

Budismo e demais religiões: ponto comum

21 de janeiro é o Dia Mundial da Religião e o Dia Nacional do Combate à Intolerância Religiosa

O ponto comum entre o Budismo e as demais religiões é a espiritualidade, ou a força que impulsiona o ser humano à evolução e à busca por harmonia e equilíbrio. Cada crença dá um nome a esse fator, no Budismo denominamos Estado de Buda. No budismo Nichiren da Soka Gakkai enfatizamos que todas as pessoas são capazes de manifestar seu máximo potencial – iluminação – na presente existência, na forma como veio ao mundo, por meio de uma profunda transformação interior, ou a Revolução Humana.

Diversas publicações científicas apontam a espiritualidade como tendo a ver com propósito e sentido. Por meio da conexão entre o ser e a energia cósmica – em muitas religiões denomina-se, divino – significa em essência, o reencontro com suas raízes de maior importância, algo que transcende ao ser. Um exemplo claro é quando a pessoa que medita, consegue atingir um entendimento há muito buscado e que representa para ela uma epifania, um momento “eureka!”, como exclamou Arquimedes[1].

Valores próprios

Tem a ver ainda com a busca e identificação de valores próprios e no respeito aos valores do outro. Quem dá valor à espiritualidade é mais altruísta,

compassivo, tolerante pois percebe que estamos todos conectados uns aos outros e que cada ser é dependente do outro para que haja bem estar coletivo e harmonia entre os diferentes grupos que compõem a sociedade.

O presidente da SGI, dr. Daisaku Ikeda ressalta que: “A religião no século XXI deve fornecer às pessoas a sabedoria para serem independentes, para pensar e decidir com sabedoria por si mesmas como viver suas vidas”. E completa: “a essência dos ensinamentos budistas é simples: valorize cada pessoa”.

Ou seja: o budista é antes de tudo um ser espiritualizado, conectado com o seu mundo e pronto para utilizar com sabedoria, as suas máximas capacidades em prol de si e de todos à sua volta.

Encontro com a espiritualidade

Mesmo quem não tenha religião definida, especialistas apontam formas de desenvolver a espiritualidade. São cinco as ações:

Meditação – há muitos tutoriais na internet demonstrando como se iniciar na terapia de meditação;

manter contato periódico com a natureza – a terapia se chama Banho de Floresta, tradução do termo japonês Shinrin-yoku

(leia mais sobre em: mesmo afetar formas de vida inanimadas.
<https://institutosoka-amazonia.org.br/que-tal-um-banho-de-floresta/>
)

manter-se focado no aqui agora – utilize-se do mindfulness (https://blog.caffeinearmy.com.br/mente/mindfulness-essencial-para-liberdade-religiosa-efim/), ou atenção plena, conjunto de técnicas desenvolvido por pesquisadores da Universidade de Yale, Columbia e Dartmouth;

cultivar a gratidão – ser grato é, comprovadamente, um dos atos humanos que mais produzem bem estar. É simples, não requer técnica ou prática prévia, basta perceber-se vivo e buscar ser grato pela dádiva da vida;

ajudar alguém – oferecer um pedaço de seu tempo livre para ajudar alguém é outro dos atos humanos que produzem felicidade! Não há nada mais gratificante que oferecer um pouco de sua atenção a quem está necessitando e observar o brilho da alegria retornar à face de outro ser humano.

Por fim, o dr. Ikeda complementa:

Cada vida humana, junto com seu ambiente, é uma expressão da força vital fundamental de todo o cosmos. Segue-se que qualquer mudança na condição de vida interior de um único ser humano pode, no nível mais profundo da própria vida, exercer influência sobre outras vidas humanas. E como a natureza e o cosmos são entidades vivas, as ondas que emanam de uma vida humana podem abalar os alicerces de outros seres vivos e até

Em tempo: combater a intolerância religiosa é dever de toda pessoa espiritualizada. A liberdade religiosa é um direito assegurado pela Constituição Federal.

[i]

<https://memoria.ebc.com.br/infantil/voce-sabia/2015/08/>