa, que acontece às segundas e quartas, das 19h30min às 21h30min. E as meditações internas realizadas nos terças-feiras, quartas-feiras e quintas-feiras, das 18h30min às 19h30min. Os dias normais são gratuitos. Profissionais e maiores podem acionar o telefone para uma avaliação. No próximo sábado, 20, Gen Kankyo Medita - diretor espiritual do Brasil e também professor residente do OPOVO, apresentará a palestra "O Livro 4 - Transformando Condições Adversas em Caminho".
Endereço: Avenida Santos Dumont, 3220 - Sala 312 - Parque Tabuleiro - CEP 31581-105 - Av. 4 - 1419 - São José - Fortaleza - CE
E-mail: contato@meditacaoemfortaleza.org.br

CENTRO DE ESTUDOS BUDISTAS BODHISATVA
Iniciativa localizada em vários estados brasileiros, possui um calendário regular de atividades regulares semanais e mensais. Não é necessário pagar taxas ou fazer inscrição. O Centro oferece cursos de introdução aos ensinamentos budistas e se dedica ao desenvolvimento de práticas. As aulas acontecem às 19h30min, na prática de meditação silenciosa, às 20h30min, na prática de meditação silenciosa, às 21h30min, na prática de meditação silenciosa. O curso também oferece cursos regulares de meditação silenciosa e práticas de meditação silenciosa. O curso também oferece cursos regulares de meditação silenciosa e práticas de meditação silenciosa. O curso também oferece cursos regulares de meditação silenciosa e práticas de meditação silenciosa.



SEXTANTE

Diário do Pará

20/10



6 Você

24h de notícias • www.diarioonline.com.br

Diário do Pará

SÁBADO, Belém-PA, 20/10/2018

Silêncio para viver melhor

Monja budista dá dicas para acalmar a mente

LANÇAMENTO

FOLHAPRESS/SP

Não se engane. Muito menos se antecipe. Nem faça um barulho desagradável. O livro "A Magia do Silêncio", da monja francesa Kankyo Tannier (R\$ 29,90, 160 págs., Sextante), considerada uma nova voz do budismo - trata, antes de tudo, de buscar a calma interior para, a partir daí, alcançar a paz e a tranquilidade do silêncio no dia a dia.

Para usar palavras da autora, ela ensina, passo a passo, como retirar uma venda diante dos olhos e conseguir tirar proveito das atividades mais simples.

Adepta da tradição zen, Kankyo é chamada de "nova voz" justamente por difundir a doutrina milenar com uma abordagem mais leve. Ela vive por mais de 15 anos no mosteiro Ryumonji, na região francesa da Alsácia, antes de se estabelecer em uma floresta próxima, cercada por árvores e animais.

Kankyo tem apreço especial por gatos. E cita no livro os que possui de estimação como exemplo de sabedoria. Como para os dorminhocos felinos, a arte de conquistar o silêncio estaria muito próxima da arte de meditar - ou seja, adquirir ferramentas para o controle da mente.

Pode parecer besteira, mas com a enxurrada de informações da vida mo-

derna, é muito fácil ter a atenção sequestrada por barulhos de todo tipo, como propagandas, músicas e televisores, sem nem se dar conta disso. Tanto em casa quanto em uma simples caminhada pela rua.

Mas, assim como é quase impossível conseguir esvaziar a mente para meditar (a não ser que você seja um monge muito treinado), o silêncio total também não pode ser atingido.

O que Kankyo faz é tentar reconduzir o leitor ao controle da própria vida, para tentar passar um pouco da calma e da serenidade que experimentou ao viver em mosteiros no Oriente. As dicas são práticas e simples, como fazer pequenas pausas visuais ao

longo do dia e tirar proveito de uma simples caminhada até o trabalho para descansar a mente.

Uma delas pede que o leitor, sentado e em silêncio, tente sentir suas emoções sem tentar controlá-las. Esse ato de aceitação total do mundo interior é o primeiro passo de um dos maiores preceitos do budismo: nada é para sempre, tudo está em constante transformação e não adianta lutar contra isso.



Kankyo Tannier vive cercada por árvores e animais e aponta os gatos como exemplo de sabedoria. FOTO: DIVULGAÇÃO

LEIA

"A Magia do Silêncio"

Autora: Kankyo Tannier

Editora: Sextante

Quanto: R\$ 29,90

160 Págs.

**EXCEPCIONALMENTE NÃO PUBLICAREMOS
HOJE A COLUNA DE OSWALDO COIMBRA**



ÉRIKA TITAN

erika.titan@diariodopara.com.br

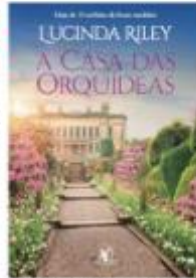


DICAS LIVROS

Milena Grigoletti

A CASA DAS ORQUÍDEAS

Lucinda Riley
528 páginas
Arqueiro
R\$ 49,90



Quando criança, Julia viveu na propriedade de Wharton Park, na Inglaterra, com os avós. Décadas depois, ela é obrigada a retornar ao local após uma tragédia familiar e terá que refazer sua vida. Ela conhece Kit Crawford, herdeiro de Wharton Park, que também carrega marcas do passado e lhe entrega um diário que trará à tona um mistério. Em suas páginas, Julia descobre a história de amor que levou à ruína da propriedade em uma história cheia de suspense que viaja da Europa dos anos 1940 às paisagens multicoloridas da Tailândia.



A MAGIA DO SILÊNCIO

Kankyo Tannier
160 páginas
Sextante
R\$ 29,90

A monja francesa Kankyo Tannier parte de sua experiência pessoal para mostrar o poder transformador da prática do silêncio e não apenas o silêncio das palavras, mas também dos pensamentos (reduzindo julgamentos e críticas internas), dos olhos (evitando o excesso de informações) e do corpo (reconstruindo o prazer de estar presente a cada momento). Escrito com sensibilidade e humor, o livro traz dicas, meditações e exercícios práticos para incluir pequenos intervalos de paz na agitação do dia a dia.

TUDO AQUILO QUE NOS SEPARA

Rosie Walsh
336 páginas
Record
R\$ 39,90



Neste romance, a protagonista conhece um homem, passa uma ótima semana com ele, e os dois acabam se apaixonando. Quando ele vai para uma viagem de férias marcada há tempos e promete telefonar, ela não duvida. Mas isso não acontece, e os amigos da mocinha alertam que ela deve esquecer o cara, mas ela sabe que eles estão errados e acredita que deve haver um motivo para o silêncio. O que ela faz quando descobre que tem razão - que há um motivo - e que essa é a única coisa que eles não compartilharam um com o outro?



POLIANA CRESCEU

Eleanor H. Porter
224 páginas
Lafonte
R\$ 19,90

Poliana, a garota que consegue encontrar um lado bom em tudo, está de volta. A menina surgiu em capítulos publicados por um jornal de Boston em 1912 e um ano depois virou livro que emociona gerações de leitores com histórias que mostram o poder de superação do ser humano. Após a morte dos pais, a menina busca força no 'jogo do contente', brincadeira criada pelo pai anos antes e que consiste em encontrar algo positivo mesmo diante dos problemas. A protagonista cresceu e está ainda mais envolvente diante das questões da vida adulta.

ONLINE





SEXTANTE

Trip

08/10



ASSINE SIGA A TPW!


O PODER DO SILÊNCIO

COMPORTAMENTO / TECNOLOGIA / MEDITAÇÃO / ESPIRITUALIDADE

Uma das novas vozes do budismo, a monge Karlyo Tenzin defende a quietude no uso do hiperconectado e sugere exercícios para o dia a dia

POR **GABRIELA BORGES** 08.10.2018

Qual é a primeira coisa que você faz ao acordar pela manhã? E qual é a última, antes de fechar os olhos para dormir? É bem provável que a sua resposta seja "olhar o celular". Para a monge budista **Karlyo Tenzin**, esses dois momentos do dia são importantes e não se devem desperdiçar. "São momentos-chave. Precisamos praticar um consciente dos pensamentos que vêm à mente, para observar como estamos nos sentindo, o que essas pensamentos estão nos dizendo, como eles vão influenciar o nosso dia."




Tenzin tem 57 anos e há 15 anos a maior parte do tempo em um mosteiro na Abadia, perto da França, rodeada de paisagens deslumbrantes, aves, cavaleiros e gatos. Formada em direito e hoje em budismo, ela vem sendo considerada uma das novas vozes do budismo por sua linguagem simples, acessível e amigável de se conectar, a seu estilo de vida moderno. Tem um **Twitter** com mais de 20 mil seguidores, escreve um **blog**, mantém um **canal no YouTube**, **uma** **quest** que discute sobre, tem um computador e trabalha com PNL (programação neurolinguística) e hipnose, em português no budismo.

Conforme com os tempos em que vivemos, sua objetivo não é ensinar que a gente deve de usar o celular, por exemplo, mas que tenhamos consciência do uso que fazemos dele. "Quando pulamos de uma tela e outra, do celular para a televisão, de maneira automática ao longo do dia, esquecemos onde estamos. "Parafusos" nosso corpo ou a sensação de ter um. Somos magados para uma realidade virtual, que, longe de nos saciar, em geral intensifica nossas carências e fragilidades emocionais", diz.

Seu objetivo é fazer com que a gente possa usar a tecnologia a nosso favor (uma dica simples é baixar aplicativos de meditação no celular). Para isso, a monge tem como foco o poder do silêncio. "Atualmente temos muitas respostas, nunca tivemos tanta informação sobre o mundo, sobre nós mesmos, como agora. O ponto chave é a prática. É preciso praticar, inserir esses exercícios na vida cotidiana. O silêncio não é possível apenas no meio de uma floresta. Não precisamos estar isolados. O silêncio interior pode ser encontrado no coração de uma cidade."

Hoje em dia no Brasil no mês passado para lançar **A magia do silêncio**. Um repertório de exercícios simples e práticos para o dia a dia e que já foi traduzido para 12 idiomas. Ela conversa com a **TPW** sobre os impactos de uma vida hiperconectada, a importância de silenciar as palavras, o corpo e os olhos, e como tudo isso pode nos ajudar também manter a saúde mental neste ano eleitoral.



TPW. O que você considera um uso saudável da internet?
Karlyo Tenzin. Já por quase 20 anos que a internet está na vida dos seres humanos. E ela se fez uma de redes sociais. Isso mudou completamente a nossa vida. Quando estamos na frente do computador, não temos mais consciência do nosso corpo, estamos só na mente. E assim se o nosso espírito continua hiperativo. No Facebook, ao mesmo tempo em que você vê a foto de um cachorro fofo, vê notícias de crianças mortas nos furacões. Passamos rapidamente de uma imagem para outra, de uma emoção para outra. Às vezes, a gente quer olhar o Facebook para ficar uma pausa, mas, ao final, estamos pioros. É um acúmulo muito rápido de emoções diferentes. O ponto importante do meu livro e do budismo é estar consciente das emoções. Sentir no corpo.

Não perdemos o hábito de prender atenção? Entramos sempre pensando no depois.

publicidade

NAS BANCAS
ASSINE

#277 #277

TRIP TV

Thalita: o espírito do Hip Hop brasileiro

ESCOLHA DO EDITOR

Quanto vale o trabalho doméstico?

MAGAZINES





SEXTANTE

29 Horas

Edição de Novembro



FOTO: BRUNO GARCIA

BEM-ESTAR

Intervalos de calma

A monja francesa Kankyo Tannier lança livro sobre o poder transformador do silêncio e ensina como incluir pequenos rituais de paz na rotina

POR CHANTAL BRISSAC

Autora do recém-lançado "A Magia do Silêncio" (Ed. Sextante), a monja francesa Kankyo Tannier é considerada a "nova voz do budismo" - uma voz moderna e bem-humorada que fala sobre essa milenar filosofia de uma forma leve e fácil. Kankyo conversou com a 29HORAS e explicou por que é importante aplicar pequenos silêncios no nosso dia a dia. Sem que, para isso, a gente tenha que fugir para um retiro, por exemplo. "Entre um voo e outro, em casa ou na frente do computador, podemos buscar o nosso silêncio interior", diz a monja, que escreve um blog no Huffington Post e faz oficinas de meditação em diversos lugares do mundo. A seguir, alguns trechos da entrevista:

Qual é o maior poder do silêncio?

O silêncio interior, essa é a chave. Ele nos permite ficar em paz mesmo em meio ao barulho, durante as crises emocionais ou em situações tensas. Para conseguir isso, a gente precisa se conectar consigo mesmo. Quando a gente se conecta consigo mesmo, a gente se encontra inteiramente, o positivo com o negativo.

Como se conectar com o silêncio em uma cidade como São Paulo, com tanta poluição sonora, visual e ambiental?

O silêncio interior pode ser praticado no meio da floresta, mas também na cidade de São Paulo. A gente pode fazer, por exemplo, um exercício que é muito simples: ouvir os barulhos que estão ao

nosso redor. Esse exercício eu chamo de 'silêncio das palavras': a gente se cala e simplesmente ouve. A vantagem desse exercício é que nos reconectamos com nós mesmos em apenas um segundo.

Fale um pouco sobre a "onipresença das telas", que você cita em seu livro.

Hoje vivemos um fascínio pelas telas de todo tipo. De manhã até a noite, nossos olhos são capturados por imagens de redes sociais, de publicidade, de movimentos nas ruas. A gente pode reaprender a dominar o nosso olhar. E podemos dizer que a aprendizagem essencial para o mundo moderno é o controle dos olhos. Um exercício muito simples e que pode ajudar nesse processo é lançar o olhar para o solo durante um minuto ou dois. Com essa prática também será possível aprender sobre o silêncio interior.

Achei muito interessante quando você fala sobre "voltar para casa", para o corpo. A consciência mental e espiritual se entrelaça com a consciência corporal?

Essa pergunta é superimportante. No budismo e em outras formas de espiritualidade, dizemos que o momento presente é o corpo. Na verdade, o corpo está sempre presente, é o nosso mental que escapa. Muitos exercícios têm como objetivo voltar ao corpo. É uma maneira que podemos chamar de concreta e mística, porque o centro do mistério está no corpo. A atividade que faço diariamente é a meditação zen, uma prática corporal, e que aconselho para todos.



SEXTANTE

Vogue

Edição de Novembro



beleza

Enjoy the SILENCE

Muito além dos retiros espirituais, a prática do silêncio se apresenta como antídoto antiestresse e ferramenta para o autoconhecimento por MARCIA DI DOMENICO

Saber calar para aprender a ouvir, sentir e pensar. Pode parecer fácil, mas não é. O que é estar em silêncio, afinal? A lista de poluição sonora engloba fatores como overdose de informação, comunicação truncada pelas tecnologias e redes sociais e o excesso de ideias e pensamentos que não saem da cabeça. "Ficar em silêncio coloca você em contato com suas emoções, muitas delas negativas, e permite domesticá-las para que não tomem conta da mente", disse à *Vogue* a monja budista francesa Kankyo Tannier, autora do livro *A Magia do Silêncio* (editora Sextante, recém-lançado no Brasil). Apontada como a voz pop do budismo atual, Kankyo sugere a ação como aliada da saúde mental e emocional, espécie de antídoto contra a ansiedade. "O silêncio se choca com nossa necessidade de sermos vistos e ouvidos. É por isso que muita gente se sente pouco à vontade quando precisa permanecer calada", completa.

A ciência certifica o que muita gente vem adotando como prática. "A ausência de estímulos ativos que chamamos de rede de modo padrão: um conjunto de conexões neurais relacionadas ao processamento de memórias e emoções", explica Fabio Porto, neurologista do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP). Ao aquietar o diálogo interno, o cérebro entra em repouso e amplia-se o espaço para lidar com problemas e processar conhecimento.

Não à toa, muito além da meditação tradicional, abriu-se um leque de alternativas. O esporte é uma delas. Em junho deste ano, a marca japonesa Asics montou uma pista fechada de corrida em Londres para um experimento de *mindful running*,

no qual atletas completaram cinco quilômetros no escuro, sem música. O objetivo era testar o comportamento da mente em um ambiente livre de estímulos, com a corrida como experiência meditativa. Na moda, a grife À La Garçonne, de Alexandre Herchovitch e Fábio Souza, apostou em algo similar em seu desfile, em março deste ano. Na Biblioteca Mário de Andrade, em São Paulo, modelos atravessaram a passarela ao som das batidas dos sapatos no chão, tecidos em movimento e o burburinho de surpresa da plateia. Sem distrações, a atenção plena ficou na roupa.

Nos Estados Unidos, a febre do silêncio se propaga nos eventos da Sound Off, que oferece festas, aulas de ioga, concertos no meio da floresta, jantares comemorativos e sessões de cinema que, para quem está de fora, parecem estar em volume zero. Nelas, os participantes usam fones sem fio o tempo todo, por onde escutam música e orientações diretamente no ouvido, o que elimina distrações externas, aumenta a conexão com o corpo e a mente e intensifica a imersão.

Embora em outro contexto, a finalidade é a imersão total, almejada também em retiros espirituais que, em alta, atraem até mesmo os não espiritualizados. A Fundação Arte de Viver, ONG presente em vários países e que se dedica a propagar práticas de combate ao estresse, realiza mensalmente retiros de silêncio em várias capitais brasileiras. Normalmente com duração de quatro dias, ali ficam banidas não só as conversas (mesmo que por gestos), mas também música e leitura. Meditação e serviços comunitários preenchem o tempo. "Estamos acostumadas

a falar e pensar demais no dia a dia e isso nos distrai de nós mesmos. A ideia de se retirar da rotina é ficar sozinha com sua mente e reconectar-se consigo", esclarece Cristina Armelin, instrutora de meditação e respiração da instituição.

Há ainda alternativas mais radicais para quem quer, literalmente, se isolar do mundo exterior e relaxar profundamente. E o caso dos tanques de flutuação, inventados por volta dos anos 50 e bastante popularizados nos 70 nos Estados Unidos. Parecidos com uma cápsula ou banheira com tampa, isolam o som e a luz enquanto o corpo boia sem esforço graças ao sal especial adicionado à água morna. Assim, livre de estímulos e da ação da gravidade, ouve-se apenas a respiração e o batimento cardíaco, fazendo com que os usuários entrem em uma frequência de ondas cerebrais semelhante à do estado meditativo. Hoje, existem milhares de centros também na Europa e na Austrália; no Brasil ainda são poucos locais - como o Flutuar Float Center, no bairro de Pinheiros, em São Paulo.

Por qualquer que seja o caminho, a sugestão é desacelerar. "Quando a mente trabalha no automático, você perde a capacidade de viver o que está acontecendo e de escolher como agir em cada situação. O mais comum é reagir por impulso", diz o irlandês Stephen Little, diretor do Centro de Vivência em Atenção Plena, em São Paulo. Para ele, pausas silenciadas ao longo do dia podem ter efeitos parecidos com o de pegar uma estrada de terra sem conhecer o destino final, depois de horas dirigindo em uma rodovia asfaltada: instiga o olhar para o novo. Ouvir?

FOTO: WENDSON REZENDI/INDUVO FOLIA

