

Bestseller do *New York Times*

*O Livro da*  
**ALEGRIA**

Alcançar a Felicidade  
num Mundo em Mudança



Sua Santidade o

**DALAI LAMA**

Arcebispo

**DESMOND TUTU**

com

**DOUGLAS ABRAMS**

## ÍNDICE

O Convite à Alegria .....	9
Introdução .....	13
<i>Chegada: Somos Frágeis Criaturas</i> .....	23
<b>DIA 1</b>	
<b>A Natureza da Verdadeira Alegria</b> .....	39
Porque É que não É Taciturno? .....	41
Nada de Belo Surge sem Algum Sofrimento .....	53
Renunciou ao Prazer? .....	59
A Nossa Maior Alegria .....	65
<i>Almoço: A Reunião de Duas Pessoas Travessas É Maravilhosa</i>	73
<b>DIAS 2 e 3</b>	
<b>Os Obstáculos à Alegria</b> .....	87
Cada Um É Uma Obra-Prima em Construção .....	89
Medo, Stress e Ansiedade: Ficava Muito Nervoso .....	99
Frustração e Raiva: Apetece-me Gritar .....	107
Tristeza e Desgosto: Os Tempos Difíceis Unem-nos Mais .....	115
Desespero: O Mundo Está num Tal Tumulto .....	119
Solidão: Não É Preciso Apresentação .....	127
Inveja: Lá Vai Aquele Tipo Outra Vez no Seu <i>Mercedes-Benz</i>	135
Sofrimento e Adversidade: Passar por Dificuldades .....	143
Doença e Medo da Morte: Prefiro Ir para o Inferno .....	155
<i>Meditação: Agora Vou Contar-vos Uma Coisa Secreta</i> .....	167

**DIAS 4 e 5**

<b>Os Oito Pilares da Alegria</b> .....	185
1. Perspetiva: Há Muitos Ângulos Diferentes .....	187
2. Humildade: Tentei Mostrar-me Humilde e Modesto .....	195
3. Humor: Rir e Brincar É muito Melhor .....	205
4. Aceitação: O Único Lugar Onde a Mudança Pode Começar	213
5. Perdão: Libertarmo-nos do Passado .....	219
6. Gratidão: Tenho Sorte por Estar Vivo .....	229
7. Compaixão: Algo em Que Nos Queremos Tornar.....	237
8. Generosidade: Sentimo-nos Cheios de Alegria .....	247
<i>Festejo: Dançar nas Ruas do Tibete</i> .....	259
<i>Partida: Um Último Adeus</i> .....	273
<b>Práticas da Alegria</b> .....	289
<b>Agradecimentos</b> .....	331



## O CONVITE À ALEGRIA

**P**ara celebrar um dos nossos aniversários especiais, encontrámo-nos em Dharamsala para desfrutarmos da nossa amizade e criar algo que esperamos que seja uma prenda de aniversário para os outros. Talvez não exista nada mais alegre do que o nascimento e, no entanto, há tanta vida desperdiçada com tristeza, stress e sofrimento que esperamos que este pequeno livro seja um convite a mais alegria e mais felicidade.

Não há nenhum destino sombrio que determine o futuro. Nós é que o determinamos. A cada dia e a cada momento, podemos criar e recriar as nossas vidas e a própria qualidade da vida humana no nosso planeta. É esse o poder que detemos.

A felicidade duradoura não pode ser encontrada na busca de qualquer objetivo ou realização. Não reside na fortuna nem na fama. Reside apenas na mente e no coração humanos e é aí que esperamos que a encontrem.

O nosso companheiro de escrita, Douglas Abrams, aceitou amavelmente a ajudar-nos neste projeto e entrevistou-nos ao longo de uma semana em Dharamsala. Pedimos-lhe que entretencesse as nossas vozes e oferecesse a sua como narrador, para podermos partilhar não apenas as nossas opiniões e as nossas experiências, mas também aquilo que os cientistas e outros descobriram ser as fontes da alegria.

Não precisam de acreditar em nós. Na verdade, nada daquilo que dizemos deverá ser tomado como um artigo de fé. Partilhamos aquilo que dois amigos, de mundos muito diferentes, testemunharam e aprenderam durante as suas longas vidas. Esperamos que venham

a descobrir se aquilo que aqui incluímos é verdade, aplicando-o às vossas próprias vidas.

Cada dia é uma nova oportunidade para começar de novo. Cada dia é o dia do vosso aniversário.

Que este livro possa ser uma bênção para todos os seres sencientes e para todos os filhos de Deus — incluindo vocês.

TENZIN GYATSO,  
SUA SANTIDADE O DALAI LAMA

DESMOND TUTU,  
ARCEBISPO EMÉRITO DA ÁFRICA DO SUL



## INTRODUÇÃO

Quando saímos do avião no pequeno aeroporto, com o ronco ensurdecedor dos motores a jato e os sopés cobertos de neve dos Himalaias a espreitarem atrás de nós, dois velhos amigos abraçaram-se. O Arcebispo tocou ternamente as faces do Dalai Lama e o Dalai Lama franziu os lábios como se estivesse a soprar um beijo ao Arcebispo. Foi um momento de enorme afeto e amizade. Durante todo o ano de preparativos para esta visita, tínhamos perfeita consciência do que o encontro poderia significar para o mundo, mas nunca percebêramos o que uma semana juntos poderia significar para ambos.

Tem sido um profundo privilégio e uma assustadora responsabilidade transmitir a notável semana de diálogos que ocorreu em Dharamsala, na Índia, na residência do Dalai Lama no exílio. Neste livro, tentei partilhar convosco as suas conversas íntimas, plenas de riso aparentemente infundável e pontuadas por muitos momentos comoventes de recordações de amor e perda.

Apesar de se terem encontrado apenas meia dúzia de vezes, estes homens partilhavam um laço que transcendia estas breves visitas e cada um deles considerava o outro o seu «irmão espiritual travesso». Nunca antes, nem provavelmente depois, tiveram uma oportunidade de passar tanto tempo na companhia um do outro, desfrutando da alegria da sua amizade.

Os pesados vestígios da mortalidade nunca estiveram longe das nossas conversas. O itinerário da nossa viagem teve de ser refeito duas vezes para que o Arcebispo pudesse assistir a funerais dos seus

companheiros. Na medida em que a saúde e a política global conspiravam para os manter afastados, reconhecemos que esta poderia ser a última vez que iriam estar juntos.

Durante uma semana, sentámo-nos numa área de luz suave, disposta cuidadosamente para evitar magoar os sensíveis olhos do Dalai Lama, enquanto cinco câmaras de vídeo filmavam em nosso redor. Na nossa busca para compreender a alegria, explorámos muitas das questões mais profundas da vida. Estávamos numa demanda para encontrar a verdadeira alegria, que não depende das vicissitudes do acaso. Sabíamos que precisaríamos de atacar os obstáculos que podem muitas vezes tornar a alegria evasiva. Durante a conversa, destacaram os oito pilares da alegria — quatro pilares da mente e quatro pilares do coração. Estes dois grandes líderes concordaram sobre os princípios mais importantes e ofereceram diferenças esclarecedoras, enquanto tentámos recolher visões que pudessem ajudar o leitor a encontrar a felicidade duradoura num mundo em constante mudança e muitas vezes em constante dor.

Todos os dias tivemos a oportunidade de beber chá Darjeeling quente e de partilhar pão tibetano. Todos os que trabalhavam nas filmagens das entrevistas eram convidados a participar nestes chás e almoços diários. Numa manhã excepcional, o Dalai Lama apresentou mesmo ao Arcebispo a sua prática de meditação na sua residência privada e o Arcebispo deu ao Dalai Lama a comunhão, um rito em geral reservado àqueles que se encontram no seio da religião cristã.

Finalmente, no fim da semana, celebrámos o aniversário do Dalai Lama na Aldeia das Crianças Tibetanas, um dos colégios para crianças que fugiram do Tibete, onde as autoridades chinesas as proibiram de receber uma educação baseada na cultura e na língua tibetanas. As crianças são entregues pelos pais a guias que atravessam os desfiladeiros montanhosos e que se comprometem a deixá-las numa das escolas do Dalai Lama. É difícil imaginar o desgosto dos pais ao enviarem os filhos para longe, sabendo que não voltarão a vê-los durante uma década e, muitas vezes, para sempre.

No meio desta escola traumatizada, mais de dois mil alunos e os seus professores alegraram-se ao ver o Dalai Lama, que está proibido

pelos seus votos monásticos de dançar, a dar os seus primeiros hesitantes passos, encorajado pelo irrepreensível *boogie* do Arcebispo.

O Dalai Lama e o Arcebispo são dois dos grandes mestres espirituais do nosso tempo, mas são também líderes morais, que transcendem as suas próprias tradições e falam sempre com a preocupação pela humanidade como um todo. A sua coragem, resiliência e esperança inabalável na humanidade inspiram milhões de pessoas, pois recusam-se a ceder ao cinismo em voga pelo qual nos arriscamos a ser todos engolidos. A sua alegria não é obviamente fácil ou superficial, mas brunida pelo fogo da adversidade, da opressão e da luta. O Dalai Lama e o Arcebispo recordam-nos que a alegria é de facto um direito que adquirimos ao nascer, ainda mais fundamental do que a felicidade.

«A alegria», como disse o Arcebispo durante a semana, «é muito maior do que a felicidade. Enquanto a felicidade é frequentemente vista como estando dependente das circunstâncias externas, a alegria não». Este estado da mente — e do coração — está muito mais próximo daquilo que o Dalai Lama e o Arcebispo entendem como sendo o que anima as nossas vidas e que, em última análise, conduz a uma vida de satisfação e sentido.

Os diálogos foram acerca daquilo a que o Dalai Lama chamou o verdadeiro «propósito da vida» — o objetivo de evitar o sofrimento e descobrir a felicidade. Partilharam a sua sabedoria, conquistada com sacrifício, de como viver com alegria perante as inevitáveis tristezas da vida. Juntos, exploraram o modo como podemos transformar a alegria de um estado efémero numa característica pessoal duradoura, de um sentimento passageiro numa maneira de ser perene.

Desde o início, este livro foi concebido como um bolo de aniversário de três camadas.

A primeira camada são os ensinamentos do Dalai Lama e do Arcebispo Tutu sobre a alegria: será realmente possível ser alegre perante os nossos problemas quotidianos — desde a frustração com o trânsito da manhã até aos receios de não conseguirmos ser capazes

de sustentar as nossas famílias; desde a raiva em relação àqueles que nos fizeram mal até à tristeza resultante da perda daqueles que amamos; desde as devastações da doença até ao abismo da morte? Como é que aceitaremos a realidade das nossas vidas, sem negar nada, mas transcendendo a dor e o sofrimento aos quais não é possível escapar? E, mesmo quando as nossas vidas são boas, como viveremos com alegria quando tantos outros sofrem: quando a esmagadora pobreza rouba o futuro às pessoas, quando a violência e o terror enchem as nossas ruas e quando a devastação ecológica coloca em perigo a própria possibilidade de vida no nosso planeta? Este livro é uma tentativa de responder a estas e a muitas outras perguntas.

A segunda camada é constituída pela ciência mais recente sobre a alegria e também sobre todas as outras qualidades que se acredita serem essenciais para uma felicidade duradoura. Com as novas descobertas da ciência do cérebro e da psicologia experimental, existem agora muitas perspetivas profundas sobre o florescimento do ser humano. Dois meses antes da viagem, almocei com o neurocientista Richard Davidson, um pioneiro na investigação sobre a felicidade. Ele estudou meditadores no seu laboratório e verificou que a meditação confere ao cérebro benefícios mensuráveis. Sentámo-nos na esplanada de um restaurante vietnamita em São Francisco, com o vento incessantemente a agitar-lhe os caracóis grisalhos do seu corte de cabelo arrapazado. Enquanto comíamos crepes fritos, Davidson disse-me que o Dalai Lama certa vez lhe confessara que achava inspiradora a ciência sobre a meditação, em especial quando saía da cama de manhãzinha para meditar. Se a ciência ajuda o Dalai Lama, poderá ajudar-nos ainda mais a nós.

Frequentemente, encaramos a espiritualidade e a ciência como forças antagónicas, cada uma delas apertando o pescoço à outra. Contudo, o Arcebispo Tutu expressou a sua crença na importância daquilo a que chama «a verdade que se autocorroborava» — quando várias áreas do conhecimento apontam para a mesma conclusão. De modo semelhante, o Dalai Lama foi perentório acerca da importância de nos certificarmos de que este não era um livro budista nem cristão, mas um livro universal, apoiado não apenas na opinião ou na tradição, mas também na ciência. (Para ser franco, eu sou judeu,

embora também me identifique como laico — parece um pouco uma anedota: um budista, um cristão e um judeu entram num bar...)

A terceira camada do bolo de aniversário são as histórias de quando estive em Dharamsala com o Dalai Lama e o Arcebispo ao longo de uma semana. Estes capítulos íntimos e pessoais permitem ao leitor juntar-se à viagem desde o primeiro abraço até ao adeus final.

Incluimos também uma seleção de práticas de alegria no final do livro. Ambos os mestres partilharam connosco as suas práticas diárias, as âncoras das suas próprias vidas emocionais e espirituais. O objetivo não é criar uma receita para uma vida alegre, mas oferecer algumas das técnicas e das tradições que serviram ao Dalai Lama e ao Arcebispo e a inúmeros outros ao longo de milénios, nas suas respetivas tradições. Temos esperança de que estes exercícios práticos o ajudem a pegar nos ensinamentos, na ciência e nas histórias e a incorporá-los na sua vida quotidiana.

Tive o privilégio de trabalhar com muitos dos grandes mestres espirituais e pioneiros científicos dos nossos tempos, ajudando-os a transmitir aos outros as suas perspetivas sobre a saúde e a felicidade. (Muitos desses cientistas contribuíram generosamente para este livro com a sua investigação.) Tenho a certeza de que o meu fascínio — está bem, obsessão — pela alegria começou por ter sido criado num lar cheio de ternura que foi ensombrado pela surda ameaça da depressão. Tendo testemunhado e experimentado essa dor desde muito novo, sei que grande parte do sofrimento humano ocorre dentro da nossa cabeça e do nosso coração. Encarei a semana em Dharamsala como um extraordinário e desafiador pico nesta jornada de uma vida para compreender tanto a alegria como o sofrimento.

Como embaixador das pessoas, sentei-me durante cinco dias de entrevistas, fitando os olhos de duas das pessoas mais compassivas do planeta. Sou muito cético em relação às sensações mágicas que alguns atribuem à presença dos mestres espirituais, mas desde o primeiro dia que senti a cabeça a começar a tinir. Foi espantoso, mas talvez fosse apenas um exemplo de como os meus neurónios espelho, aquelas especiais células cerebrais empáticas, estavam a interiorizar

aquilo que eu testemunhava nos olhos destes dois homens extremamente carinhosos.

Afortunadamente, não estava sozinho na formidável tarefa de destilar a sua sabedoria. Thupten Jinpa, o principal tradutor do Dalai Lama durante mais de 30 anos e um académico budista, acompanhou-me do princípio ao fim. Durante muitos anos, foi monge budista, mas trocou o hábito por uma vida de casado com família no Canadá, o que o tornou o parceiro perfeito tanto para a tradução de mundos como para a das palavras. Sentámo-nos juntos durante os diálogos, mas Jinpa ajudou-me também a preparar as perguntas e a interpretar as respostas. Tornou-se um fiável colaborador e um querido amigo.

As perguntas não foram apenas as nossas. Convidámos o mundo inteiro a formular as suas perguntas sobre a alegria e, apesar de se verificar que apenas tínhamos três dias para as recolher, recebemos mais de mil. Foi fascinante verificar que a pergunta mais comum não foi acerca de como podíamos descobrir a nossa própria alegria, mas como poderíamos alguma vez viver com alegria num mundo carregado de tanto sofrimento.

Ao longo da semana, disseram muitas vezes que não um ao outro, apontando o indicador, para logo a seguir as suas mãos se entrelaçarem afetuosamente. Durante o nosso primeiro almoço, o Arcebispo contou a história de uma conferência que deram juntos. Enquanto se aprontavam para entrar em palco, o Dalai Lama — o ícone mundial da compaixão e da paz — fingiu estrangular o seu irmão espiritual mais velho. O Arcebispo voltou-se para o Dalai Lama e disse-lhe: «Ei, as câmaras estão a filmar-nos, aja como um homem *santo*.»

Estes dois homens recordam-nos que aquilo que importa é como escolhemos agir a cada dia que passa. Mesmo os homens santos têm de agir como homens santos. Mas a forma como nós pensamos que os homens santos agem — sérios e severos, devotos e reservados — dificilmente corresponderá ao modo como estes dois saúdam o mundo, ou se saúdam um ao outro.

O Arcebispo nunca se assumiu como santo e o Dalai Lama considera-se um simples monge. Eles oferecem-nos o reflexo de vidas

verdadeiras, cheias de dor e de tumulto, no meio das quais foram capazes de descobrir um nível de paz, de coragem e de alegria a que poderemos aspirar nas nossas próprias vidas. O seu desejo para este livro não é apenas o de transmitir a sua sabedoria, mas também a sua humanidade. O sofrimento é inevitável, dizem, mas somos nós que escolhemos a forma como reagimos a esse sofrimento. Nem mesmo a opressão ou a ocupação conseguem roubar-nos esta liberdade de escolhermos a nossa resposta.

Mesmo até ao último minuto, não sabíamos se os médicos do Arcebispo permitiriam que viajasse. O cancro da próstata regressara e, desta vez, estava a reagir lentamente ao tratamento. O Arcebispo segue atualmente um protocolo experimental para ver se consegue manter o cancro à distância. Ao aterrarmos em Dharamsala, o que mais me surpreendeu foi o entusiasmo, a expectativa e talvez um toque de preocupação no rosto do Arcebispo, que podia ser observado no seu sorriso rasgado e no brilho dos seus olhos azul-acinzentados.

DOUGLAS ABRAMS



## Chegada: Somos Frágeis Criaturas

— **S**omos frágeis criaturas e é através desta fraqueza, e não apesar dela, que descobrimos a possibilidade da verdadeira alegria — disse o Arcebispo, quando lhe passei uma elegante bengala preta com o castão prateado em forma de galgo. — A vida está cheia de desafios e adversidades — prosseguiu o Arcebispo. — O medo é inevitável, tal como a dor e, por fim, a morte. Por exemplo, o regresso do cancro da próstata — bem, ajuda a concentrar a mente.

Um dos efeitos colaterais dos medicamentos que o Arcebispo toma é a fadiga, e ele dormiu durante quase todo o voo até à Índia, com uma manta bege a tapar-lhe a cabeça. Tínhamos planeado falar durante a viagem, mas o sono era mais importante e, agora, estava a tentar partilhar os seus pensamentos rapidamente, enquanto nos aproximávamos de Dharamsala.

Tínhamos feito escala em Amritsar durante a noite para ele poder repousar e também porque o aeroporto em Dharamsala apenas funciona algumas horas por dia. Nessa manhã, tínhamos visitado o famoso Harmandir Sahib, o local mais sagrado da religião *sikh*. Os pisos superiores são revestidos a ouro, o que deu origem ao seu nome popular: Templo Dourado. Há quatro portas para aceder ao *gurdwara*, que simboliza a abertura da tradição a todos os povos e religiões. Tal parecia ser um local apropriado para apresentarmos os nossos cumprimentos, pois iríamos embarcar numa reunião entre credos que juntaria duas das maiores religiões do mundo, o cristianismo e o budismo, num profundo diálogo.

Enquanto éramos engolidos pela multidão de cem mil visitantes diários, recebemos um telefonema. O Dalai Lama decidira receber o Arcebispo no aeroporto, uma rara honra que concede a muito poucos do ininterrupto fluxo de dignitários que o visitam. Disseram-nos que se encontrava já a caminho. Saímos imediatamente do templo e regressámos ao aeroporto, empurrando a cadeira de rodas do Arcebispo, com a sua cabeça calva coberta por um lenço cor de laranja, um sinal de respeito exigido no templo que fazia com que parecesse um pirata fluorescente.

O furgão tentou abrir caminho através das ruas atravancadas de trânsito de Amritsar, no meio de uma sinfonia de buzinelas, uma massa de carros, peões, bicicletas, motoretas e animais, todos tentando conquistar posição. Os edifícios em cimento ladeavam as ruas, com os cabos de aço salientes, num estado de expansão sempre incompleto. Por fim, conseguimos chegar ao aeroporto e entrar no avião. Desejámos que fosse possível encurtar os 20 minutos previstos para o voo, preocupados por o Dalai Lama poder estar à nossa espera no asfalto.

— Lamento ter de dizer que descobrir mais alegria não nos salva da inevitabilidade das dificuldades e dos desgostos — acrescentou o Arcebispo, enquanto iniciávamos a aterragem. — De facto, poderemos chorar com maior facilidade, mas riremos também mais facilmente. Talvez fiquemos mais vivos. Porém, à medida que descobrimos mais alegria, conseguimos enfrentar o sofrimento de uma forma que enobrece em vez de amargar. Experimentamos a dureza das coisas sem nos tornarmos duros. Quebra-se-nos o coração sem ficarmos quebrados.

Eu presenciara imensas vezes tanto as lágrimas como o riso do Arcebispo. Bem, mais o riso do que as lágrimas, na verdade, mas ele chora com facilidade e muitas vezes, por causa daquilo que não foi ainda redimido, que ainda não está finalizado. Tudo lhe importa, tudo o afeta profundamente. As suas orações, nas quais fui envolvido, atingem em redor do mundo todos aqueles que têm necessidade e sofrem. Um dos editores deste livro tinha um neto que estava doente e que fazia parte da vastíssima lista de orações diárias do Arcebispo. Vários anos mais tarde, o editor pediu-lhe que voltasse a rezar pelo neto, pois

a doença da criança regressara. O Arcebispo respondeu que nunca deixara de rezar pelo rapaz.

Do avião, conseguíamos ver as montanhas cobertas de neve, que são o postal do lar do Dalai Lama no exílio. Depois da invasão chinesa do Tibete, o Dalai Lama e cem mil outros tibetanos fugiram para a Índia. Estes refugiados foram instalados temporariamente nas terras baixas da Índia, onde o calor e os mosquitos fizeram com que muitos deles adoecessem. O governo indiano acabou por estabelecer a residência do Dalai Lama em Dharamsala e este ficou muito agradecido pela altitude mais elevada e pelo clima mais fresco. Ao longo do tempo, muitos tibetanos foram também instalar-se lá, como se a comunidade tivesse saudades da paisagem montanhosa e da elevada altitude do seu lar. E claro que, sobretudo, desejavam estar perto do seu líder espiritual e político.

Dharamsala fica no estado de Himachal Pradesh, no norte da Índia, e os britânicos, quando dominavam o país, costumavam ir também para lá para escapar ao impiedoso calor do verão indiano. Conforme nos aproximávamos deste antigo posto britânico nas montanhas, podíamos ver o tapete verde dos pinheiros e dos campos agrícolas lá em baixo. Densas nuvens de tempestade e de nevoeiro faziam frequentemente com que o pequeno aeroporto fosse encerrado, como acontecera na minha última visita. Mas hoje o céu estava azul, com as nuvens mantidas à distância pelas montanhas. Aterrámos numa descida pronunciada.

— Uma grande questão está na base da nossa existência — dissera o Dalai Lama antes da viagem. — Qual é o propósito da vida? Depois de muita reflexão, acredito que o propósito da vida é encontrar a felicidade. Não interessa se alguém é um budista como eu, ou um cristão como o Arcebispo, ou de qualquer outra religião, ou de religião nenhuma. Desde o momento em que nasce, todo o ser humano quer encontrar a felicidade e evitar o sofrimento. Não há diferença na nossa cultura, ou na nossa educação, ou na nossa religião que possa afetar isso. Do âmago do nosso ser, desejamos simplesmente a alegria e o contentamento. Mas muitas vezes estes sentimentos são fugidios

e difíceis de encontrar, como uma borboleta que pousa em nós e depois esvoaça noutra direção.

» A derradeira fonte da felicidade está dentro de nós. Não é o dinheiro, nem o poder, nem o estatuto. Alguns dos meus amigos são bilionários, mas são pessoas muito infelizes. O poder e o dinheiro são incapazes de proporcionar paz interior. As realizações exteriores não são capazes de produzir uma verdadeira alegria interior. Temos de olhar para dentro.

» Tristemente, muitas das coisas que corroem a nossa alegria e a nossa felicidade são criadas por nós próprios. Muitas vezes, resultam das tendências negativas da mente, da reatividade emocional, ou da nossa incapacidade para apreciarmos e utilizarmos os recursos que existem no nosso interior. O sofrimento provocado por um desastre natural não pode ser controlado por nós, mas o sofrimento proveniente dos nossos desastres quotidianos pode. Criamos a maior parte do nosso sofrimento, por isso é lógico que tenhamos também a capacidade para criar mais alegria. Depende simplesmente das atitudes, das perspetivas e das reações às situações e do modo como nos relacionamos com as outras pessoas. Quando se trata da felicidade pessoal, há muito que nós, como indivíduos, podemos fazer.

Vacilámos para a frente quando os travões pressionaram as rodas, e depois o avião roncou e abanou, estacando de repente na curta pista. Pela janela conseguíamos ver o Dalai Lama de pé sobre o asfalto, com um grande para-sol amarelo por cima da cabeça, para o proteger do sol indiano. Usava o seu hábito carmesim e um xaile vermelho, embora se conseguisse ver um pequeno pedaço do amarelo-açafrão da sua camisola sem mangas. Um séquito de funcionários e empregados do aeroporto, de fato, flanqueava-o. Soldados indianos de uniformes caqui providenciavam a segurança.

Os meios de comunicação tinham sido mantidos afastados do aeroporto. Iria ser uma reunião íntima, apenas com o fotógrafo pessoal do Dalai Lama a tirar fotografias. Enquanto o Arcebispo coxeava a descer as escadas no seu blazer azul e com o seu típico boné de marinho, o Dalai Lama aproximou-se.

O Dalai Lama sorria, com os seus olhos a brilharem por detrás dos seus grandes óculos de armação quadrada. Fez uma vénia profunda e então o Arcebispo estendeu-lhe os braços e abraçaram-se. Separaram-se segurando os ombros um do outro, fitando-se, como se estivessem a convencer-se a si próprios de que estavam realmente juntos de novo.

— Há muito tempo que não o via — disse o Arcebispo Tutu, enquanto tocava ternamente no rosto do Dalai Lama com as pontas dos dedos e o inspecionava de perto. — Está com muito bom aspeto.

O Dalai Lama, continuando a segurar os pequenos ombros do Arcebispo, franzia os lábios como se estivesse a enviar-lhe um beijo. O Arcebispo ergueu a mão esquerda, com a sua aliança dourada a brilhar, e agarrou o queixo do Dalai Lama, como se o fizesse a um neto querido. Depois o Arcebispo avançou para lhe dar um beijo no rosto. O Dalai Lama, que não está habituado a receber beijos de quem quer que seja, encolheu-se, mas riu-se, encantado, rapidamente acompanhado pela estridente gargalhada do Arcebispo.

— Não gosta de um beijo — disse o Arcebispo e deu-lhe outro na outra face. Pergunto-me quantos beijos terá o Dalai Lama recebido na sua vida, levado dos seus pais aos 2 anos e tendo sido criado num domínio fechado, muito longe de beijos.

Detiveram-se para a apresentação formal do *khata* (um lenço branco), um costume tibetano de saudação e respeito. O Dalai Lama fez uma vénia com ambas as mãos junto do coração, o gesto de boas-vindas que reconhece a nossa individualidade. O Arcebispo tirou o seu boné de marinheiro e retribuiu a vénia. O Dalai Lama enrolou então o longo lenço branco em torno do pescoço do Arcebispo. Sussurraram ao ouvido um do outro, tentando fazer-se ouvir sobre o ronco do jato que ainda manobrava ao fundo. O Dalai Lama tomou a mão do Arcebispo e então pareciam ter mais 8 anos do que 80, rindo e dizendo piadas juntos, enquanto caminhavam em direção ao terminal, sob a proteção do para-sol amarelo.

Mesmo estando enrolado em torno do pescoço do Arcebispo, as pontas do lenço branco balançavam junto ao seu pequeno corpo. O comprimento do *khata* que é oferecido é proporcional à estima que se tem pela pessoa, recebendo os altos lamas os mais compridos.

Aquele *khata* era o mais longo que eu alguma vez vira. O Arcebispo passou a semana a brincar, dizendo que, à medida que lhe iam colocando *khata* após *khata* em torno do pescoço, mais parecia um cabide humano.

Fomos conduzidos até uma pequena sala com um par de sofás castanhos colocados à parte, onde o Dalai Lama costumava aguardar pelos voos frequentemente adiados ou cancelados, quando saía de Dharamsala. Conseguíamos ver os meios de comunicação reunidos no exterior do aeroporto, ao longo da parede de vidro, à espera de uma oportunidade para tirar uma fotografia ou fazer uma pergunta. Só então percebi até que ponto aquela viagem era merecedora de notícias, ou mesmo histórica. Fora tão fácil perder-me na logística que me esquecera de que o tempo que iriam passar juntos era um acontecimento importante para o mundo.

No átrio, o Arcebispo sentou-se descontraidamente num sofá, enquanto o Dalai Lama se empoleirou numa grande cadeira, ao seu lado. Junto ao Arcebispo sentou-se a sua filha Mpho, envergando um brilhante vestido estampado africano, em tons verdes e vermelhos, com o cabelo enrolado com um lenço a condizer. Sendo a mais nova de quatro filhos, seguia o seu pai no seu ministério e era agora diretora-executiva da Desmond and Leah Tutu Legacy Foundation. Durante a nossa viagem, Mpho iria ajoelhar-se a pedir em casamento a sua namorada Marcelline van Furth. A viagem foi apenas alguns meses antes de o Supremo Tribunal dos EUA pronunciar a sua decisão histórica de legalizar o casamento homossexual, mas o Arcebispo há décadas que apoiava os direitos dos homossexuais. Foi notícia ter dito que se recusaria a ir para um «céu homofóbico». Aquilo que muitos esquecem — em especial aqueles que se encontram no polo oposto da sua censura moral — é que o Arcebispo abomina qualquer forma de opressão ou discriminação, onde quer que a encontre. Pouco tempo depois do casamento, Mpho foi expulsa do seu ministério, porque a Igreja Anglicana da África do Sul não reconhece o casamento homossexual.

— Gostava muito de ter ido ao seu aniversário — disse o Dalai Lama —, mas o seu governo apresentou algumas dificuldades. Na altura, o meu amigo pronunciou algumas palavras muito fortes

— disse o Dalai Lama, enquanto pousava a mão sobre o braço do Arcebispo. — E eu gostei. — *Palavras fortes* era dizer pouco.

A semana em Dharamsala para festejar o aniversário do Dalai Lama tivera as suas origens quatro anos antes, aquando da celebração do octogésimo aniversário do Arcebispo Tutu na Cidade do Cabo, na África do Sul. O Dalai Lama fora solicitado para ser o convidado de honra, mas o governo sul-africano vergara-se à pressão do governo chinês e não se mostrara disposto a emitir um visto ao Dalai Lama. A China é um dos maiores importadores dos minérios e das matérias-primas sul-africanas.

Todos os dias que precederam os festejos, o Arcebispo surgiu nas primeiras páginas dos jornais sul-africanos manifestando-se contra o governo pela sua perfídia e duplicidade. Chegou a comparar o governo do Congresso Nacional Africano — o partido por cujos membros ele lutou durante décadas, para os ajudar a sair do exílio e da prisão — com o odioso governo do *apartheid*. Disse que na realidade eram piores, porque, pelo menos, no caso do governo do *apartheid*, a vilania era evidente.

— Sempre tentei evitar qualquer inconveniência — disse o Dalai Lama com um sorriso e, depois, apontou para o Arcebispo —, mas fiquei feliz por outra pessoa ter querido ser inconveniente. Fiquei muito feliz.

— Eu sei — disse o Arcebispo. — Usou-me. Esse é que é o problema. Usa-me e eu não aprendo.

O Arcebispo estendeu então a mão e pegou ternamente na do Dalai Lama.

— Quando os sul-africanos recusaram deixá-lo ir ao meu octogésimo aniversário, todo o acontecimento se tornou mais grandioso, pois tivemos a nossa conversa no *Google* e houve muito maior interesse mediático do que teria havido de outra forma. Mas não faz mal. Onde quer que esteja, há sempre muito interesse. Não sou invejoso.

» Sabe, lembro-me de quando estive em Seattle e andaram à procura de instalações suficientemente grandes para as pessoas que tinham ido vê-lo e acabaram por escolher um estádio de futebol. Havia 70 mil pessoas que queriam ouvir este homem e ele nem sequer sabe falar inglês como deve ser.

O Dalai Lama soltou uma grande gargalhada.

— Não é nada simpático — prosseguiu o Arcebispo. — Na verdade devia orar para que eu me tornasse também um pouco mais popular.

Meter-se com alguém é sinal de intimidade e amizade, saber que existe um reservatório de afeto do qual todos bebemos como seres humanos engraçados e imperfeitos. E, no entanto, as piadas tanto eram sobre si próprios como de um acerca do outro, nunca rebaixando verdadeiramente o outro, mas reforçando constantemente os seus laços e a sua amizade.

O Arcebispo queria agradecer e apresentar cada uma das pessoas que ajudaram a tornar possível a viagem. Apresentou a sua filha, Mpho, o filantropo e construtor da paz, Pam Omidyar, e eu, mas o Dalai disse que já nos conhecia a todos. Depois, apresentou a minha mulher, Rachel, como sua médica americana; Pat Christian, um colega de Pam do Grupo Omidyar; e a sua filha que iria casar, Marceline, pediatra e professora de Epidemiologia na Holanda. Não precisou de apresentar o último membro do nosso grupo, o Venerável Lama Tenzin Dhonden, membro do próprio Mosteiro Namgyal do Dalai Lama.

Agora, o Dalai Lama friccionava ternamente a mão do Arcebispo, como faria ao longo de toda a semana. Estavam a falar acerca do itinerário do voo e da nossa escala em Amritsar.

— Isso é muito bom. É preciso descansar — disse o Dalai Lama. — Eu durmo sempre oito a nove horas por noite.

— Mas levanta-se muito cedo, não levanta? — perguntou o Arcebispo.

— É verdade. Às três da manhã.

— Às três da manhã?

— Sempre.

— E reza cinco horas? — O Arcebispo espetou cinco dedos para dar ênfase.

— Sim.

O Arcebispo olhou para o ar e abanou a cabeça.

— Não, isso é muito.

— Por vezes, pratico a meditação sobre a natureza do eu usando aquilo que é conhecido como a «sétupla análise» — disse o Dalai

Lama. Jinpa explicou mais tarde que esta é uma prática contemplativa budista em que se procura a verdadeira natureza do eu analisando a relação entre o eu e os aspetos físicos e mentais do nosso corpo e da nossa mente.

— Por exemplo — prosseguiu o Dalai Lama —, agora quando olho para si, e analiso, vejo que este é o meu querido e respeitado amigo Bispo Tutu. Não, este é o seu corpo, não é ele. Esta é a sua mente, mas não é ele. — O Dalai Lama inclinou-se para sublinhar o que queria dizer, apresentando um enigma tão velho como o budismo. — Onde está o eu do Bispo Tutu? Não conseguimos encontrá-lo. — Deu uma pancadinha brincalhona no braço do Arcebispo.

O Arcebispo pareceu um pouco desconcertado e perplexo.

— *A sério?*

— Ora bem — concluiu o Dalai Lama —, na física quântica, têm uma perspetiva idêntica. Nenhuma coisa objetiva existe realmente. Em última análise, não há nada que consigamos encontrar. Isso é semelhante à meditação analítica.

O Arcebispo colocou as mãos à frente do rosto, num gesto de espanto.

— Eu não conseguiria fazer isso.

O Dalai Lama poderia ter estado a argumentar contra haver um Bispo Tutu essencial, mas ao mesmo tempo *existia* uma pessoa, um amigo que era especial de uma forma que era única e claramente importante para ele, apesar de nutrir um sentimento de amizade por toda a gente. Jinpa e eu discutimos acerca do que existiria naquela relação que provavelmente teria tanto significado. Para ambos, era raro terem um verdadeiro amigo. Afinal de contas, não existem assim tantos membros no clube dos líderes morais. As suas vidas estão cheias de pessoas que se relacionam com eles como ícones. Deve ser um alívio encontrar alguém que não ande à procura de uma oportunidade para tirar uma fotografia. Decerto, partilham também valores num lugar onde o âmago de todas as religiões se encontra e claro que partilham um fantástico sentido de humor. Eu começava a perceber a que ponto a amizade, e os relacionamentos de uma forma mais geral, estava presente na nossa experiência da alegria. Este era um tema que surgiria muitas vezes na semana que passámos juntos.

— Digo às pessoas — frisou o Arcebispo — que uma das coisas mais fantásticas a seu respeito é a sua serenidade, e friso: «Bem, sabem que ele passa aquelas cinco horas matinais a meditar»; e isso mostra como reage às coisas que são angustiantes: a dor do seu país e a dor do mundo. Como digo, eu tento, mas cinco horas é demais.

O Arcebispo, reconhecidamente humilde e modesto, estava a ignorar as suas próprias três ou quatro horas por dia de oração. Na verdade, ele dorme até... às quatro.

Porque será, interrogava-me, que os líderes espirituais se levantam sempre cedo para rezar e meditar? É evidente que isso faz uma grande diferença na forma como abordam o seu dia. Quando ouvi dizer pela primeira vez que o Dalai Lama se levantava às 3 horas da manhã, pensei que iria ouvir mais uma história de devoção sobre-humana e que ele dormia apenas duas ou três horas por dia. Fiquei aliviado ao saber que geralmente ia para a cama por volta das 19 horas. (O que não é propriamente muito prático para quem tem filhos a quem tem de dar de jantar e meter na cama, pensei, mas talvez fosse possível uma pessoa deitar-se uma hora mais cedo e levantar-se uma hora mais cedo também. Tal geraria um maior crescimento espiritual? Geraria mais alegria?)

O Dalai Lama levou a mão do Arcebispo ao rosto.

— Então, agora vamos para minha casa.

Enquanto nos encaminhávamos para fora do aeroporto, os meios de comunicação amontoavam-se em torno dos dois líderes e gritavam perguntas acerca da viagem do Arcebispo. Este parava para responder e para usar a atenção dos *media* para virar os holofotes para a injustiça. Falava enquanto os estalidos das câmaras apimentavam os seus comentários.

— Estou muito contente por estar com o meu querido amigo. Muitas vezes, as coisas e as pessoas tentam manter-nos afastados, mas o amor que temos um pelo outro e a bondade do universo de Deus asseguram que havemos de nos encontrar. Da primeira vez que o governo sul-africano lhe recusou um visto — quando ele ia estar presente no meu octogésimo aniversário —, perguntei-lhes: «Quantas divisões têm no

vosso exército? Porque é que a China tem medo de vocês?» E é isso que me surpreende — talvez eles tenham razão —, um líder espiritual é algo que tem de ser levado muito a sério. Esperamos que o mundo de Deus se torne um lugar melhor, mais hospitaleiro para a bondade, mais hospitaleiro para a compaixão, mais hospitaleiro para a generosidade, mais hospitaleiro para a ideia de vivermos juntos, para não termos aquilo que agora está a acontecer entre a Rússia e a Ucrânia, ou o que está a acontecer com o Estado Islâmico, ou o que está a acontecer no Quênia e na Síria. Levam Deus a chorar.

O Arcebispo voltou-se para se ir embora, mas depois deteve-se de novo, quando um outro jornalista o interrogou sobre o propósito da viagem.

— Juntamo-nos para partilhar a nossa amizade e para falar sobre a alegria.

O Arcebispo e o Dalai Lama foram então levados por uma escolta motorizada. A viagem até à residência do Dalai Lama durava cerca de três quartos de hora. As ruas tinham sido encerradas para permitir que o Dalai Lama chegasse ao aeroporto, e tibetanos, indianos e alguns turistas alinhavam-se ao longo das ruas, esperando ter um vislumbre dele e do seu convidado especial. Percebi então a razão pela qual o Dalai Lama raramente faz a sua peregrinação até ao aeroporto. É uma grande operação logística que encerra uma das principais ruas e tem impacto em toda a cidade.

Estávamos ali para discutir a alegria perante os desafios da vida, e por todo o lado, em Dharamsala, havia algo que nos recordava que aquela era uma comunidade traumatizada pela opressão e pelo exílio. A cidade acompanha sinuosas estradas na encosta da montanha e há oficinas assentes nas bordas de íngremes ravinas. Tal como na construção por toda a Índia e em grande parte do mundo em desenvolvimento, os regulamentos e as precauções de segurança foram postos de parte para albergar uma população em explosão. Interroguei-me sobre como aquelas estruturas se comportariam num terramoto e receei que toda a cidade pudesse ser sacudida das encostas daquelas montanhas como uma folha de cima de um animal que acordasse.

A escolta motorizada tinha de serpentear por entre as filas de devotos que iam ficando cada vez mais densas, alguns deles queimando

incenso e muitos outros com contas de *mala* envolvendo as suas mãos postas em oração. É difícil para os não tibetanos compreenderem quanto o Dalai Lama significa para o povo tibetano e, em particular, para aquela comunidade exilada. Ele é, ao mesmo tempo, o símbolo da sua identidade nacional e política e também a incorporação das suas aspirações espirituais. Ser a incorporação do Bodhisattva da Compaixão significa, sob muitos aspetos, ser uma figura como Cristo. Imagino o desafio que deverá constituir para o Dalai Lama assumir esta responsabilidade, ao mesmo tempo que tenta sublinhar que não é «ninguém em especial», apenas uma entre sete mil milhões de pessoas.

As ruas estreitavam e eu interrogava-me sobre como os nossos carros a acelerar poderiam alguma vez passar por entre a multidão de pessoas, mas parecia que apenas abrandávamos quando uma ocasional vaca sagrada passeava pela rua, talvez para ter também um melhor vislumbre dos dois santos homens.

Não sabia se aquela velocidade louca era devida a motivos de segurança ou ao desejo de voltar a abrir as ruas, mas talvez fosse a primeira das razões. Aquela cidade, como todas na Índia, é formada pela constante fricção de camadas tectónicas de cultura, que se deslocam e embatem umas nas outras, numa exibição vibrante e por vezes difícil de devoção e identidade.

A cidade tibetana budista no cume da montanha de McLeod Ganj, também conhecida como Upper Dharamsala, é mais um nível sedimentar sobre a cidade indiana hindu. Dharamsala, ou Dharamshala, como é pronunciado em hindi, significa «habitação espiritual»; se se combinar a palavra *dharma*, ou ensino espiritual, com *shala*, habitação, obtém-se o nome completo, que significa «abrigo ou hospedaria do peregrino». É um nome adequado para uma cidade que é o local de tantas peregrinações nos dias de hoje.

Apressámo-nos através dos simples portões de metal do complexo do Dalai Lama, onde estão localizados os seus escritórios e a sua residência particular. Chegámos a uma estrada semicircular em torno de um canteiro a rebentar de flores primaveris. Eu visitara Dharamsala em janeiro para me reunir com o gabinete do Dalai Lama para planearmos a viagem. Nessa altura, toda a cidade estava envolvida pelas nuvens e um frio de rachar, mas agora o sol brilhava esplendorosamente,

as flores estavam ansiosas por desabrochar, como parecem sempre estar no breve período de florescimento nas altitudes mais elevadas, vidas curtas que a cada dia parecem mais urgentes e apreciadas.

À medida que o início dos diálogos se aproximava, percebia que ia ficando cada vez mais nervoso, mas sabia também que não era o único. Num dos nossos telefonemas de planeamento da viagem, ficara emocionado com a franca expressão de preocupação do Arcebispo sobre a troca de opiniões com o Dalai Lama. «Ele é muito mais cerebral», dissera, referindo-se ao grande amor do Dalai Lama pelo debate, pela pesquisa intelectual e pela exploração científica. «Eu sou mais instintivo», dissera, e lembro-me de ter afirmado que foram um saber profundamente visceral e a entrega à oração que tinham guiado todos os importantes marcos de viragem na sua vida e na sua missão na luta pelo fim do *apartheid*. Suponho que até os grandes guias espirituais ficam nervosos quando caminham rumo ao desconhecido.

Após um dia de descanso para o Arcebispo, iniciáramos os diálogos acerca da natureza da verdadeira alegria.

## COMO ENCONTRAR ALEGRIA NUM MUNDO EM CONSTANTE SOFRIMENTO?

Esta é a questão intemporal a que se propuseram responder dois grandes mestres espirituais do nosso tempo: Sua Santidade o Dalai Lama e o Arcebispo Desmond Tutu. Ambos viveram vidas tumultuosas e repletas de sofrimento, mas foram capazes de descobrir a paz, a coragem e a alegria a que todos podemos aspirar. A sua coragem, resiliência e esperança inabalável na humanidade inspiram milhões de pessoas em todo o mundo.

Por ocasião do aniversário de Sua Santidade, estes dois grandes amigos encontraram-se na Índia. Durante uma semana marcada pela boa disposição, refletiram sobre as suas experiências e partilharam a sua sabedoria sobre como viver com alegria perante todas as adversidades que se nos colocam. São estes ensinamentos que agora podemos encontrar nesta obra inédita, assim como um conjunto de exercícios práticos que visam ajudar os leitores a superarem os obstáculos à alegria e a alcançarem uma felicidade duradoura. Alguns desses exercícios são práticas que o Dalai Lama e o Arcebispo Tutu usam diariamente e que constituem âncoras das suas vidas emocionais e espirituais.

Um livro único em que dois galardoados com o Prémio Nobel da Paz partilham com o mundo os seus pensamentos, crenças e espiritualidade.

 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8855-10-7</p>  <p>9 789898 855107</p> <p>Autoajuda</p>
---	---