

Saúde e sabedoria

"A vida é o mais precioso de todos os tesouros. (...) Um dia de vida é mais valioso que todos os tesouros do sistema de grandes mundos. (...) (Nichiren Daishonin)"

Qual o segredo da boa saúde? Alguém poderá dizer de pronto: "não estar doente". Outro diria: "ser feliz", ou ainda: "ter um bom plano de saúde". Todas as respostas têm seu fundo de verdade, bem como dezenas ou centenas de outras mais. Ter saúde não é a simples ausência de doenças. É muito além disso.

Para ter saúde é preciso sabedoria. Sabedoria para fazer as escolhas certas, buscar modos mais eficazes para assegurar a manutenção saudável do corpo e, acima de tudo, calma e alegria para viver uma existência plena. "A saúde é o tesouro mais precioso", disse o Buda Nichiren.

Segundo o Journal of the American College of Cardiology: "Descobertas recentes indicam uma relação prejudicial entre a raiva e a hostilidade e DCs [doenças coronarianas] (...) A prevenção e o tratamento eficaz de DCs talvez incluam, além de terapias físicas e farmacológicas convencionais, cuidados psicológicos com ênfase no controle da raiva e da hostilidade".

Ou seja: manter uma mente otimista é um passo importante. E, especialmente no nosso caso, é melhor acumular boa sorte e sabedoria tanto quanto possível enquanto

temos saúde. Budismo é sabedoria. Saúde é sabedoria.

O presidente da SGI, dr. Daisaku Ikeda enfatiza ainda: "O budismo é um ensino para uma vida sábia. É o ensino para viver melhor. Aqueles que perseveram com forte fé podem manifestar uma infinita fonte de sabedoria e energia vital para vencer as doenças. Essas pessoas podem maximizar a eficácia de um bom médico e de bons remédios, de forma que ambos possam agir como forças protetoras. A essência do triunfo sobre a doença está em reunir a força da fé e da prática e, ao mesmo tempo, fazer uso do que a Medicina tem a oferecer". (BS, edição nº 1.288, 10 de setembro de 1994, pág. 3.)

#PrezamosCadaVida #soka #bsgi
#sokagakkai #budismonichiren
#humanrights #humanismo #budismo
#paz