

# Chá com semente de mostarda

Uma mulher, desesperada com a morte do pai, procurou Buda. Pedia que a curasse da dor que tal perda provocava.

- A cura é simples - disse Buda. - Chá com semente de mostarda.

Mais tranquila, a mulher se preparava para ir ao mercado comprar as sementes, quando Buda advertiu:

- Mas as sementes têm que ser colhidas no jardim de uma casa onde seus habitantes nunca tenham perdido alguém que amavam.

Dois anos depois, a mulher voltou.

- Então, encontrou as sementes de mostarda? - perguntou Buda.

- Eu estava fechada em minha dor, não entendia que a morte é parte da vida - disse ela. - Mas descobri que tal jardim não existe; todo mundo já perdeu uma pessoa querida. E todos sobreviveram ao sofrimento.

" Meu coração está em paz. Sei que posso conviver com a dor, e seguir adiante."