

BESTSELLER INTERNACIONAL

SUA SANTIDADE O

# DALAI LAMA

E FRANZ ALT



# UM APELO AO MUNDO

O Caminho da Paz em Tempos de Discórdia

 inascente

# ÍNDICE

Prefácio: «Não Tenho Inimigos» .....	13
Apelo do Dalai Lama para uma Ética Secular e de Paz .....	21
Educar o coração: <i>Conversa com Sua Santidade o Dalai Lama</i> .....	29
Sobre o Presidente Trump .....	32
Sobre como Colmatar as Divisões .....	35
Sobre o Nacionalismo .....	38
Sobre a Crise dos Refugiados .....	41
Sobre a Educação do Coração.....	44
Sobre a Espiritualidade .....	47
Sobre a Religião.....	49
Sobre a Responsabilidade Global .....	53
Sobre a Ética Secular.....	57
Sobre a Neurociência .....	61
Sobre a Compaixão.....	63

Sobre a Ciência da Meditação .....	66
Sobre a Felicidade .....	68
Sobre a Mortalidade .....	71
Sobre a Paz no Mundo.....	74
Sobre a Igualdade de Género.....	77
Sobre os Valores Interiores.....	79
Sobre a Atenção Plena.....	81
Sobre a Essência da Religião .....	84
Sobre a Guerra.....	88
Sobre a Próxima Geração.....	90
Sobre o Futuro do Tibete .....	92
Sobre a China .....	94
Sobre os Direitos Humanos no Tibete ....	98
Sobre a Resistência Política .....	100
Sobre a Libertação do Tibete.....	103
Sobre a Preservação da Cultura Tibetana	106
Sobre o Regresso do Dalai Lama.....	108
<i>A História do Dalai Lama:</i>	
<i>Uma Vida Inspiradora .....</i>	109
<i>Dalai Lama: a Vida em Datas.....</i>	121

Sua Santidade o Dalai Lama e Franz Alt  
doarão os direitos auferidos com este  
pequeno livro à German Aid to Tibetans.

PREFÁCIO  
«Não Tenho Inimigos»

«Não tenho inimigos, apenas pessoas que ainda não conheci», disse-me o Dalai Lama há mais de 20 anos. E acrescentou ainda:

«É com os nossos inimigos que mais temos a aprender. De certa forma, são os nossos melhores professores.»

Tão sábias e, ainda assim, tão realistas são as palavras do mais preeminente refugiado do mundo inteiro — e também um dos mais antigos —, após 58 anos de exílio na Índia... Apesar de, desde 1959, ter sido obrigado a viver fora da sua terra natal, ocupada pela China, não guarda qualquer tipo de ódio contra o povo chinês ou os seus líderes. Bem pelo contrário, intitula-se por vezes como «comunista budista» ou «budista comunista» e diz que até reza pelos líderes comunistas de Pequim, acrescentando, a rir, que «na Europa eu votaria nos Verdes, porque o problema do ambiente é uma questão da nossa sobrevivência».

Ao longo de 35 anos encontrámo-nos mais de 30 vezes e realizámos 15 entrevistas para a televisão. Só em raras ocasiões tive a oportunidade de conhecer um entrevistado tão empático e com tão grande sentido de humor. Nenhum outro riu tanto quanto ele. Não é coincidência ter sido eleito, em sondagens, a pessoa mais simpática do mundo. Nos últimos anos, o Dalai Lama tem vindo a atribuir cada vez mais importância à ética que atravessa todas as divisões religiosas. E hoje dá mais um passo em frente, com uma afirmação sem precedentes da parte de um líder religioso:

«A ética é mais importante do que a religião. Quando nascemos não fazemos parte de uma determinada religião. Mas a ética é inata.»

Nas palestras que profere pelo mundo fora refere-se cada vez mais frequentemente a uma «ética secular, para lá de todas as religiões». Albert Schweitzer usava outra expressão para o mesmo conceito, a «reverência pela vida».

A ética secular do Dalai Lama transcende as fronteiras nacionais, religiosas e culturais e define valores que são inatos em todas as pessoas e que se aplicam a todos por igual. Mais do que valores superficiais e materiais, trata-se de valores interiores, como a atenção plena (ou *mindfulness*),



Sua Santidade e o coautor, Franz Alt.

a compaixão, o treino da mente e a procura da felicidade.

«Se quisermos ser felizes temos de praticar a compaixão e se pretendermos que os outros sejam felizes temos, de igual modo, de praticar a compaixão. Passaríamos a ver mais caras sorridentes e não tantas carrancas», afirma.

É esta uma das convicções centrais do Dalai Lama: todas as pessoas estão unidas na sua procura pela felicidade e no desejo de evitar o sofrimento. É esta a origem dos maiores feitos da Humanidade. Por este motivo, deveríamos começar

a pensar e a agir com base numa identidade enraizada no termo «nós, humanos».

O Dalai Lama acredita que, sem uma ética secular, não podemos resolver todos os problemas que se nos deparam: guerras no Médio Oriente, na Ucrânia, na Somália e no Norte de África, 20 milhões de refugiados a nível global, guerras civis na Nigéria e no Afeganistão, as alterações climáticas e a crise ambiental, a crise financeira global e a fome no mundo. Ele explica e elabora as suas declarações revolucionárias na conversa que apresentamos em seguida. O que o Dalai Lama sugere é uma revolução de empatia e compaixão — uma revolução que combine todas as revoluções anteriores. Sem empatia e compaixão, a evolução não teria sequer acontecido.

Em janeiro de 2015, chocado com o ataque perpetrado por terroristas islâmicos nas instalações editoriais do jornal satírico *Charlie Hebdo* e a um supermercado judaico em Paris, o Dalai Lama disse:

«De certa forma, penso que seria melhor se não existissem religiões. Todas as religiões e todas as escrituras encerram em si um potencial de violência. É por isso que precisamos de uma ética secular que vá para lá de todas as religiões. É mais

importante que as escolas ensinem ética do que religião. Porquê? Porque, para a sobrevivência da Humanidade, é mais importante uma consciência daquilo que temos em comum do que salientar permanentemente aquilo que nos divide.»

Esta ideia foi a faísca que ateou o texto que se segue.

Apresentamos aqui, portanto, uma nova mensagem que pode mudar o mundo.

Franz Alt  
Baden-Baden, Alemanha

Apelo do Dalai Lama  
para uma ética secular  
e de paz

Durante milhares de anos foram perpetrados e justificados atos de violência em nome da religião. Frequentemente as religiões revelaram-se intolerantes e em muitos casos ainda o são. Não poucas vezes explora-se e abusa-se da religião — inclusive por parte dos líderes religiosos — com o intuito de promover interesses políticos ou económicos. Por este motivo digo que, no século XXI, precisamos de um novo tipo de ética que se posicione acima da religião. Refiro-me a uma ética secular que possa ajudar e ser útil a mais de um milhar de milhões de ateus e a um número crescente de agnósticos. Mais intrínseca do que a religião é a nossa espiritualidade humana fundamental. Trata-se da afinidade que nós, humanos, temos com o amor, a benevolência e o afeto — independentemente da religião a que pertencemos.

Acredito que o ser humano pode viver sem religião, mas não sem valores interiores, sem ética.

A diferença entre a ética e a religião é como a existente entre a água e o chá. A ética baseada na religião e os valores interiores assemelham-se mais à água. O chá que bebemos é constituído essencialmente por água, mas contém ainda outros ingredientes — folhas de chá, especiarias, quem sabe se um pouco de açúcar e, pelo menos no Tibete, uma pitada de sal — e é isso o que o torna mais substancial, mais duradouro, algo que queremos beber todos os dias. Contudo, qualquer que seja o modo de preparação do chá, o ingrediente principal é sempre a água. Podemos viver sem chá, mas não sem água. De igual modo nascemos sem religião, mas com uma necessidade básica de compaixão — e com a necessidade fundamental de água.

Vejo cada vez mais claramente que o nosso bem-estar espiritual não depende da religião mas da nossa natureza humana inata, da nossa afinidade natural com a bondade, a compaixão e a dedicação ao outro. Quer pertençamos ou não a uma religião, todos temos no nosso interior um manancial de princípios éticos fundamentais e profundamente humanos. Precisamos de alimentar essa base ética partilhada. A ética, por oposição à religião, está enraizada na natureza humana e é

assim que podemos trabalhar para preservar a criação. Isso é colocar em prática a religião e a ética. A empatia é a base da coexistência humana. É minha convicção que o desenvolvimento humano assenta na cooperação e não na competição. E isto está comprovado cientificamente.

Temos agora de aprender que toda a Humanidade é uma grande família. Somos todos irmãos e irmãs: física, mental e emocionalmente. Mas continuamos a concentrar-nos excessivamente nas nossas diferenças, em vez de naquilo que temos em comum. No fim de contas, cada um nasce e morre da mesma maneira. Não faz muito sentido ter-se orgulho em função das nacionalidades e das religiões — durante toda a vida, até à sepultura!

A ética é mais profunda e é mais natural do que a religião.

Também as alterações climáticas só podem ser resolvidas à escala global. Espero e rezo para que o acordo de Paris de 2015 possa por fim produzir resultados tangíveis. Egotismo, nacionalismo e violência constituem um caminho fundamentalmente errado. A questão mais importante que podemos colocar no sentido de alcançarmos um mundo melhor é: «De que modo podemos servir-nos

mutuamente?» Para operarmos esta mudança temos de agudizar a nossa consciência face ao mundo à nossa volta. E pode dizer-se o mesmo dos políticos. Temos de manter estados de espírito positivos. Eu pratico-o durante quatro horas por dia. A meditação é mais importante do que uma oração ritualizada. As crianças devem aprender conceitos morais e éticos. Isso é mais importante do que qualquer religião.

As causas primeiras da guerra e da violência são as nossas emoções negativas. Concedemos-lhes um espaço excessivo e atribuímos um lugar demasiadamente exíguo ao nosso intelecto e à nossa compaixão. Por isso sugiro mais escuta, mais contemplação, mais meditação. Concordo com o *mahatma* Gandhi: «Temos de nos tornar na mudança que queremos ver alastrar-se pelo mundo.»

Nalguns países totalitários vemos que a paz só pode ser duradoura se forem respeitados os direitos humanos, se as pessoas tiverem o que comer e se cada indivíduo e as comunidades forem livres. Só poderemos alcançar uma verdadeira paz dentro de nós, entre nós e em nosso redor, se, antes de mais, alcançarmos a paz interior. Parte da felicidade consiste em desenvolver um sentido

universal de responsabilidade e um conjunto de princípios de ética secular.

Defenderei sempre a não violência. Isto envolve amar o nosso inimigo de forma inteligente. Através de uma meditação intensa concluiremos que os nossos inimigos podem tornar-se nos nossos melhores amigos. Seguindo princípios de uma ética puramente secular tornar-nos-emos pessoas mais descontraídas, solidárias e sensatas. Então o século XXI terá a possibilidade de se tornar num século de paz, de diálogo e com uma raça humana mais atenciosa, responsável e solidária.

É esta a minha esperança. E é esta a minha oração. Anseio com alegria pela chegada do dia em que as crianças, na escola, aprenderão os princípios da não violência e da resolução pacífica dos conflitos — por outras palavras, os princípios de ética secular.

Hoje em dia aposta-se bastante mais nos valores materiais. São importantes, mas não resolvem o nosso stress, a ansiedade, a revolta ou a frustração. Continuamos a ter de superar os nossos fardos mentais, como o stress, o medo, a ansiedade e a frustração. Precisamos, por isso, de um nível de pensamento mais profundo. É a isso que chamo atenção plena, ou *mindfulness*.

Através da meditação e da contemplação podemos aprender, por exemplo, que a paciência é o mais poderoso antídoto para a revolta, a satisfação para a cobiça, a coragem para o medo e a compreensão para a dúvida. Não ajuda muito enfurecermo-nos contra os outros. Pelo contrário, devemos esforçar-nos por nos mudar a nós mesmos.

Temos de encetar esforços em todo o mundo para travar, conter ou eliminar todos os métodos violentos. Já não basta dizer às pessoas que estamos contra a violência e que queremos paz. Temos de utilizar métodos mais eficazes. E a exportação de armas é um grande empecilho à construção da paz.

Sempre que enfrentamos dificuldades, ou quando surge uma crise económica, ou mesmo quando eclodem litígios religiosos, temos de trabalhar no sentido de um modelo em que o único método correto seja o diálogo.

Temos de aprender que somos todos irmãos e irmãs. O século passado foi o século da violência. Este século XXI deveria ser o século do diálogo! Nunca conseguiremos mudar o passado, mas podemos sempre aprender com ele para criarmos um futuro melhor.

A ideia de que é possível resolver os problemas com violência e armas é um engano desastroso. Com raras exceções, a violência conduz sempre a mais violência. Neste mundo interligado em que vivemos, a guerra é um anacronismo que contradiz a razão e a ética. A Guerra do Iraque, iniciada por George W. Bush em 2003, foi uma catástrofe. Este conflito não está resolvido até hoje e reclamou as vidas de muitas pessoas.

Não é simplesmente suficiente apelar ao desejo de paz dos políticos. É mais importante aumentar a quantidade de pessoas que, em todo o mundo, levantam a voz pelo desarmamento. Desarmar é colocar a compaixão em prática. Mas o pré-requisito para o desarmamento exterior é um desarmamento interior que elimine o ódio, o preconceito e a intolerância. Apelo a todos os que atualmente travam guerras: «Não se armem! Desarmem-se!» E às restantes pessoas: «Triunfem sobre o ódio e o preconceito, com compreensão, cooperação e tolerância!»

Apesar de todo o sofrimento que a China nos impôs, a nós, Tibetanos, ao longo de decénios, estou profundamente convicto de que a maioria dos conflitos humanos pode resolver-se através de um diálogo sincero. Esta estratégia de não

violência e reverência por todo o tipo de vida é a dádiva que o Tibete oferece ao mundo.

*Dalai Lama*  
Dharamsala, Índia

«SUA SANTIDADE DEFENDE A UNIÃO NUM MUNDO EM  
CONSTANTE DIVISÃO. E ARGUMENTA QUE A ÉTICA UNIVERSAL  
TRANSCENDE A RELIGIÃO E SÓ ELA NOS PODE JUNTAR.»

*The New York Times*

Vivemos uma era marcada pela divisão: os políticos preferem defender as fronteiras, nunca a inclusão; as desigualdades econômicas evitam a coesão; as religiões geram violência. E, no entanto, a necessidade de unidade nunca foi tão premente, já que as crises que a Humanidade enfrenta são cada vez mais globais.

Neste livro único e tocante, o 14.<sup>o</sup> Dalai Lama revela a sua profunda crença em cada um de nós, afirmando que todos temos as sementes da paz mundial: «Vejo cada vez mais claramente que o nosso bem-estar espiritual não depende da religião, mas da nossa natureza humana inata.»

Abordando temas tão atuais quanto o nacionalismo, a crise dos refugiados, a igualdade de gênero ou a neurociência, este *Apelo ao Mundo* é um manifesto que pode fazer a diferença, primeiro na vida de cada um, depois na relação com os outros, e, finalmente, no futuro do mundo.



**Um pequeno livro de grande sabedoria  
e pertinência para tempos conturbados.**

 <p><b>nascente</b> o curso da sua vida</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-31-6</p>  <p>9 789898 873316</p> <p>Desenvolvimento Pessoal</p>
---	---