**Título**

Saber envelhecer

|

**Subtítulo**

Ignorar a realidade do envelhecimento, da doença e da morte é o mesmo que rejeitar as próprias possibilidades futuras

|

**Por**

Daisaku Ikeda

|

**Categoria**

Saúde

|

**Imagens**

20112017-saude-saber-envelhecer.jpg

|

**Legenda**

|

**Data**

|

**Fonte**

*Brasil Seikyo*, ed. 2.267, 14 mar. 2015, p. B2

|

**Tags**

Saúde; bem-estar; terceira idade; envelhecer; budismo; quatro sofrimentos; idosos

|

**Texto**

*Discurso do presidente Ikeda adaptado do diálogo Discussão sobre a Terceira Etapa da Vida, publicado em japonês em outubro de 1998.*

*Apresentando o discernimento de Shakyamuni de que tentar ignorar a realidade do envelhecimento, da doença e da morte é uma forma de arrogância, o presidente Ikeda discute a postura budista em relação à velhice. (No fim deste texto consta um apêndice com um trecho deste assunto, extraído de uma* Proposta de Paz *de 2013 em comemoração do Dia da SGI.)*

As escrituras budistas afirmam que Shakyamuni meditou sobre o envelhecimento, a doença e a morte e suplantou os três tipos de arrogância e orgulho: aversão aos idosos é a arrogância dos jovens; aversão aos doentes é a arrogância dos saudáveis; e aversão aos mortos é a arrogância dos vivos.

Esses três tipos de arrogância indicados por Shakyamuni não são, de modo algum, fatos do passado. Ao discutirem os problemas do envelhecimento das sociedades atualmente, as pessoas muitas vezes apontam como causa as mudanças sociais e instituições inadequadas. São fatores importantes, mas acredito que devamos nos concentrar na questão essencial, a arrogância em nosso coração, e ajudarmos a transformar os próprios seres humanos.

As pessoas têm a forte tendência de menosprezar qualquer coisa que seja diferente delas. Em uma palestra que proferi na Universidade Harvard – “O Budismo Mahayana e a Civilização do Século 21” –, em setembro de 1993, referi-me a essa inclinação como uma mentalidade preconceituosa, uma ênfase irracional em diferenças individuais. Shakyamuni descreveu-a como uma flecha invisível perfurando o coração das pessoas.

Agarrando-nos a essa mentalidade preconceituosa, estamos nos humilhando com nossos próprios atos. Estamos nos limitando ao nosso estado atual, recusando-nos a mudar. Enquanto as pessoas de hoje ignorarem a realidade do envelhecimento, da doença e da morte, estarão rejeitando as próprias possibilidades futuras.

Precisamos modificar nossa atitude em relação ao envelhecimento. A extraordinária experiência de vida que os idosos possuem consiste num tesouro precioso, para os próprios idosos, às pessoas ao redor deles, à sociedade e para o mundo como um todo.

Em um de seus escritos, Nichiren Daishonin observa que a longa dinastia Zhou da China antiga, que durou oito séculos, prosperara porque seu fundador, o rei Wen, cuidava dos anciões e respeitava a sabedoria deles.

As ricas palavras de maturidade dos mais velhos, com frequência, possuem um teor impressionante de sabedoria e conteúdo. Conheço muitos idosos que irradiam uma resplandecente beleza.

Aqueles que construíram um eu indestrutível empenhando-se nas atividades em prol do *kosen-rufu* brilham. Peço-lhes que vivam sua existência com autoconfiança e coragem.

|