

PARABOLA BUDISTA



A FLECHA ENVENENADA

A parábola budista que nos coloca cara a cara com nosso maior erro.

Buda, na busca pela iluminação, também tentou descobrir como nos libertar da ignorância e do sofrimento. Como outros grandes sábios do passado, ele propôs uma filosofia prática que nos encoraja a focar nas coisas mais simples como uma maneira de alcançar objetivos maiores. O taoísmo resumiu perfeitamente em uma frase: uma estrada de mil quilômetros começa com um único passo. No entanto, na vida cotidiana, é difícil aplicar esses ensinamentos.

A parábola da flecha envenenada

No Majjhima Nikaya, uma coleção de textos atribuídos ao Buda que fazem parte do Cânone Pali, podemos encontrar a “parábola da flecha envenenada”. Gautama Buda contou esta história a um discípulo que estava impaciente por ouvir do mestre as respostas às “14 perguntas não respondidas” relacionadas a questões metafísicas como a vida após a morte.

“Houve uma vez um homem que foi ferido por uma flecha envenenada”.

Sua família e amigos queriam lhe dar um médico, mas o paciente recusou, dizendo que antes ele queria saber o nome do homem que o feriu, a casta a qual ele pertencia e seu lugar de origem.

Eu também queria saber se aquele homem era alto, forte, tinha uma pele clara ou escura e também queria saber que tipo de arco ele havia atirado, e se o arco era feito de bambu, cânhamo ou seda.

Ele disse que queria saber se a pluma da flecha veio de um falcão, um abutre ou um pavão...

E imaginando se o arco que havia sido usado para atirar nele era um arco comum, um arco curvo ou um oleandro e todo tipo de informação semelhante, o homem morreu sem saber as respostas.

Ao ler a parábola, a primeira ideia que vem à mente é que a atitude do homem ferido é absurda e tola. No entanto, o Buda está nos dizendo que todos nós nos comportamos da mesma maneira sem perceber.

De certa forma, estamos todos feridos com aquela flecha envenenada porque, mais cedo ou mais tarde, vamos morrer. No entanto, vivemos sem estar plenamente conscientes da nossa mortalidade, por isso muitas vezes atribuímos excessiva importância a coisas inconsequentes que nos impedem de aproveitar o presente, mergulhando-nos num estado de preocupação desnecessária.

GRANDES ENSINAMENTOS PARA A VIDA

– Concentre-se no que realmente acontece com você

Em muitas ocasiões, para resolver um problema, é importante não se perder nas divagações, precisamos agir. A coisa mais comum é que por trás dessas cavidades estão escondidos o medo e a incerteza.

Quando nos deparamos com um problema e vamos pelo caminho, embora saibamos qual é a solução definitiva, é porque tememos algo. No entanto, ele acredita que, no longo prazo, soluções afobadas só servem para gerar mais problemas, além de criar um estado de insatisfação interna.

Em outros casos, ativamos mecanismos de defesa, como projeção ou deslocamento, através dos quais removemos o problema de nós mesmos, ou tentamos escondê-lo. Geralmente, isso acontece porque não queremos aceitar que somos parte do problema, portanto, para resolvê-lo, precisamos primeiro trabalhar em nós mesmos.

Em qualquer caso, a estratégia é nunca olhar para o outro lado, é importante entender o que realmente nos acontece e aprender a priorizar aqui e agora.

– Dê um passo de cada vez

A mente pode se tornar nossa melhor aliada ou nossa pior inimiga. Podemos usá-la em positivo para resolver problemas ou podemos usá-la em negativo encontrando um problema para cada solução. Para viver com menos estresse, a chave é ir passo a passo.

Isso não significa que não podemos antecipar os problemas, mas devemos nos certificar de que não estamos alimentando um pensamento catastrófico.

Concentre-se no presente, avalie cuidadosamente a situação em que está e dê um passo de cada vez, esse passo não o levará diretamente ao seu destino, mas pelo menos ele o tirará de onde você está. Viva dia a dia, como se cada dia fosse o primeiro e o último da sua vida.

– Deixe tudo fluir e não deixe nada influenciar

Às vezes, ficamos cativos dos problemas, embora estes já tenham sido resolvidos ou façam parte do passado, pois continuam a assombrar nossa mente, causando angústia, raiva, frustração e ressentimento.

Quando nos apegamos ao que aconteceu, quando não deixamos de lado essas emoções e sentimentos, nos tornamos escravos deles.

Nesse sentido, um estudo realizado na Universidade de Harvard revelou que gastamos 47% das horas que ficamos acordados pensando sobre o que nos aconteceu ou o que poderia acontecer conosco.

Essa “mente errática” é a razão pela qual nos preocupamos excessivamente e com nossa infelicidade. O melhor antídoto é focar no presente e sentir gratidão pelo que temos e pelo que somos.

Desta forma, seremos capazes de reduzir o impacto de experiências negativas e alcançar o equilíbrio.

– Elimine tudo desnecessário

Leonardo da Vinci disse que **“a simplicidade é a máxima sofisticação”**, e não estava errado. Ao longo de nossas vidas, carregamos muitas coisas, que servem apenas para

gerar o caos e nos sobrecarregar. Quando você percebe que pode viver sem eles e ser ainda mais feliz, consegue valorizar mais o que tem e se livrar de um grande peso.

Eliminar tudo o que é desnecessário também se refere a sentimentos, crenças, estereótipos ou sonhos que não pertencem a você e que são apenas um obstáculo.

Quando você olhar para dentro de si mesmo, ficará surpreso ao descobrir que muitas das frases em seu diálogo interior não são realmente suas, mas foram inculcadas.

Faça uma limpeza mental e livre-se das emoções que o ferem, como o ressentimento de um evento antigo, a angústia por algo que provavelmente nunca acontecerá e o medo de perder o que você tem.

Se formos mais leves do que a bagagem, não só poderemos ir mais longe, como também aproveitaremos mais a viagem.

Fonte: Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010) A wandering mind is an unhappy mind. Science; 330(6006): 932. Traduzido de Rincon de La Psicología