

FILOSOFIA BUDISTA PARA O HOJE

escrito por Triada



Como viver segundo os valores budistas em um mundo no qual a conquista de bens materiais parece estar sempre à frente de tudo? Entenda, agora, como a doutrina budista, aliada à meditação, pode ajudar a encontrar essa e muitas outras respostas.

Texto • Renata de Salvi e Renata Rossi

O que é a felicidade para você? Viver em um palácio cercado de luxo? Com servos satisfazendo cada uma de suas vontades? Nascido em VI a.C., Siddharta Gautama, príncipe de um reino do Nepal, passou sua infância e juventude nesse prazeroso meio de vida. Entretanto, não se entregou a essa condição. Ainda jovem, decidiu abandonar a vida confortável e partir mundo afora em busca de respostas para o sofrimento da humanidade. Nessa nova empreitada, depois de dias de meditação, tornou-se Buda, o iluminado.

Foi assim, graças ao processo que o levou à iluminação, que Siddharta compreendeu a importância da consciência na vida de cada pessoa e desenvolveu o budismo, uma das doutrinas mais respeitadas e conhecidas nos quatro cantos do mundo. Ao longo do tempo, seus ensinamentos ultrapassaram as fronteiras da Índia e passaram a ser praticados por representantes das mais diversas culturas, classes sociais e idades.

A escolha do príncipe, que abriu mão de suas riquezas materiais em troca de novas experiências e conhecimento, parece improvável nos dias de hoje. Mas para quem se habituou

ao ritmo da sociedade contemporânea, os ensinamentos disseminados pelo Buda podem ser bastante úteis.

Buda disse uma vez: “Existem duas espécies de doenças: a física e a mental; no entanto, há indivíduos que têm a felicidade de estarem isentos de doença física durante um, dois, ou mais anos, ou mesmo durante o decorrer de toda a vida. Mas, raros são aqueles que neste mundo estão isentos, um só instante, da doença mental”. Há 2.500 anos, o fundador do budismo já nos alertava sobre a importância de cuidar dos nossos pensamentos. De acordo com ele, manter a paz da mente geraria um grande bem-estar, enquanto a falta de tranquilidade poderia ocasionar diversas doenças.

Embora este raciocínio já tenha sido ratificado pela ciência, desenvolver a aptidão de refletir de maneira pura requer paciência. Segundo a doutrina, o caminho mais apropriado para libertar nossos pensamentos das sensações negativas – como ódio, ciúme ou ansiedade – é a meditação. Por meio desta técnica, passamos a dispor de uma forma neutra de contemplar todas as coisas e nos livramos de visões preconceituosas, que só trazem malefícios.

Para os budistas, existem várias maneiras de chegar a esse estado de espírito. A meditação que se faz sentada (conhecida como zazen), por exemplo, é uma das muitas formas de entrar em contato consigo. Pode-se fazer o exercício durante todo o dia, caminhando em um parque, comendo, em silêncio. De qualquer forma, o método não importa tanto; o que importa é sentir-se à vontade com a prática e conseguir manter a concentração.

Mudança de foco

Além de estimular a habilidade de enxergar as coisas tais como são, a prática meditativa também pode abrir as portas para a felicidade interior. Por meio desta técnica, conseguimos deixar de dar importância demasiada aos bens materiais e só nos direcionamos às nossas verdadeiras fontes de alegria, pois

passamos a viver sempre o aqui e o agora.

Para atingir esse estágio, o segredo não é abdicar de todas as posses e viver sem nada, afinal de contas o budismo também aponta a perseverança como uma qualidade necessária aos homens. A grande mudança se faz, na verdade, a partir do momento em que lançamos um novo olhar sobre aquilo que possuímos.

O primeiro passo importante é criar a consciência de que adquirir o carro do ano ou a roupa de marca não garantirá felicidade. Afinal, mesmo o veículo, que é algo de grande utilidade, nunca passará de um simples veículo. Dessa forma, nos libertamos dos objetivos materiais, mudamos de postura diante da vida e, finalmente, colocamos o desapego em prática. “É através da meditação que nós vamos perceber qual a nossa necessidade verdadeira”, explica a Monja Coen, missionária da tradição Soto Shu – Zen Budismo e fundadora da Comunidade Zen Budista.

E muito se fala sobre a compaixão, mas poucas pessoas compreendem o que esta virtude realmente representa. De acordo com a Monja, ter compaixão é reconhecer-se no outro e conseguir ficar alegre com a alegria do próximo. “Ao demonstrar compaixão, muitas vezes, basta um abraço, ouvir o lamento. Quando compartilhamos nossa dor, nos sentimentos aliviados”, explica.

No livro *Transforme sua vida* (Editora Tharpa), Geshe Kelsang Gyatso afirma que os seres humanos têm uma grande oportunidade de cultivar a semente búdica. “Podemos ampliar e aprofundar nossa compaixão, até que ela se transforme na mente de grande compaixão, ou compaixão universal – o desejo de proteger todos os seres vivos, sem exceção, dos seus sofrimentos”.

Gyatso também afirma que muitas vezes desejamos que pessoas queridas se livrem de seus sofrimentos por razões puramente egoístas, mesmo sem perceber. Por exemplo, desejar que um

amigo se recupere logo de uma doença para que possamos voltar a desfrutar de sua companhia. “Esse desejo, em grande parte autocentrado, não é compaixão verdadeira. A verdadeira compaixão se baseia, necessariamente, em apreciar os outros”, conclui.