A importância de se conectar

Cada forma de vida sustenta todas as outras, juntas elas tecem a grande teia da vida. Assim, realmente não há felicidade para si mesmo sozinho, nenhum sofrimento que aflige apenas os outros. Daisaku Ikeda

Estes últimos anos a resiliência individual foi, sem dúvida, posta à prova. Os desafios de manter distância física em prol do bem comum cobraram preço alto a todos. Sofrimento, luto coletivo, preocupações financeiras, medo constante pelo intangível, geraram angústia além do suportável. Mas sobrevivemos!!!!! Parabéns a tod@s, pessoas da mais alta capacidade de se reinventar e de se reerguer: os membros da Soka Gakkai.

Segundo o presidente da SGI, dr. Daisaku Ikeda:

Todos os fenômenos do universo existem dentro do contexto de relacionamentos de apoio mútuo, o que o budismo chama de "origem dependente". Nesta visão, nada existe sem significado e nada é desperdiçado. Entrelaçando esses "fios" de interdependência, o universo gerou e alimentou a vida, inclusive a vida humana neste planeta.

Em dezembro último, centenas de Núcleos de Bairro de todo o Brasil, realizaram seus encontros mensais de forma presencial e o que se viu foi a grande festa do Humanismo Soka, repleta de amor, calor humano, felicidade e abraços. Pois, melhor que dar um abraço é recebe-lo. Trata-se da forma mais simples de liberar oxitocina, o hormônio do amor e da felicidade. Um simples abraço de, pelo menos 20 segundos, aumenta os sentimentos de conexão, confiança e alegria, auxiliando no combate à depressão, solidão e combate até o ódio.

Além disso, a oração/meditação realizada em grupo é comprovadamente um poderoso fortalecedor do lobo frontal, ou a parte do cérebro que ativa o sistema imunológico[i]. É ainda um adjuvante na saúde física e mental por estabilizar os níveis da pressão arterial. Pessoas espiritualizadas vivem em média, 25% a mais que os descrentes.

Recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), os procedimentos terapêuticos integrativos, complementares aos praticados pela terapia convencional, possibilitam a superação do modelo puramente medicalizador para a visão holística do ser humano.

Três exemplos

Em Indaiatuba, cidade distante 100 quilômetros da capital paulista, um dos Núcleos de Bairro, optou por realizar o último encontro mensal do ano de 2022 de forma presencial. Durante da cerimônia do Gongyo[ii], houve uma comoção coletiva. Perguntados sobre aquele momento catértico, todos foram unânimes em afirmar: "senti uma energia pulsante

surgindo em mim e foi impossível não me emocionar!". A energia que circulou entre os participantes foi quase palpável.

O pessoal de Bangu, na zona oeste da capital Rio de Janeiro, promoveu um grande encontro par celebrar o final do ano. "Todos estavam ansiosos para este retorno, e essa atividade foi planejada com muito carinho. Apesar de um ano com grandes desafios, o sentimento era de reconexão", contou uma jovem líder local. A manhã do evento foi recheada de relatos pessoais de vitórias e de decisões. A alegria era palpável, um sentimento de renovação para que se mantivessem unidos ainda mais para o ano que se iniciaria em algumas semanas. "Percebemos com muita clareza que a determinação pela paz do Mestre Ikeda é tão forte que nada apaga. Que a força da Soka Gakkai é grandiosa, mesmo com essa grande maldade que é a pandemia, estamos mais firmes e dispostos, prontos para vivenciar o Ano dos Jovens e do Triunfo", concluiu.

O terceiro encontro, dessa vez em Florianópolis, capital do estado se Santa Catarina, as pessoas se perceberam mais do que próximas, irmãs em sentimento e fé. Pode parecer algo banal, mas o significado dessa compreensão transcende a compreensão racional. Esses duros anos de isolamento social devido a pandemia amplificou o desejo inconsciente por conexão e contato vida-a-vida. "Nos sentimos próximos!", disseram os participantes. Simples assim.

O fato é que os encontros mensais da filosofia humanística do budismo Nichiren sempre foram pródigas em calor humano e fé. O que vem ocorrendo nesse momento em que as reuniões presenciais voltaram ao presencial é que cada pessoa, inconscientemente, percebe o quanto aquela "banalidade" era necessária e essencial para sua existência plena.

Ao longo do tempo – semanas que se tornaram meses; meses que se arrastaram por anos – as pessoas foram recrudescendo seus sentimentos, em nome da sobrevivência. Muitos não suportaram o frio contato imposto pelas reuniões online e se afastaram. Os que perseveraram e se reconectaram nesses encontros presenciais de dezembro, tiveram a catártica experiência de se perceberem unos com cada companheiro, membros da mesma família HUMANA e essenciais para a plena existência coletiva.

Cada abraço dado ou recebido foi um presente e uma recompensa aos que sobreviveram e perseveraram. A sensação de incontida euforia ao realizarem a oração coletiva, reverberou profundamente em cada indivíduo, ressoando em suas mentes o completo sentimento acalentador de HUMANIDADE!

[i] https://www.revistavidaesaude.com.br/estudo-afirma-que-

[ii] O gongyo consite na recitação do 2º capítulo, "Meios Apropriados" (Hoben), e do

16º capítulo, "A Extensão da Vida" (Juryo), do Sutra do Lótus. Gon de gongyo significa exercitar-se "assiduamente", enquanto gyo é "cumprir". Sendo assim, gongyo significa "prática assídua", a ser realizada diariamente. Para acessar a íntegra do texto:
http://www.seikyopost.com.br/budismo/8-explicacoes-sobre-a-energizante-pratica-do-gongyo