

# O TEMPO

## Retiro

Iniciativa leva à Tailândia

PUBLICADO EM 14/03/14 - 03h00

O programa virtual de desenvolvimento pessoal da ONG Peace Revolution faz parte do processo de seleção da organização para um retiro de meditação na Tailândia. Foi esse programa que levou a designer Luciana Duarte, 27, a um retiro artístico no começo do ano.

## Veja Também

[Sites e aplicativos oferecem técnicas de meditação online](#)

[Mais](#)

Todos os anos, a organização distribui bolsas para jovens de até 30 anos fazerem uma imersão na prática da meditação. As bolsas cobrem os custos de estadia no templo onde residem os monges, alimentação, sessões de meditação e aulas. Há também uma ajuda de custo para as passagens.

“Ficamos 15 dias no santuário (da ONG), mas perdemos a noção do tempo lá, porque não tem e-mail, telefone, compromissos”, conta. “Meditávamos quatro vezes por dia das 5h30 às 21h. Nos intervalos, concebemos as obras que, ao final, foram expostas no River City Hall, em Bangcoc (capital da Tailândia)”.

A prática da meditação, segundo ela, influenciou de forma decisiva sua produção artística. “A meditação nos ajuda a conectar com a nossa essência. Isso traz novas percepções que, como artista, você sente vontade de expressar e comunicar para todo mundo. As telas resultantes dos artistas comunicavam suas percepções pela meditação”.

De volta ao Brasil, a jovem pretende passar adiante os conhecimentos adquiridos. “Sinto gratidão por essa experiência e, como sou professora na faculdade, pretendo ensinar meditação para jovens”. **(RS)**

O que achou deste artigo?

[2](#)

[4](#)

[6](#)

[8](#)

[10](#)