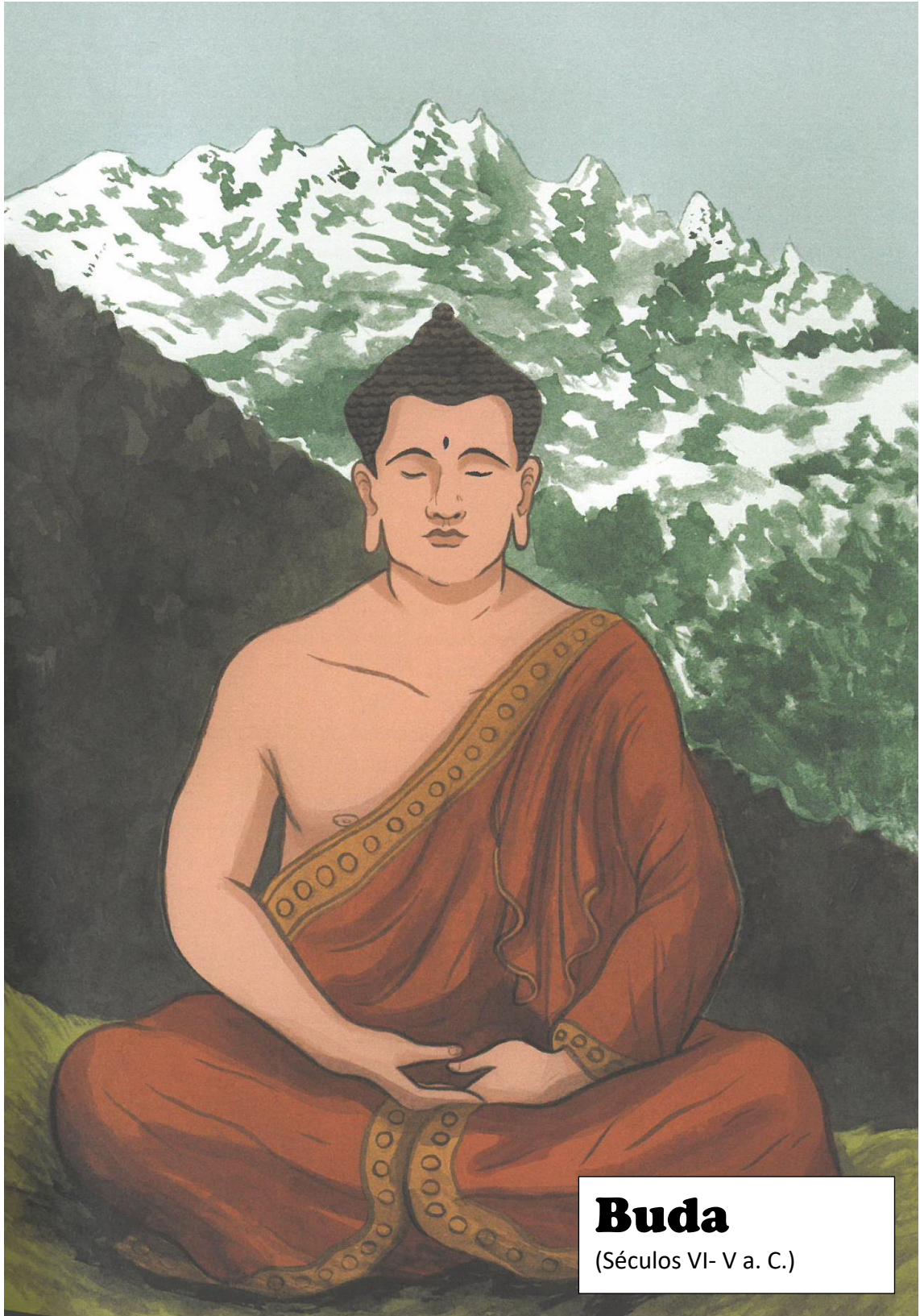




Buda

(Séculos VI- V a. C.)

Buda

Siddhartha Gautama foi o primeiro Buda, que significa «o despertado». Siddhartha, que era rei, um dia saiu do seu palácio e ficou impressionado com o sofrimento que viu no mundo. Então, para compreender a origem desse sofrimento e o modo de o debelar, meteu-se a caminho. Descobriu que a causa do sofrimento estava dentro das pessoas, nos seus desejos e no seu egoísmo, e foi a partir daí que ele encontrou o caminho para a felicidade, tornando-se o Buda.

Pensa nisto: o que te faz sofrer? Não tens aquele boné que tanto desejas? Uma amiga tua preferiu sair com outro rapaz? Tens febre e não podes ir ao cinema? Pensas que com esse boné na cabeça, ou se a tua amiga saísse contigo, ou se não tivesses febre, serias feliz. Mas acontecerá que, em breve, vais querer outro boné que te agrada ainda mais, que a tua amiga deixará de ser como tu a desejas, ou que talvez vás ao cinema e o filme não te agrade. Logo recommençarás a queixar-te pela falta de qualquer outra coisa e, por esse andar, nunca conseguirás ser feliz. Para Buda, passar o tempo a desejar com avidez é como esbracejares no alto-mar, tentando agarrar-te à água e, quanto mais assim procederes, mais depressa te afogas. Se, pelo contrário, souberes que a salvação está dentro de ti, podes continuar a flutuar à superfície da água e, talvez, até nadar.

Buda convida-nos a pensar que nada é permanente, que tudo é passageiro, isto é, que nada dura no tempo. Ter a consciência disto leva-nos a ver o mundo de outro ponto de vista e ajuda-nos a aceitar cada coisa como um dom maravilhoso, embora não seja propriamente o que desejávamos nesse momento.

Siddhartha Gautama Buda (séculos VI-V a. C.) foi monge, filósofo e místico. Descobriu as Quatro Verdades Nobres, nas quais assenta o budismo, uma filosofia e uma prática de vida difundidas em todo o mundo.

Raciocina com Buda

Da próxima vez que estiveres triste por qualquer coisa que te falte, experimenta antes valorizares o que tens.