

Uma Ética para o Novo Milênio

Sua Santidade, o Dalai Lama

Cada uma de nossas ações conscientes e, de certa forma, toda a nossa vida podem ser vistas como resposta à grande pergunta que desafia a todos: “Como posso ser feliz?”

No entanto, estranhamente, minha impressão é que as pessoas que vivem em países de grande desenvolvimento material são de certa forma menos satisfeitas, menos felizes do que as que vivem em países menos desenvolvidos.

Esse sofrimento interior está claramente associado a uma confusão cada vez maior sobre o que de fato constitui a moralidade e quais são os seus fundamentos.

A meu ver, criamos uma sociedade em que as pessoas acham cada vez mais difícil demonstrar um mínimo de afeto aos outros. Em vez da noção de comunidade e da sensação de fazer parte de um grupo, encontramos um alto grau de solidão e perda de laços afetivos.

O que gera essa situação é a retórica contemporânea de crescimento desenvolvimento econômico, que reforça intensamente a tendência das pessoas para a competitividade e a inveja. E com isso vem a percepção da necessidade de manter as aparências — por si só uma importante fonte de problemas, tensões e infelicidade.

O descaso pela dimensão interior do homem fez com que todos os grandes movimentos dos últimos cem anos ou mais — democracia, liberalismo, socialismo — tenham deixado de produzir os benefícios que deveriam ter proporcionado ao mundo, apesar de tantas idéias maravilhosas.

Meu apelo por uma revolução espiritual não é um apelo por uma revolução religiosa.

Considero que a espiritualidade esteja relacionada com aquelas qualidades do espírito humano — tais como amor e compaixão, paciência, tolerância, capacidade de perdoar, contentamento, noção de responsabilidade, noção de harmonia — que trazem felicidade tanto para a própria pessoa quanto para os outros.

É por isso que às vezes digo que talvez se possa dispensar a religião.

O que não se pode dispensar são essas qualidades espirituais básicas.

UMA ÉTICA PARA O NOVO MILÊNIO

Sua Santidade, O Dalai Lama

UMA ÉTICA PARA O NOVO MILÊNIO

7ª Edição

Sextante

© Tenzin Gyatso, o décimo quarto Dalai Lama do Tibet, 1999

© tradução, Tenzin Gyatso, o décimo quarto Dalai Lama do Tibet, 2000

Título da edição original em inglês: Ethics for the new millennium

Tradução

Maria Luiza Newlands

Preparo de originais

Regina da Veiga Pereira

Revisão

José Tedin Pinto

Sérgio Bellinello Soares

Capa

Raul Fernandes

Fotolitos

Mergulhar Serviços Editoriais Ltda.

Impressão e Acabamento

Donnelley-Cochrane Gráfica e Editora do Brasil Ltda.

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ.

Índice

| | |
|---|-----|
| Prefácio | 5 |
| I – O Fundamento da Ética | |
| Capítulo 1: A Sociedade Moderna e a Busca da Felicidade | 7 |
| Capítulo 2: Sem Mágica, sem Mistério | 15 |
| Capítulo 3: A Origem Dependente e a Natureza da Realidade | 24 |
| Capítulo 4: Redefinindo o Objetivo | 30 |
| Capítulo 5: A Suprema Emoção | 38 |
| | |
| II – Ética e o Indivíduo | |
| Capítulo 6: A Ética da Contenção | 46 |
| Capítulo 7: A Ética da Virtude | 56 |
| Capítulo 8: A Ética da Compaixão | 67 |
| Capítulo 9: Ética e Sofrimento | 72 |
| Capítulo 10: A Necessidade de Discernimento | 78 |
| | |
| III – Ética e Sociedade | |
| Capítulo 11: Responsabilidade Universal | 85 |
| Capítulo 12: Níveis de Compromisso | 91 |
| Capítulo 13: Ética na Sociedade | 94 |
| Capítulo 14: Paz e Desarmamento | 106 |
| Capítulo 15: O Papel da Religião na Sociedade Moderna | 115 |
| Capítulo 16: Um Apelo | 123 |

Prefácio

Por ter perdido meu país com a idade de dezesseis anos e me tornado um refugiado aos vinte e quatro, enfrentei muitas dificuldades no decorrer de minha vida. Quando reflito sobre essas dificuldades, vejo que grande parte delas era insuperável. Não só eram dificuldades inevitáveis, como não eram passíveis de resolução favorável. Apesar disso, no que se refere à minha paz de espírito e saúde física, posso afirmar que as superei razoavelmente bem. Assim, tenho conseguido fazer frente às adversidades com todos os meus recursos: mentais, físicos e espirituais. Eu não tinha outra alternativa. Se me deixasse dominar pela ansiedade e me desesperasse, minha saúde teria sido prejudicada. Também me sentiria tolhido em meus atos.

Olhando em torno, vejo que não somos apenas nós, os refugiados tibetanos e os membros de outras comunidades expatriadas, que enfrentamos dificuldades. Em toda parte e em todas as sociedades, as pessoas passam por sofrimentos e infortúnios — até as que gozam de liberdade e de prosperidade material. De fato, parece-me que uma grande porção do sofrimento que nos aflige é na verdade criada por nós mesmos. Em princípio, portanto, somos ao menos capazes de evitar essa porção.

Constato ainda que, de modo geral, as pessoas cuja conduta é eticamente positiva são mais felizes e satisfeitas do que aquelas que se descuidam da ética. Isso confirma minha convicção de que, se pudermos reorientar nossos pensamentos e emoções e reordenar nosso comportamento, não só aprenderemos a lidar mais facilmente com o sofrimento, como seremos capazes também, acima de tudo, de impedir o surgimento de uma porção significativa dele.

Tentarei mostrar neste livro o que quero dizer com a expressão “conduta ética positiva”. Ao fazê-lo, admito que não só é muito difícil generalizar com sucesso, como ser absolutamente preciso a respeito de ética e de moralidade. Raramente, talvez jamais, uma situação consiste apenas em extremos. Um mesmo ato pode ter diferentes nuances e diferentes graus de valor moral sob diferentes circunstâncias. Ao mesmo tempo, é essencial que cheguemos a um consenso sobre o que constitui conduta positiva e o que constitui conduta negativa, o que é certo e o que é errado, o que é apropriado e o que não é. No passado, o respeito que as pessoas tinham pela religião significava que a prática da ética era mantida por meio de uma maioria que seguia uma ou outra religião. Mas isso não é mais assim. Precisamos, portanto, encontrar alguma outra maneira de estabelecer princípios éticos básicos.

Não que o leitor deva supor que eu, como Dalai Lama, tenha alguma solução especial a oferecer. Não há nada nestas páginas que ainda não tenha sido dito antes. Na verdade, sinto que as preocupações e idéias que expresso aqui são compartilhadas por muitos daqueles que pensam a respeito do assunto e tentam encontrar soluções para os problemas e sofrimentos que nós humanos enfrentamos. Ao atender à sugestão de alguns de meus amigos e oferecer este livro ao público, minha esperança é dar voz àqueles milhões de pessoas que,

não tendo a oportunidade de divulgar seus pontos de vista, continuam sendo membros do que chamo de “maioria silenciosa”.

O leitor deve, entretanto, ter em mente que meu aprendizado formal foi inteiramente de caráter religioso e espiritual. Desde a minha juventude, meu principal (e contínuo) campo de estudo tem sido a filosofia budista e a psicologia. Em especial, estudei as obras dos filósofos religiosos da tradição Galuk a que, segundo a tradição, os Dalai Lamas pertenceram.

Por acreditar firmemente no pluralismo religioso, também estudei as principais obras de outras tradições budistas. Mas tive comparativamente pouco contato com o pensamento secular moderno. No entanto, este não é um livro religioso. Muito menos é um livro sobre budismo. Meu objetivo foi despertar o interesse por uma abordagem da ética baseada mais exatamente em princípios universais do que religiosos.

Por esta razão, produzir uma obra para o público em geral gerou muitos desafios e foi o resultado do trabalho de uma equipe. Um problema em especial surgiu da dificuldade em transpor para uma linguagem moderna vários termos tibetanos que parecia essencial utilizar. Como este livro não pretende de modo algum ser um tratado filosófico, tentei explicar esses termos de forma que pudessem ser prontamente compreendidos por leitores não-especializados e também traduzidos com clareza para outras línguas. Ao fazê-lo, porém, e ao tentar comunicar-me com leitores cuja língua e cuja cultura podem ser bem diferentes da minha, é possível que alguns matizes de significado da língua tibetana se tenham perdido e outros, não premeditados, tenham sido acrescentados. Quando tais distorções vierem à luz, conto em corrigi-las numa edição subsequente. Neste ínterim, por sua assistência nessa área, por sua tradução para o inglês e por suas inumeráveis sugestões, desejo agradecer ao doutor Thupten Jinpa. Também desejo agradecer ao senhor A.R. Norman, por seu trabalho de preparação para publicação. Finalmente, gostaria de deixar registrados os meus agradecimentos a todas as outras pessoas que ajudaram a tornar este livro disponível.

Dharamsala, fevereiro de 1999

I

O FUNDAMENTO DA ÉTICA

Capítulo 1

A SOCIEDADE MODERNA E A BUSCA DA FELICIDADE

Sou relativamente um recém-chegado ao mundo moderno. Apesar de ter fugido de meu país em 1959, e embora minha vida na Índia como refugiado tenha me proporcionado um contato muito maior com a sociedade contemporânea, passei meus anos de formação bastante afastado das realidades do século XX. Isso se deveu em parte à minha designação como Dalai Lama: tornei-me monge quando tinha muito pouca idade. Isso também reflete o fato de nós, tibetanos, termos optado — erradamente, na minha opinião — por permanecer isolados atrás das altas cadeias de montanhas que separam nosso país do resto do mundo. Hoje, porém, viajo bastante e tenho a sorte de constantemente encontrar novas pessoas.

Além disso, pessoas de todas as posições sociais vêm visitar-me. Uma boa quantidade delas — em especial aquelas que fazem o esforço de viajar até a sede do governo tibetano nas colinas indianas de Dharamsala, onde vivo no exílio — chega buscando alguma coisa. Entre essas pessoas há diversas que passaram por grandes sofrimentos: algumas perderam os pais ou os filhos, outras tiveram amigos ou parentes que cometeram suicídio, outras estão doentes, com câncer ou com enfermidades relacionadas à AIDS. E ainda há, é claro, meus compatriotas tibetanos com suas histórias pessoais de privações e padecimentos.

Infelizmente, muitas têm expectativas pouco realistas e imaginam que possuo poderes de cura ou que lhes posso dar algum tipo de bênção. Mas sou apenas um ser humano comum. O melhor que posso fazer para ajudá-las é compartilhar seu sofrimento.

De minha parte, encontrar tantas outras pessoas do mundo inteiro e que ocupam tantas posições diferentes na sociedade me faz lembrar nossa igualdade fundamental como seres humanos. De fato, quanto mais coisas vejo no mundo, mais claro fica para mim que, não importa qual seja a nossa situação, sejamos ricos ou pobres, instruídos ou não, qualquer que seja a nossa raça, sexo ou religião, todos desejamos ser felizes e evitar os sofrimentos. Cada uma de nossas ações conscientes e, de certa forma, toda a nossa vida — como escolhemos vivê-la dentro do contexto das limitações que as circunstâncias nos

impõem — podem ser vistas como resposta à grande pergunta que desafia a todos: “Como posso ser feliz?”

O que nos sustenta nessa intensa busca da felicidade, penso eu, é a esperança. Sabemos, mesmo se não quisermos admitir, que não pode haver garantia de uma vida melhor e mais feliz do que a que estamos vivendo hoje. Como diz um velho provérbio tibetano, “a próxima vida o dia de amanhã: nunca se pode saber com certeza qual virá primeiro”. Mas temos sempre a esperança de continuar vivendo. Temos a esperança de, por meio de tal ou tal ação, conseguir obter felicidade. Tudo o que fazemos, não só como indivíduos mas também como sociedade, pode ser visto em termos dessa aspiração fundamental. Na verdade, é uma aspiração comum a todos seres sensíveis. O desejo ou inclinação para ser feliz e evitar os sofrimentos não conhece fronteiras. Faz parte da nossa natureza. Como tal, não necessita de justificativa e é legitimado pelo simples fato de ser o que nós natural e corretamente queremos.

É o que vemos tanto em países ricos quanto em países pobres. Em toda parte, de todas as maneiras imagináveis, as pessoas procuram melhorar suas vidas. No entanto, estranhamente, minha impressão é que aquelas que vivem em países de grande desenvolvimento material, apesar de toda a sua atividade e diligência, são de certa forma menos satisfeitas, menos felizes e, até certo ponto, sofrem mais do que as que vivem em países menos desenvolvidos. Se compararmos os ricos com os pobres, muitas vezes parece que aqueles que têm quase nada são menos ansiosos, apesar de atormentados por sofrimentos físicos. Quanto aos ricos, alguns poucos sabem como usar sua riqueza de modo inteligente — ou seja, compartilhando-a com os necessitados, e não em uma vida de luxos —, mas muitos não sabem. Estão de tal forma envolvidos com a idéia de adquirir ainda mais riquezas que não deixam espaço para qualquer outra coisa em suas vidas. Obcecados, deixam até de sonhar com a felicidade que supostamente as riquezas deveriam trazer. O resultado é que estão sempre angustiados, divididos entre a incerteza sobre o que pode acontecer e a esperança de ganhar mais, afligidos por sofrimentos mentais e emocionais, embora as aparências façam supor que levam uma vida de sucesso e bem-estar absolutos. É o que comprovam o alto grau e a frequência inquietante, nas populações dos países desenvolvidos materialmente, da ansiedade, do descontentamento, da frustração, da insegurança e da depressão. Além de tudo, esse sofrimento interior está claramente associado a uma confusão cada vez maior sobre o que de fato constitui a moralidade e quais são os seus fundamentos.

Este paradoxo ocorre-me sempre que viajo para o exterior. Acontece muito que, ao chegar em um país que ainda não conheço, de início tudo me pareça muito agradável, muito bonito. Todos que encontro são muito simpáticos. Não há nada do que se queixar. Então, dia após dia, escuto o que as pessoas dizem e descubro quais são os seus problemas, seus interesses e preocupações. Sob a superfície há muitos que se sentem apreensivos e insatisfeitos com suas vidas. Têm uma sensação de isolamento, e a ela se segue

a depressão. O que resulta na atmosfera perturbada que é um traço tão característico do mundo desenvolvido. A princípio, isso me surpreendeu. Apesar de nunca ter achado que a riqueza material por si só pudesse jamais eliminar o sofrimento, ao olhar eliminar o sofrimento, ao olhar para o mundo desenvolvido quando estava no Tibet, um país sempre muito pobre materialmente, devo admitir ter pensado que a riqueza poderia fazer mais do que realmente faz para diminuir o sofrimento. Imaginava que, com menos provações de ordem física, como é o caso para a maioria das pessoas que vivem em países desenvolvidos industrialmente, a felicidade seria muito mais fácil de alcançar do que para as que viviam em condições mais duras. Em vez disso, os extraordinários avanços da ciência e da tecnologia parecem ter trazido pouca coisa além de melhorias numéricas. Em muitos casos, o progresso não significou muito mais do que um maior número de casas opulentas em mais cidades com mais carros circulando entre elas. Decerto alguns tipos de sofrimento diminuíram, principalmente com relação a determinadas doenças. Mas tenho a impressão de que não houve nenhuma melhoria significativa geral.

Ao dizer isto, lembro-me bem de uma ocasião em particular durante uma de minhas primeiras viagens ao Ocidente. Eu estava hospedado com uma família muito abastada que vivia em uma casa ampla e bem-decorada. Todos eram encantadores e muito delicados. Havia empregados para atender às menores necessidades e comecei a pensar que ali, talvez, estivesse a prova de que a riqueza pode ser uma fonte de felicidade. Meus anfitriões tinham inegavelmente um ar de segurança descontraída. Entretanto, quando vi dentro do banheiro, pela porta entreaberta de um armário, um estoque de tranqüilizantes e pílulas para dormir, fui obrigado a recordar que muitas vezes existe uma grande diferença entre os sinais exteriores e a realidade interior.

Este paradoxo — o fato de encontrarmos com tanta freqüência sofrimento interior, psicológico ou emocional, em meio à riqueza material — é algo que logo se percebe em grande parte do Ocidente. Na verdade, é um aspecto tão comum, que caberia questionar se existe alguma coisa na cultura ocidental que predispõe as pessoas que vivem nesses lugares a tal tipo de sofrimento. Creio que não. Há fatores demais envolvidos. É evidente que o próprio desenvolvimento material tem um papel a desempenhar na questão. Mas podemos também responsabilizar a urbanização crescente da sociedade moderna, em que grandes concentrações de pessoas vivem muito próximas umas das outras. Neste contexto, temos de considerar que, hoje em dia, em vez de dependermos uns dos outros para ajuda e apoio, costumamos contar com máquinas e serviços. Antigamente, os fazendeiros convocavam todos os membros da família para o trabalho da colheita; hoje, telefonam para um empreiteiro. A vida moderna está organizada de modo a exigir que a dependência direta dos outros seja a menor possível. A ambição mais ou menos universal parece ser todos terem sua própria casa, seu próprio carro ou seu próprio computador para serem o mais independentes que puderem. Isto é natural e compreensível. Também podemos assinalar a crescente autonomia de que as pessoas desfrutam em consequência dos avanços da ciência e da tecnologia. De fato, hoje é possível sermos muito mais independentes dos

outros do que em qualquer outra época. Porém, junto com esses progressos, surgiu a noção de que meu futuro não depende de meu vizinho e sim de meu emprego ou, no máximo, de meu patrão. E isto, por sua vez, leva-nos a supor que, pelo fato de os outros não serem importantes para a minha felicidade, a felicidade deles passa a não ser importante para mim.

A meu ver, criamos uma sociedade em que as pessoas acham cada vez mais difícil demonstrar um mínimo de afeto aos outros. Em vez da noção de comunidade e da sensação de fazer parte de um grupo, uma característica que achamos tão reconfortante nas sociedades menos afluentes (geralmente nas sociedades rurais), encontramos um alto grau de solidão e perda de laços afetivos. Apesar de milhares de pessoas viverem em grande proximidade, parece que muita gente, principalmente os velhos, não tem com quem falar a não ser com seus bichos de estimação. A sociedade industrial moderna às vezes me dá a impressão de ser uma imensa máquina autopropulsionada. Ao invés de os seres humanos acionarem a máquina, cada indivíduo torna-se um pequeno componente insignificante sem outra opção a não ser mover-se quando a máquina se move.

O que gera essa situação é a retórica contemporânea de crescimento e desenvolvimento econômico, que reforça intensamente a tendência das pessoas para a competitividade e a inveja. E com isso vem a percepção da necessidade de manter as aparências — por si só uma importante fonte de problemas, tensões e infelicidade. Ainda assim, existe a probabilidade de que esse tipo de sofrimento psicológico e emocional tão comum no Ocidente reflita antes uma tendência humana latente do que uma deficiência cultural. Tenho verificado que formas semelhantes de sofrimento interior também são visíveis fora do Ocidente. Em algumas partes do sudoeste da Ásia pode-se observar que, com o aumento progressivo da prosperidade, as crenças tradicionais começaram a perder seu poder de influência sobre as pessoas. E, em consequência, o que se constata ali é uma inquietação generalizada muito semelhante à que se estabeleceu no Ocidente. O que indica que o potencial existe em todos nós e, da mesma forma que uma doença física reflete o ambiente em que vive a pessoa, o sofrimento psicológico e emocional surge dentro de um contexto de determinadas circunstâncias. Assim, nos países subdesenvolvidos do Hemisfério Sul, ou “Terceiro Mundo”, encontramos enfermidades bastante restritas àquela parte do mundo, como as que decorrem de condições sanitárias insuficientes. Em contraposição, nas sociedades industriais urbanas vemos doenças manifestarem-se sob formas que são coerentes com aqueles ambientes. Em vez de doenças relacionadas à água, encontramos doenças relacionadas ao estresse. Tudo isso sugere que há fortes razões para supor que existe uma ligação entre a ênfase desproporcionada que é dada ao progresso exterior e a infelicidade, a ansiedade e o descontentamento da sociedade moderna.

É uma avaliação que pode parecer muito sombria. Contudo, sem reconhecer a extensão e a natureza de nossos problemas, não será possível nem ao menos começar a tratar deles.

Indiscutivelmente, uma das principais razões da verdadeira devoção que a sociedade moderna dedica ao progresso material é o próprio sucesso da ciência e da tecnologia. E mais do que isso, a maravilha desses tipos de atividade humana é o fato de trazerem satisfação imediata. São nesse sentido diferentes da oração, cujos resultados são, na maior parte, invisíveis — se é que na realidade as orações funcionam mesmo. E os resultados do progresso material são inevitavelmente impressionantes. Por isso, é normal que, lamentavelmente, essa devoção nos faça imaginar que as chaves da felicidade são, por um lado, o bem-estar material e, por outro, o poder conferido pelo conhecimento. Fica óbvio para quem reflete seriamente sobre o assunto que o primeiro por si só não nos traz felicidade, mas talvez seja menos evidente que o segundo também não traz. O conhecimento por si só não proporciona a felicidade resultante do desenvolvimento interior, que independe de fatores externos. Embora o conhecimento muito detalhado e específico dos fenômenos externos seja uma notável realização, a insistência em torná-lo objetivo principal de nossos esforços, longe de nos trazer felicidade, pode na verdade ser perigosa. Pode fazer-nos perder o contato com a realidade mais ampla da experiência humana e, de modo especial, com a nossa dependência dos outros.

Precisamos também reconhecer o que acontece quando atribuímos um peso excessivo às conquistas das ciências. Por exemplo, à medida que declina a influência da religião, aumenta a confusão a respeito do problema que é saber qual a melhor maneira de proceder em nossas vidas. No passado, a religião e a ética estavam intimamente entrelaçadas. Hoje em dia, muita gente, achando que a ciência “desacreditou” a religião, conclui que, pelo fato de aparentemente não haver nenhuma prova definitiva de qualquer autoridade espiritual, a própria moralidade deve ser uma questão de preferência individual. E enquanto, no passado, cientistas e filósofos sentiam uma necessidade premente de encontrar fundamentos sólidos para estabelecer leis imutáveis e verdades absolutas nesse campo, atualmente esse tipo de pesquisa é considerado inútil. Como resultado, vemos uma completa inversão, uma tendência para o extremo oposto, em que afinal nada mais existe, em que a própria realidade é posta em dúvida. Isto só pode levar ao caos.

Ao dizer isto, não é minha intenção criticar a atividade científica. Aprendi muita coisa em meus encontros com cientistas e não tenho nenhuma dificuldade em dialogar com eles, mesmo quando sua perspectiva é de um materialismo absolutamente radical. Tanto quanto me lembro, sempre fui fascinado pelas descobertas científicas. Quando menino, houve uma época em que me interessava muito mais pela mecânica de um velho projetor de filmes que encontrei em um dos almoxarifados da residência de verão dos Dalai Lamas do que por meus estudos religiosos e escolares. O que me preocupa é a tendência para não levar em conta as limitações da ciência. Ao substituir a religião na opinião popular como fonte definitiva de conhecimento, a própria ciência começa a ficar parecida com uma outra forma de religião. Com isso, surge mais um perigo na figura dos sectários que acreditam cegamente em seus princípios e são absolutamente intolerantes com pontos de vista diferentes. Mas, se levarmos em conta as extraordinárias realizações da ciência, não chega

a surpreender que seu prestígio tenha suplantado o da religião. Quem não ficaria impressionado com a capacidade de levar pessoas à Lua? No entanto, um fato permanece: se formos, por exemplo, a um físico nuclear e dissermos que estamos enfrentando um dilema moral e perguntarmos o que devemos fazer, ele só poderá sacudir a cabeça e recomendar que procuremos a resposta em outro lugar. De modo geral, um cientista não está em melhor posição do que um advogado em questões desse tipo. Pois, apesar de tanto a ciência quanto as leis poderem ajudar a prever as prováveis conseqüências de nossas ações, nenhuma delas é capaz de nos dizer como agir numa questão de natureza moral. Além do mais, precisamos aprender a reconhecer os limites da própria investigação científica. Por exemplo, mesmo sabendo há milênios que existe uma consciência humana, mesmo que esta tenha sido um constante objeto de investigação através da História e apesar de todo o esforço dos cientistas, estes ainda não compreendem o que ela é realmente, ou por que existe, como funciona ou qual vem a ser a sua natureza. A ciência não sabe dizer qual é a causa material da consciência nem quais são seus efeitos. É claro que a consciência pertence àquela categoria de fenômenos sem forma, substância ou cor. Não é passível de investigação por meios externos. O que não significa que tais fenômenos não existam, mas apenas que a ciência não pode explicá-los.

Deveríamos, então, abandonar a investigação científica sob o pretexto de que nos falhou? Certamente que não. Também não pretendo insinuar que a meta de prosperidade para todos seja injustificada. Devido à nossa natureza, a experiência material e física desempenha papel predominante em nossas vidas. As conquistas da ciência e da tecnologia refletem claramente nosso desejo de alcançar uma existência melhor, mais confortável. Isso é muito bom. Quem poderia deixar de aplaudir muitos dos progressos da medicina moderna?

Ao mesmo tempo, é inegável que membros de certas comunidades rurais e tradicionais desfrutam de maior harmonia e tranqüilidade do que os de nossas cidades modernas. Na região Spiti, no norte da Índia, por exemplo, a população local ainda mantém o costume de não trancar suas casas ao sair. Espera-se que o visitante que encontrar a casa vazia entre e faça uma refeição enquanto aguarda o retorno da família que mora ali. Isso não significa que não existam crimes nesses lugares. No Tibet, antes da ocupação, essas coisas também aconteciam de vez em quando.

Quando aconteciam, porém, as pessoas erguiam as sobrancelhas, surpresas. Eram acontecimentos raros e pouco habituais. Ao contrário, em algumas cidades modernas, quando se passa um dia sem um assassinato, este sim é um acontecimento surpreendente. Com a urbanização veio a desarmonia.

É preciso cuidado, entretanto, para não idealizarmos as velhas maneiras de viver. O alto nível de cooperação que encontramos em comunidades atrasadas pode estar baseado mais em necessidade do que em boa vontade. Em geral, a cooperação aí é vista como uma alternativa a maiores privações. E o contentamento que observamos pode na verdade ter mais a ver com ignorância do que com outra coisa. Essas pessoas talvez não sejam capazes de perceber ou imaginar que seja possível existir outra maneira de viver. Se imaginassem, é

muito provável que a adotassem com grande entusiasmo. O desafio que enfrentamos é, portanto, encontrar meios de desfrutar do mesmo grau de harmonia e tranqüilidade dessas comunidades mais tradicionais e, ao mesmo tempo, nos beneficiarmos integralmente dos progressos materiais do mundo desta aurora do novo milênio. Pensar de outra forma seria pressupor que aquelas comunidades não deveriam nem mesmo tentar melhorar seu padrão de vida. Sim, tenho certeza de que, por exemplo, os nômades do Tibet ficariam muito contentes se possuíssem o que há de mais moderno em matéria de roupas térmicas para o inverno, combustível sem fumaça para cozinhar, televisões portáteis em suas tendas, e se tivessem acesso às vantagens da medicina moderna. E não seria eu quem iria negar-lhes isso.

A sociedade moderna, com todas as suas vantagens e defeitos, formou-se dentro de um contexto de muitas causas e condições diversas. Imaginar que resolveríamos todos os nossos problemas se abandonássemos o progresso material seria ver a situação de uma perspectiva limitada. Seria sobretudo ignorar as causas subjacentes. Além do que, ainda há muitas razões para sermos otimistas com relação ao mundo moderno.

Existem inúmeras pessoas nos países mais desenvolvidos cuja preocupação pelos outros se manifesta de maneira ativa. Penso na enorme bondade com que nós, os refugiados tibetanos, fomos tratados por aqueles cujos recursos pessoais eram também bastante reduzidos. Para citar um exemplo, nossas crianças se beneficiaram imensamente da assistência generosa de seus professores indianos, muitos dos quais foram obrigados a viver sob condições difíceis longe de suas casas. Em uma escala mais ampla, temos também de levar em conta a crescente valorização dos direitos humanos fundamentais em todo o mundo. A meu ver, isso representa um avanço muito positivo. A forma como em geral a comunidade internacional reage aos desastres naturais com ajuda imediata também é uma maravilhosa característica do mundo moderno. O reconhecimento cada vez maior de que não podemos continuar para sempre maltratando o nosso ambiente natural sem incorrer em sérias conseqüências é igualmente um motivo de esperança. Além disso, acredito que, graças em grande parte à comunicação moderna, as pessoas parecem estar agora aceitando melhor a diversidade. E os padrões de alfabetização e educação em todo o mundo são em geral mais altos do que jamais foram. Vejo essas evoluções positivas como uma indicação daquilo de que nós humanos somos capazes.

Recentemente, tive a Oportunidade de encontrar a rainha-mãe da Inglaterra. Ela havia sido uma figura familiar para mim durante toda a minha vida, e assim o encontro me deu muito prazer. O que achei particularmente encorajador, porém, foi ouvir uma mulher tão idosa quanto o próprio século XX afirmar que as pessoas se tornaram muito mais conscientes da existência das outras do que quando ela era jovem. Naquela época, disse ela, as pessoas praticamente só se interessavam por seu próprio país, enquanto hoje há muito mais preocupação com os habitantes de outros países. Quando lhe perguntei se sentia otimismo com relação ao futuro, respondeu-me, sem hesitar, com uma

afirmativa. É sem dúvida verdadeiro que podemos apontar uma profusão de tendências fortemente negativas na sociedade moderna. Não há como negar o aumento progressivo dos casos de assassinato, violência e estupro ano após ano. Em acréscimo, ouvimos falar constantemente de exploração e abuso nos relacionamentos familiares e, em esferas mais amplas da comunidade, do número crescente de jovens viciados em drogas e álcool e da forma como a alta proporção de casamentos que terminam em divórcio afeta as crianças nos dias de hoje. Nem mesmo nossa pequena comunidade de refugiados escapou do impacto de alguns desses efeitos da marcha dos acontecimentos. Antes, quase não se tinha notícia de suicídios na sociedade tibetana, mas ultimamente ocorreram um ou dois trágicos incidentes desse tipo em nossa comunidade de exilados. Da mesma forma, há uma geração não existiam jovens tibetanos viciados em drogas, mas agora temos alguns casos — principalmente, é preciso dizer, nos lugares em que eles estão expostos ao estilo de vida urbano moderno.

Contudo, ao contrário dos sofrimentos derivados da doença, da velhice e da morte, nenhum desses problemas é por natureza inevitável. Nem se devem a qualquer falta de conhecimento. Quando os examinamos, verificamos que são todos problemas éticos. Cada um deles reflete o que compreendemos como sendo certo e errado, positivo e negativo, apropriado ou não. Mas, acima de tudo, pode-se apontar para uma causa ainda mais fundamental: o descaso por aquilo que chamo de nossa dimensão interior.

O que quero dizer com isso? A meu ver, nossa ênfase excessiva em ganho material reflete a suposição de que aquilo que se pode comprar é capaz de, por si só, nos proporcionar toda a satisfação que esperamos. Entretanto, por natureza, a satisfação que o ganho material nos oferece está limitada aos sentidos. Isto seria ótimo se nós, seres humanos, fôssemos iguais aos animais. Porém, dada a complexidade de nossa espécie — em especial o fato de termos pensamentos e emoções, bem como a capacidade de imaginar e de criticar —, é óbvio que nossas necessidades transcendem o que é meramente sensual. A ansiedade, o estresse, a confusão, a insegurança e a depressão que prevalecem entre aqueles cujas necessidades básicas foram satisfeitas são uma clara indicação desse fato.

Nossos problemas, tanto aqueles que enfrentamos externamente — como as guerras, os crimes e a violência — quanto os que enfrentamos internamente — nossos sofrimentos emocionais e psicológicos —, não podem ser solucionados enquanto não cuidarmos do que foi negligenciado. O descaso pela dimensão interior do homem fez com que todos os grandes movimentos dos últimos cem anos ou mais — democracia, liberalismo, socialismo — tenham deixado de produzir os benefícios que deveriam ter proporcionado ao mundo, apesar de tantas idéias maravilhosas. Uma revolução se faz necessária, com toda a certeza. Mas não uma revolução política, ou econômica, ou mesmo tecnológica. Já tivemos experiências demais com todas elas durante o último século para saber que uma abordagem meramente externa não basta. O que proponho é uma revolução espiritual.

Capítulo 2

SEM MÁGICA, SEM MISTÉRIO

Ao pregar uma revolução espiritual, estaria eu afinal defendendo uma solução religiosa para nossos problemas? Não. Estou próximo dos setenta anos de idade na ocasião em que isto está sendo escrito e já acumulei bastante experiência para ter absoluta certeza de que os ensinamentos do Buda são relevantes e proveitosos para a humanidade. Quando são praticados, sem dúvida trazem benefícios não só para quem os pratica como para os outros. Meus encontros com inúmeros tipos de pessoas pelo mundo afora, porém, ajudaram-me a perceber que há outras crenças e outras culturas que, tanto quanto as minhas, podem fazer com que os indivíduos levem vidas construtivas e satisfatórias. E mais: cheguei à conclusão de que não importa muito se uma pessoa tem ou não uma crença religiosa. Muito mais importante é que seja uma boa pessoa.

Digo isso diante do fato de que, embora a maioria dos seis bilhões de seres humanos da Terra afirme seguir uma ou outra tradição de fé, a influência da religião nas vidas das pessoas é geralmente marginal, principalmente no mundo desenvolvido. Cabe duvidar se, em todo o globo, ao menos um bilhão de pessoas seja o que eu chamaria de dedicados praticantes religiosos, aqueles que, todos os dias, tentam seguir fielmente os princípios e preceitos de sua fé. O resto continua sendo, neste sentido, não-praticante. E os que são dedicados praticantes seguem uma multiplicidade de caminhos religiosos. A partir daí, torna-se claro que, tendo em vista a nossa diversidade, uma única religião não pode satisfazer toda a humanidade. Podemos também concluir que nós, humanos, conseguimos viver muito bem sem recorrer à fé religiosa.

Estas declarações podem parecer estranhas, vindas de um personagem religioso. Porém, sou tibetano antes de ser Dalai Lama, e sou humano antes de ser tibetano. Portanto, ao mesmo tempo que como Dalai Lama tenho uma responsabilidade especial para com os tibetanos, e como monge tenho a responsabilidade especial de promover a harmonia inter-religiosa, como ser humano tenho uma responsabilidade muito maior para com toda a família humana — uma responsabilidade que na verdade todos nós temos. E como a maioria não pratica a religião, estou preocupado em tentar encontrar uma forma de servir a toda a humanidade sem apelar para a fé religiosa.

Se considerarmos as religiões mais importantes do mundo sob uma perspectiva mais ampla, descobriremos que todas elas — budismo, cristianismo, hinduísmo, islamismo, judaísmo, siquismo, zoroastrismo e outras — visam ajudar o homem a alcançar uma felicidade duradoura. E todas, na minha opinião, são capazes de proporcionar tal coisa.

Nessas circunstâncias, é ao mesmo tempo desejável e útil que haja uma grande variedade de religiões promovendo os mesmos valores básicos.

Não que eu sempre tenha pensado assim. Quando era mais jovem e vivia no Tibet, acreditava de todo o coração que o budismo era o melhor caminho. Dizia a mim mesmo que seria maravilhoso se todos se convertessem a ele. Entretanto, isso se devia à minha ignorância. Nós, tibetanos, sabíamos, é claro, da existência de outras religiões. Mas o pouco que conhecíamos delas vinha de traduções tibetanas de fontes secundárias, budistas. Naturalmente, estas versões se concentravam nos aspectos das outras religiões que, de uma perspectiva budista, são mais abertos ao debate. Não porque seus autores budistas quisessem deliberadamente caricaturar os antagonistas, mas por não terem necessidade de abordar os aspectos que não precisavam debater, já que, na Índia, onde escreviam, as obras que discutiam estavam disponíveis na íntegra. Infelizmente, não era o caso do Tibet. Não havia ali traduções disponíveis desses outros livros sagrados.

Quando cresci, aos poucos pude aprender mais sobre as outras religiões do mundo. Depois de ir para o exílio, principalmente, comecei a encontrar pessoas que, tendo dedicado a vida inteira a diferentes crenças — algumas através da oração e da meditação, outras servindo aos outros ativamente —, tinham adquirido uma vasta experiência a respeito das tradições próprias a cada uma dessas crenças. Essas trocas pessoais de conhecimentos ajudaram-me a reconhecer o enorme valor das grandes tradições de fé e levaram-me a respeitá-las profundamente. Para mim, o budismo continua sendo o caminho mais precioso. Corresponde melhor à minha personalidade. Mas isto não significa que eu acredite ser a melhor religião para todas as pessoas, da mesma forma como não acredito ser necessário que todos tenham uma crença religiosa. Como tibetano e como monge, fui criado e educado de acordo com os princípios, preceitos e práticas do budismo. Não posso negar, portanto, que toda a minha maneira de pensar foi moldada pela minha compreensão do que é ser um seguidor de Buda. Entretanto, minha preocupação neste livro é tentar alcançar o que está além das fronteiras formais de minha fé. Quero mostrar que existem de fato alguns princípios éticos universais que poderiam ajudar qualquer pessoa a alcançar a felicidade a que todos nós aspiramos. Alguns podem achar que, dessa forma, estou tentando propagar o budismo sub-repticiamente. Mesmo sendo difícil para mim, contestar terminantemente tal alegação, não se trata disso.

Na realidade, creio que há uma importante distinção a ser feita entre religião e espiritualidade. Julgo que a religião esteja relacionada com a crença no direito à salvação pregada por qualquer tradição de fé, crença esta que tem como um de seus principais aspectos a aceitação de alguma forma de realidade metafísica ou sobrenatural, incluindo possivelmente uma idéia de paraíso ou nirvana. Associados a isso estão ensinamentos ou dogmas religiosos, rituais, orações, e assim por diante. Considero que a espiritualidade esteja relacionada com aquelas qualidades do espírito humano tais como amor e compaixão, paciência, tolerância, capacidade de perdoar, contentamento, noção de responsabilidade, noção de harmonia — que trazem felicidade tanto para a própria pessoa quanto para os outros. Ritual e oração, junto com as questões de nirvana e salvação, estão diretamente ligados à fé religiosa, mas essas

qualidades interiores não precisam estar. Não existe portanto nenhuma razão pela qual um indivíduo não possa desenvolvê-las, até mesmo em alto grau, sem recorrer a qualquer sistema religioso ou metafísico. É por isso que às vezes digo que talvez se possa dispensar a religião. O que não se pode dispensar são essas qualidades espirituais básicas.

Aqueles que praticam a religião teriam decerto razão em afirmar que tais qualidades, ou virtudes, são fruto de um genuíno empenho religioso e que, portanto, a religião tem tudo a ver com o seu desenvolvimento e com o que pode ser chamado de prática espiritual. Mas vamos esclarecer bem este ponto. A fé religiosa exige prática espiritual. No entanto, parece haver muita confusão — freqüente não só entre os que têm uma crença religiosa quanto entre os que não têm — sobre o que é realmente prática espiritual. Pode-se dizer que a característica que unifica as qualidades que chamei de espirituais seja um certo grau de preocupação com o bem-estar dos outros. Em tibetano, falamos de *shen-pen kyi-sem* significando “a idéia de ser de alguma ajuda para os outros”. E, quando refletimos sobre essas qualidades, vemos que cada uma delas se caracteriza por uma preocupação implícita com o bem-estar dos outros. Além do mais, quem é compassivo, amoroso, paciente, tolerante, clemente, etc., de certa forma reconhece o impacto potencial de suas ações sobre os outros e pauta sua conduta de acordo com isso. Assim, segundo essa descrição, a prática espiritual envolve, por um lado, agir preocupando-se com bem-estar dos outros e, por outro, acarreta a nossa própria transformação, de modo que nos tornamos mais prontamente dispostos a fazê-lo. Falar sobre prática espiritual em termos diferentes desses não tem sentido.

Meu apelo por uma revolução espiritual não é portanto um apelo por uma revolução religiosa. Nem é uma referência a uma maneira de viver relacionada de alguma forma a outro mundo, nem muito menos a algo mágico ou misterioso. Antes de mais nada, é um apelo por uma reorientação radical que nos distancie da preocupação habitual com a nossa própria pessoa. É um apelo para nos voltarmos para a ampla comunidade de seres com os quais estamos ligados, para a adoção de uma conduta que reconheça os interesses dos outros paralelamente aos nossos.

Aqui, o leitor poderia objetar dizendo que a transformação de caráter que uma tal reorientação exige é certamente desejável. E que desenvolver sentimentos de compaixão e de amor é certamente bom. Mas uma revolução do seria a solução adequada para a variedade e a magnitude de problemas que enfrentamos no mundo moderno. Além disso, poderia argumentar que teriza por uma preocupação implícita com o bem-estar dos outros. Além do mais, quem é compassivo, amoroso, paciente, tolerante, clemente, etc., de certa forma reconhece o impacto potencial de suas ações sobre os outros e pauta sua conduta de acordo com isso. Assim, segundo essa descrição, a prática espiritual envolve, por um lado, agir preocupando-se com bem-estar dos outros e, por outro, acarreta a nossa própria transformação, de modo que nos tornamos mais prontamente dispostos a fazê-lo. Falar sobre prática espiritual em termos diferentes desses não tem sentido.

Meu apelo por uma revolução espiritual não é portanto um apelo por uma revolução religiosa. Nem é uma referência a uma maneira de viver relacionada de alguma forma a outro mundo, nem muito menos a algo mágico ou misterioso. Antes de mais nada, é um apelo por uma reorientação radical que nos distancie da preocupação habitual com a nossa própria pessoa. É um apelo para nos voltarmos para a ampla comunidade de seres com os quais estamos ligados, para a adoção de uma conduta que reconheça os interesses dos outros paralelamente aos nossos.

Aqui, o leitor poderia objetar dizendo que a transformação de caráter que uma tal reorientação exige é certamente desejável. E que desenvolver sentimentos de compaixão e de amor é certamente bom. Mas uma revolução do espírito dificilmente seria a solução adequada para a variedade e a magnitude de problemas que enfrentamos no mundo moderno. Além disso, poderia argumentar que os problemas decorrentes de, por exemplo, violência doméstica, vício de drogas ou álcool, dissolução de famílias, e assim por diante, são mais bem compreendidos e mais facilmente combatidos de acordo com a natureza de cada um. Mesmo assim, se admitirmos que cada um desses problemas poderia certamente ser resolvido se as pessoas demonstrassem mais amor e compaixão umas pelas outras, por mais improvável que isso seja, concluiremos que eles podem ser também caracterizados como problemas espirituais passíveis de uma solução espiritual. Isso não quer dizer que basta cultivar valores espirituais para que os problemas desapareçam automaticamente. Pelo contrário, cada um deles necessita de uma solução específica. Quando a dimensão espiritual é negligenciada, porém, não há esperanças de se conseguir uma solução duradoura.

Por que é assim? As más notícias são um fato da vida. Cada vez que abrimos um jornal ou ligamos a televisão ou o rádio, deparamos com acontecimentos tristes. Não se passa um só dia sem que em algum lugar do mundo aconteça alguma coisa que todos consideram um infortúnio. Seja qual for a nossa nacionalidade ou filosofia de vida, todos nos entristecemos, em maior ou menor escala, ao saber dos sofrimentos dos outros.

Tais acontecimentos podem ser divididos em duas grandes categorias: aqueles que se devem sobretudo a causas naturais — terremotos, secas, enchentes — e os que são originados pelo homem. Guerras, crimes, violência de todo tipo, corrupção, pobreza, trapaça, fraude e injustiça social, política e econômica, todos são conseqüência do comportamento humano negativo. E quem é responsável por tal comportamento? Nós mesmos. A realeza, os presidentes, primeiros-ministros e políticos, passando pelos administradores, cientistas, médicos, advogados, acadêmicos, estudantes, padres, freiras, monges como eu, industriais, artistas, lojistas, técnicos, profissionais autônomos, trabalhadores braçais e desempregados, não existe uma única classe ou setor da sociedade que não contribua para nossa dose diária de más notícias.

Felizmente, ao contrário dos desastres naturais contra os quais pouco ou nada podemos fazer, esses problemas humanos, por serem essencialmente problemas éticos, podem ser superados. O fato de haver tanta gente de todos os

setores e níveis da sociedade trabalhando para esse fim reforça a hipótese. Existem os que ingressam em partidos políticos para lutar por constituições mais justas, os que se tornam advogados para lutar pela Justiça, os que se aliam a organizações assistenciais para lutar contra a pobreza, os que cuidam, como profissionais ou voluntários, das vítimas de desgraças. Na verdade, muitos de nós, cada um à sua maneira e de acordo com sua própria compreensão, tentamos fazer do mundo — ou ao menos de nossa porção dele — um lugar melhor para se viver.

Lamentavelmente, verificamos que — não importa quão sofisticados sejam nossos sistemas legais ou quão avançados sejam nossos métodos de controle externo —, por si só, esses recursos não são capazes de erradicar os erros e maldades. Cabe observar que, hoje em dia, nossas forças policiais têm à disposição recursos tecnológicos que dificilmente poderiam ser imaginados há cinquenta anos. Dispõem de métodos de vigilância que lhes permitem ver o que antes era impossível, podem utilizar testes de DNA, laboratórios especializados em medicina legal, cães farejadores e, evidentemente, pessoal altamente treinado. Contudo, os métodos criminosos evoluíram de forma equivalente, de modo que não estamos em melhor situação. Quando falta a contenção da ética, não pode haver esperança de superar problemas como o da escalada de crimes. Sem essa disciplina interior, verificamos que os próprios meios que usamos para resolvê-los tornam-se uma fonte de dificuldades. A crescente sofisticação dos métodos policiais e criminais é um círculo vicioso e mutuamente estimulante.

Qual é, então, a relação entre a prática da espiritualidade e a da ética? A relação é a seguinte: como o amor, a compaixão e todas as outras qualidades supõem, por definição, algum grau de preocupação pelo bem-estar dos outros, supõem também a contenção que a ética exige. Só podemos manifestar amor e compaixão pelos outros se ao mesmo tempo reprimirmos nossos impulsos e desejos nocivos.

Seria compreensível que eu ao menos defendesse uma abordagem religiosa em relação aos fundamentos da prática da ética. É inegável que todas as grandes tradições de fé têm um sistema ético bem desenvolvido. Todavia, a dificuldade em vincular nossa noção de certo e errado à religião é que em seguida precisamos perguntar: “Que religião?” Qual delas apresenta o sistema mais acessível, mais aceitável? Os argumentos seriam infundáveis. E mais: não podemos ignorar o fato de muitas pessoas rejeitarem a religião baseadas em convicções sinceras e não por simplesmente negligenciarem as questões mais profundas da existência humana. Não podemos presumir que tais pessoas não têm noção do que é certo ou errado, ou daquilo que é moralmente correto, só porque algumas das que são contra a religião têm atitudes imorais. Além disso, crença religiosa não é garantia de integridade moral. Examinando a história de nossa espécie, vemos que entre os maiores responsáveis por conflitos — os que infligiram violência, brutalidade e destruição a seus semelhantes — havia muitos que professavam uma fé religiosa, muitas vezes em alto e bom som. A religião

pode ajudar-nos a estabelecer princípios éticos básicos. Contudo, pode-se falar de ética e moralidade sem ter de recorrer à religião.

Mais uma vez seria possível objetar que, se não aceitarmos a religião como fonte de ética, teremos de admitir que aquilo que as pessoas entendem como bom e certo, mau e errado, moralmente correto e incorreto, o que consideram uma ação positiva e o que para elas vem a ser uma ação negativa deve variar de acordo com as circunstâncias e até mesmo de pessoa para pessoa. Mas nesse ponto permitam-me dizer que ninguém deve imaginar ser possível formular um conjunto de regras ou leis capazes de nos fornecer respostas para todos os dilemas éticos, mesmo que aceitássemos a religião como base da moralidade. Um tal conjunto de fórmulas nunca poderia pretender capturar toda a riqueza e diversidade da experiência humana. E também daria margem a que se argumentasse que somos responsáveis apenas pelo que está rigorosamente especificado nessas leis, e não por nossas ações.

Não que seja inútil tentar elaborar princípios que possam ser compreendidos como algo moralmente controlador. Pelo contrário, se desejarmos ter qualquer esperança de resolver nossos problemas, é essencial encontrarmos urna forma de elaborar princípios assim. Precisamos Ter meios para julgar e decidir entre, por exemplo, o terrorismo como recurso para promover reformas políticas e os princípios de resistência pacífica de Mahatma Gandhi. Precisamos ser capazes de mostrar que praticar a violência contra os outros está errado. E ainda encontrar alguma forma de fazê-lo que evite os extremos do absolutismo rudimentar, por um lado, e do relativismo banal, por outro.

Minha opinião pessoal, que não se baseia unicamente em fé religiosa e nem mesmo em uma idéia original, é que é possível estabelecer princípios éticos controladores quando tomamos como ponto de partida a constatação de que todos nós desejamos a felicidade e queremos evitar os sofrimentos. Não temos meios de distinguir entre certo e errado se não levamos em conta os sentimentos dos outros, os sofrimentos dos outros. Por esta razão, e também porque, como veremos adiante, é difícil sustentar a noção de verdade absoluta fora do contexto da religião, a conduta ética não é algo com que nos comprometemos por ser apenas, de certa forma, algo correto. Além disso, se de fato o desejo de ser feliz e evitar o sofrimento é uma disposição natural, comum a todos, segue-se que todo indivíduo tem o direito de perseguir esse objetivo. Conseqüentemente, penso que uma das coisas que determinam se uma ação está ou não de acordo com a ética é seu efeito sobre a experiência ou a expectativa de felicidade dos outros. Uma ação que prejudica ou violenta essa experiência ou expectativa de felicidade é potencialmente uma ação antiética.

Digo potencialmente porque, embora as conseqüências de nossas ações sejam importantes, existem outros fatores a considerar, entre eles a questão da intenção e a natureza da ação. Todos nós lembramos de coisas que fizemos que perturbaram os outros sem que tivéssemos alguma intenção de fazê-lo. Também não é difícil lembrar de atitudes que, apesar de parecerem constrangedoras, agressivas e capazes de ferir, afinal acabaram contribuindo

para a felicidade dos outros. Colocar limites para crianças com firmeza é algo que muitas vezes se inclui nesta categoria. Por outro lado, o fato de nossas ações parecerem delicadas não significa que sejam positivas ou éticas se nossas intenções forem egoístas. Pelo contrário, se, por exemplo, nossa intenção é iludir, então fingir delicadeza é uma das atitudes mais deploráveis. Embora o uso da força possa não estar envolvido, é uma atitude indiscutivelmente violenta. Exerce violência não só à medida que prejudica o outro, como pelo fato de trair a confiança da pessoa e sua expectativa da verdade.

Mais uma vez não é difícil imaginar um caso em que alguém acha que suas ações são bem-intencionadas e voltadas para o bem dos outros quando na realidade são totalmente imorais. Como o soldado que segue à risca a ordem de executar sumariamente prisioneiros civis. Acreditando que age por uma causa justa, ele pode achar que sua ação visa ao bem da humanidade. Contudo, segundo o princípio de não-violência que mencionei, matar é por definição um ato antiético. Cumprir tais ordens seria uma atitude gravemente negativa. Em outras palavras, o conteúdo, o verdadeiro significado de nossas ações, também é importante para determinar se elas são éticas ou não, já que certos atos são negativos por definição.

Talvez o fator mais importante para determinar a natureza ética de uma ação não seja nem seu conteúdo nem seu resultado. Raras vezes os frutos de nossas ações são diretamente imputáveis apenas a nós: exemplo disso é um timoneiro que consegue levar seu barco em segurança através de uma tempestade. O sucesso de sua empreitada é algo que não dependeu apenas de suas ações. Por isso podemos admitir que o resultado de uma ação é o fator menos importante. Em tibetano, a expressão que caracteriza o que é mais importante para determinar o valor ético de uma ação é o *kun long* do indivíduo. Traduzido literalmente, o particípio *kun* significa “completamente” ou “das profundezas”, e *long* (*wa*) indica o ato de fazer algo se levantar, surgir ou despertar. No sentido em que é usado aqui, porém, *kun long* é compreendido como aquilo que, de certo modo, motiva ou inspira nossas ações — tanto as que praticamos deliberadamente como as que são involuntárias. Logo, essa expressão indica o estado geral do coração e da mente do indivíduo. Quando este estado é sadio, deduz-se que nossas ações serão (eticamente) sadias.

Com essa explicação, vê-se logo que é difícil traduzir *kun long* de maneira sucinta. Em geral, a expressão é traduzida apenas por “motivação”, que claramente não capta toda a extensão de seu significado. A palavra “disposição”, embora chegue bem perto, não tem a mesma conotação de atividade da expressão tibetana. E usar a frase “estado geral do coração e da mente” parece desnecessariamente longo. Talvez ela pudesse ser abreviada para “estado de espírito”, ou “estado da mente”, mas seria ignorar o sentido mais amplo da palavra “mente” na língua tibetana. “Mente” em tibetano é 10, que abrange as noções de consciência e de percepção e, ao mesmo tempo, de sentimento e emoção, o que reflete a compreensão de que emoções e pensamentos não podem vir separados. Em tibetano, até mesmo a percepção de

uma característica, como a cor, tem uma dimensão afetiva. Também não existe uma idéia de pura sensação sem uma experiência cognitiva correspondente. Isto significa, antes de tudo, que podemos identificar diferentes tipos de emoção. Existem aquelas que são basicamente instintivas, como a repulsa ao ver sangue, e as que têm um componente racional mais desenvolvido, como o medo da pobreza. Peço ao leitor que tenha tudo isso em mente sempre que eu me referir a “mente”, ou “motivação”, ou “disposição”, ou “estados de espírito ou da mente”.

É mais fácil compreender que o estado geral do coração e da mente — ou motivação — de uma pessoa no momento de uma ação é, em geral, a chave para determinar a qualidade ética dessa ação se considerarmos como nossas ações são afetadas quando estamos sob o poder de fortes emoções e pensamentos negativos, como o ódio e a raiva. Nesse momento, nossa mente (*lo*) e nosso coração estão conturbados, o que nos faz não só perder o senso de percepção e perspectiva, como também não enxergar o provável impacto de nossas ações sobre os outros. Podemos chegar a ficar aturdidos a ponto de ignorar os outros e seu direito à felicidade. Sob tais circunstâncias, nossas ações — isto é, nossos atos, palavras, pensamentos, omissões e desejos — serão certamente nocivas à felicidade dos outros, sem levar em conta quais tenham sido nossas intenções para com os outros ou se nossas ações foram intencionais ou não. Vamos imaginar uma situação em que nos envolvemos em um desentendimento com um membro de nossa família. A maneira como lidamos com a atmosfera pesada que se instala vai depender em grande parte daquilo que inspira nossas ações no momento — em outras palavras, nosso *kun long*. Quanto menos calmos ficarmos, maior a probabilidade de reagirmos negativamente com palavras ásperas, de dizermos ou fazermos coisas de que mais tarde nos arrependemos amargamente, mesmo que os nossos sentimentos de afeto por aquela pessoa sejam profundos. Imaginemos ainda uma situação em que incomodamos alguém de uma maneira pouco importante, como esbarrar involuntariamente na pessoa ao passar por ela na rua, e ela grita dizendo que andemos com mais cuidado. Há uma grande possibilidade de não darmos importância a isso se nossa disposição (*kun long*) for sadia, se nossos corações estiverem plenos de compaixão — um sentimento que encerra compreensão e ternura —, do que se estivermos sob a influência de emoções negativas. Quando a força motivadora de nossas ações é sadia, nossos atos tendem automaticamente a contribuir para o bem-estar dos outros. São, portanto, forçosamente éticos. E quando isso se torna o nosso estado habitual, menor a probabilidade de reagirmos mal quando provocados. Se perdermos a paciência, será uma explosão desprovida de qualquer traço de rancor ou ódio. Em minha opinião, portanto, o objetivo da prática espiritual e, conseqüentemente, da prática da ética é transformar e aperfeiçoar o *kun long*. É assim que nos tornamos pessoas melhores.

Descobrimos que, à medida que conseguimos transformar nossos corações e mentes cultivando qualidades espirituais, passamos a ser mais capazes de lidar com as adversidades e aumentamos as probabilidades de nossas ações serem eticamente sadias. Assim, se me permitirem citar meu

próprio caso como exemplo, essa maneira de compreender a ética significa que, ao procurar sempre cultivar um estado de espírito positivo ou sadio, tento ser o mais útil possível aos outros. Certificando-me, além disso, de que o conteúdo de minhas ações é igualmente positivo — à medida que sou capaz de fazê-las serem assim —, diminuo minhas chances de agir de forma antiética. Qual é a eficácia desta técnica, ou seja, quais serão as suas conseqüências relativamente ao bem-estar dos outros, a curto ou a longo prazo, não há como dizer. Porém, se meus esforços forem constantes e se eu me mantiver atento, aconteça o que acontecer, dificilmente terei motivos para arrependimento. Pelo menos saberei que fiz o melhor que pude.

Minha análise, neste capítulo, da relação entre ética e espiritualidade não aborda a questão referente à maneira como podemos resolver dilemas éticos. Falaremos disso mais adiante. Prefiro aqui tratar da ética associando o discurso ético à experiência humana fundamental de felicidade e sofrimento e evitando, assim, os problemas que surgem quando se associa a ética à religião. A realidade é que a maioria das pessoas hoje em dia não está convencida da necessidade da religião. Além do mais, existem condutas que são aceitáveis em certas tradições religiosas mas não o são em outras. Quanto ao que quero dizer com a expressão “revolução espiritual”, espero ter deixado claro que uma revolução espiritual acarreta necessariamente uma revolução ética.

Capítulo 3

A ORIGEM DEPENDENTE E A NATUREZA DA REALIDADE

Em uma conferência que fiz no Japão há alguns anos, vi umas pessoas caminharem em minha direção carregando um ramo de flores. Levantei-me para receber a oferta, mas, para minha surpresa, elas passaram direto por mim e depositaram as flores em um altar que estava atrás. Sentei-me com uma grande sensação de embarço. E, no entanto, mais uma vez estava aprendendo que a maneira como as coisas e acontecimentos evoluem nem sempre coincide com as nossas expectativas. Esse fato da vida — a lacuna que costuma haver entre o modo como percebemos os fenômenos e a realidade de uma determinada situação — é origem de muita infelicidade. Isso acontece principalmente quando, como no exemplo que dei, fazemos julgamentos com base em uma compreensão parcial que acaba por não se justificar por completo.

Antes de considerar em que deve consistir uma revolução espiritual e ética, vamos refletir um pouco sobre a natureza da realidade. A estreita ligação entre a percepção que temos de nós mesmos em relação ao mundo que habitamos e o nosso comportamento em função disso mostra que a nossa compreensão dos fenômenos tem um significado decisivo. Se não compreendemos os fenômenos, nos ariscamos a fazer coisas que não só nos prejudicam como os outros.

Quando se examina o assunto verifica-se que não é possível separar qualquer fenômeno do contexto de outros fenômenos. Podemos apenas falar de relacionamentos. Durante a nossa vida diária, nos envolvemos em inúmeras atividades diferentes e recebemos um enorme estímulo sensorial vindo de tudo com que nos deparamos. O problema dos erros de percepção, que, é claro, tem graus variados, costuma surgir por causa da nossa tendência de isolar aspectos particulares de um acontecimento ou experiência e vê-los como se constituíssem uma totalidade. Isso leva a um estreitamento da perspectiva e daí a falsas expectativas. Se, porém, consideramos a realidade, logo nos conscientizamos de sua infinita complexidade e nos damos conta de que a maneira como a percebemos habitualmente é muitas vezes incorreta. Se não fosse assim, a noção de engano não existiria. Se as coisas e acontecimentos sempre evoluíssem de acordo com as nossas expectativas, não teríamos o conceito de ilusão ou de equívoco.

Como um recurso para compreender essa complexidade, considero particularmente útil o conceito de origem dependente (em tibetano, *ten del*) formulado pela escola Madhyamika (Meio — Termo ou Moderada) de filosofia budista. De acordo com esse conceito, podemos compreender como as coisas ocorrem de três maneiras diferentes. Num primeiro nível, recorre-se ao

princípio de causa e efeito, pelo qual todas as coisas e acontecimentos surgem dependendo de uma complexa rede de causas e condições relacionadas entre si. Sendo assim, nada nem nenhum acontecimento pode vir a existir ou permanecer existindo por si só. Por exemplo, se eu pegar um punhado de barro e modelá-lo, posso fazer um vaso vir a existir. O vaso existe como resultado de meus atos. Ao mesmo tempo, é também o resultado de uma miríade de outras causas e condições. Estas abrangem a combinação de barro e água que forma a matéria-prima do vaso. Em acréscimo, há o agrupamento das moléculas, dos átomos e outras diminutas partículas que formam esses componentes. Em seguida, é preciso levar em conta as circunstâncias que levam à minha decisão de fazer um vaso. E existem ainda as condições que cooperam ou interferem nas minhas ações à medida que dou forma ao barro. Todos esses diferentes fatores deixam claro que meu vaso não pode vir a existir independentemente de suas causas e condições. Ou seja, ele tem uma origem dependente, sua criação está subordinada a essas causas e condições.

Num segundo nível, *ten del* pode ser compreendido bem termos da mútua dependência que existe entre as partes e o todo. Sem as partes, não pode haver o todo e, sem o todo, o conceito de partes não tem sentido. A idéia de “todo” implica partes, mas cada uma dessas partes precisa ser considerada como um todo composto de suas próprias partes.

No terceiro nível, pode-se dizer que todos os fenômenos têm uma origem dependente porque, quando os analisamos, verificamos que, em essência, eles não possuem uma identidade independente. Isto pode ser compreendido melhor se pensarmos na maneira como nos referimos a certos fenômenos. Por exemplo, as palavras “ação” e “agente”: uma pressupõe a existência da outra. Assim como “pai” e “filho”. A pessoa só pode ser um pai se tiver filhos. E um filho ou uma filha são assim chamados apenas com referência ao fato de terem pais. A mesma relação de mútua dependência é vista na linguagem que utilizamos para definir ramos de atividade ou profissões. Determinados indivíduos são chamados de fazendeiros em função de seu trabalho no campo. Os médicos são assim chamados por causa de seu trabalho na área da medicina.

De maneira mais sutil, as coisas e acontecimentos podem ser compreendidos em termos de origem dependente quando, por exemplo, perguntamos: o que é exatamente um vaso de barro? Quando procuramos algo que possa ser definido como sua identidade final verificamos que a própria existência do vaso de barro — e, implicitamente, a de todos os outros fenômenos — é, até certo ponto, provisória e determinada pelas convenções. Quando indagamos se sua identidade é determinada por sua forma, sua função, suas partes específicas (ou seja, ser composto de barro, água, etc.), constatamos que a palavra “vaso” não passa de uma designação verbal. Não há uma única característica que se possa dizer que o identifica. Muito menos a totalidade de suas características. Podemos imaginar vasos de formas diferentes que não deixam de ser vasos. E porque só podemos realmente falar de sua existência em relação a uma rede complexa de causas e condições, se o encaramos segundo

esta perspectiva, o vaso não tem de fato nenhuma propriedade que o defina. Em outras palavras, não existe em si ou por si, mas é antes de tudo originariamente dependente.

No que se refere aos fenômenos mentais, verificamos que mais uma vez existe uma dependência. Neste caso, entre aquele que percebe e aquilo que é percebido. Tomemos como exemplo a percepção de uma flor. Em primeiro lugar, para que se possa perceber uma flor é preciso haver um órgão sensível. Segundo, precisa haver uma condição — neste caso, a própria flor. Em terceiro, para que ocorra a percepção é preciso haver algo que direcione a atenção daquele que percebe para o objeto. Então, através da interação causal dessas condições, ocorre um acontecimento cognitivo a que chamamos de percepção de uma flor. Agora vamos examinar em que consiste exatamente esse acontecimento. Seria apenas o funcionamento da faculdade sensorial? Seria apenas a interação entre essa faculdade sensorial e a própria flor? Ou seria outra coisa? Vemos que, no final, não conseguimos compreender o conceito de percepção a não ser dentro do contexto de uma intrincada e imprecisa série de causas e condições.

Uma outra maneira de compreender o conceito de origem dependente é considerar o fenômeno do tempo. Em geral, presumimos que há uma entidade com existência independente a que chamamos de tempo. Falamos de tempo passado, presente e futuro. Entretanto, quando examinamos melhor o assunto, vemos que esse conceito também é uma convenção. Verificamos que a expressão “momento presente” é apenas um rótulo que indica a interface entre os tempos “passado” e “futuro”. Não podemos na realidade localizar com precisão o presente. O passado está apenas uma fração de segundo antes do suposto momento presente; apenas uma fração de segundo depois está o futuro. No entanto, se dissermos que o momento presente é “agora”, assim que acabarmos de pronunciar esta palavra ele já estará no passado. Se sustentássemos que, mesmo assim, deve haver um único momento indivisível pelo passado ou pelo futuro, não haveria nenhuma razão para separarmos presente, passado e futuro. Se houvesse um único momento indivisível, só teríamos o presente. Sem o conceito do presente, porém, fica difícil falar de passado e futuro já que ambos sem dúvida dependem do presente. Além do mais, se nossa análise nos fizesse concluir que então o presente não existe, teríamos de negar não só uma convenção mundial, como também a nossa própria experiência. De fato, quando começamos a analisar nossa experiência com relação ao tempo, vemos que o passado desaparece e o futuro ainda está para chegar. Experimentamos apenas o presente. E o presente só toma forma como dependente do passado e do futuro.

Como isso nos pode ajudar? Qual é o valor dessas observações? Encontramos nelas diversas implicações importantes. Primeiro, quando constatamos que tudo aquilo que percebemos e experimentamos é o resultado de uma série indefinida de causas e condições correlacionadas, toda a nossa perspectiva muda. Começamos a ver que o universo em que habitamos pode ser compreendido como um organismo vivo em que cada célula trabalha em

cooperação equilibrada com cada uma das outras células para manter o todo. Se apenas uma dessas células é prejudicada, como acontece quando há o ataque de uma doença, esse equilíbrio é afetado e o todo passa a correr perigo. Esse raciocínio, por sua vez, sugere que nosso bem-estar pessoal está intimamente ligado não só ao bem-estar dos outros como ao ambiente em que vivemos. Também se torna evidente que nossas ações, feitos, palavras e idéias, por mais insignificantes ou irrelevantes que possam parecer, têm uma implicação não apenas para nós mesmos como também para as outras pessoas.

Além do mais, quando encaramos a realidade em termos de origem dependente, deixamos de lado nossa tendência habitual para ver as coisas e os acontecimentos como entidades uniformes, independentes e distintas. Isso é muito proveitoso porque é essa tendência que nos faz exagerar uns poucos aspectos de nossa experiência, tornando-os representativos da realidade completa de uma determinada situação e ignorando sua complexidade mais ampla.

Essa compreensão da realidade segundo o conceito de origem dependente também põe diante de nós um desafio significativo. Esse desafio consiste em ver as coisas e acontecimentos de maneira menos simplista, menos “branco ou preto”, e mais como um complexo encadeamento de conexões difíceis de especificar. Também passa a ser difícil falar em termos de absoluto. E mais, se todos os fenômenos dependem de outros fenômenos, se nenhum fenômeno pode existir independentemente, devemos considerar que até mesmo a nossa muito prezada individualidade não existe do modo que normalmente supomos. Na verdade, se investigarmos analiticamente a identidade do eu, verificaremos que sua aparente solidez dissolve-se ainda mais depressa do que a do vaso de barro ou a do momento presente. Pois, enquanto um vaso de barro é algo concreto que podemos realmente tocar, o eu é mais elusivo: sua identidade como *constructo* — uma síntese mental que surge de uma gama de acontecimentos complexos — logo se toma evidente. E descobrimos que a nítida distinção que fazemos habitualmente entre “eu” e “os outros” é um exagero.

É inegável que todo ser humano tem, justa e naturalmente, uma forte noção do eu. Ainda que não saibamos bem por que é assim, essa noção do eu sem dúvida está presente. Examinemos, porém, o que constitui o verdadeiro objeto a que chamamos “eu”. Seria a mente? Pode acontecer que a mente de uma pessoa se tome hiperativa ou depressiva. Nos dois casos, um médico pode receitar remédios para proporcionar uma sensação de bem-estar àquela pessoa. Isto mostra que pensamos na mente como, de certa forma, a posse, o domínio do eu. E, de fato, quando refletimos melhor, afirmações como “meu corpo”, “minha fala”, “minha mente” trazem uma noção implícita de propriedade. Portanto, é difícil ver como a mente pode constituir o eu. O mesmo em relação à consistência. Se o eu e a consciência fossem a mesma coisa, teríamos conseqüentemente o absurdo de o ator e a ação serem um só. Desse ponto de vista, também não é fácil conceber de que modo o eu pode existir como fenômeno independente fora do conjunto mente-corpo. E outra vez isso me faz

achar que nossa noção habitual do eu é de certa maneira um rótulo para uma rede complexa de fenômenos correlatos.

Neste ponto, vamos parar e analisar como normalmente agimos com relação a essa idéia do eu. Dizemos: “sou alto”, “sou baixo”, “fiz isso”, “fiz aquilo” e ninguém nos questiona. Todos entendem o que queremos dizer e ficam satisfeitos com essas convenções que fazem parte do discurso cotidiano e são compatíveis com a experiência comum. Mas isso não quer dizer que algo exista apenas porque está sendo dito ou porque exista uma palavra a que tal coisa se refere. Ninguém jamais encontrou um unicórnio e no entanto a palavra está em todos os dicionários.

Pode-se dizer que as convenções são válidas quando não contradizem um conhecimento adquirido e quando servem de fundamento para um discurso comum no qual situamos noções como falso e verdadeiro. Isto não nos impede de aceitar que, embora perfeitamente satisfatório como mais uma convenção, o eu, como todos os outros fenômenos, exista condicionado aos rótulos e conceitos que aplicamos ao termo. Neste contexto, considerem uma situação em que, no escuro, achamos que uma corda enrolada é uma cobra. Ficamos imóveis e sentimos medo. Embora o que estejamos vendo seja na verdade um pedaço de corda do qual não nos lembramos, a ausência de luz e nossa interpretação errada nos fazem pensar que aquilo é uma cobra. Na realidade, a corda enrolada não possui nenhum dos atributos de uma cobra a não ser a maneira como aparece para nós. A cobra de verdade não está ali. Atribuímos sua existência a um objeto inanimado. O mesmo se dá com a noção de existência independente do eu.

Descobrimos que também o próprio conceito do eu é relativo. Consideremos então o fato de que muitas vezes vivemos situações em que nos culpamos. Dizemos: “Ah, naquele dia eu realmente não fui capaz de me controlar” e falamos como se estivéssemos zangados com nós mesmos. O que parece revelar que existem de fato dois eus distintos, o que agiu mal e o que critica. De forma semelhante, podemos ver que a identidade pessoal de um único indivíduo tem muitos aspectos diferentes. Em meu próprio caso, por exemplo, existe a percepção de um eu que é monge, de um eu que é tibetano, de um eu que é da região tibetana de Amdo, e assim por diante. Alguns dos precedem outros: o eu tibetano já existia antes do eu monge, pois só me tomei um noviço quando tinha sete anos. O eu refugiado só existe desde 1959. Em outras palavras, há muitas designações em uma única base. São todas tibetanas, já que esse eu — ou Identidade — existia desde o meu nascimento. Mas são nominalmente diferentes. Para mim, essa é uma razão a mais para ter dúvidas a respeito da existência inerente do eu. Não podemos, portanto, afirmar que qualquer uma das características seja o que decididamente constitui meu eu, ou, por outro lado, que meu eu seja a soma de todas. Pois mesmo que eu abandonasse uma ou mais delas, a noção de eu ainda persistiria em mim.

Essa compreensão da realidade permite-nos ver que a rígida distinção que fazemos entre nós e os outros é em grande parte o resultado de um condicionamento. E ainda assim é possível imaginar que se forme o hábito de

uma concepção ampliada do eu em que o indivíduo situa seus interesses dentro dos interesses dos outros. Por exemplo, quando uma pessoa pensa em termos de sua terra natal e diz: “nós somos tibetanos” ou “nós somos franceses”, ela está demonstrando uma compreensão de sua identidade de uma forma que está além da identidade individual.

Se o eu tivesse identidade intrínseca, seria possível falar de um interesse pessoal isolado do interesse dos outros. Mas como não é assim, como o eu e os outros só podem ser compreendidos como uma relação, vemos que o interesse pessoal e o interesse dos outros estão estreitamente relacionados. Dentro desse quadro de realidade dependente originada verificamos que não há interesse pessoal completamente desligado do interesse dos outros. Graças à interligação fundamental que está no coração da realidade, o seu interesse é também o meu interesse. E assim fica claro que o “meu” interesse e o “seu” interesse estão intimamente relacionados um ao outro. Em um sentido mais profundo, são convergentes.

Aceitar uma forma mais complexa de compreender a realidade, na qual coisas e acontecimentos demonstram estar firmemente inter-relacionados, não significa inferir que os princípios éticos que identificamos anteriormente deixem de ser considerados moralmente obrigatórios. Pelo contrário, o conceito de origem dependente obriga-nos a considerar a realidade de causa e efeito com extrema seriedade. Quero dizer com isto que determinadas causas levam a determinados efeitos e que certas ações levam ao sofrimento, enquanto outras levam à felicidade. É de interesse comum fazer o que leva à felicidade e evitar o que leva ao sofrimento. Entretanto, como já vimos, pelo fato de nossos interesses estarem inextricavelmente ligados: dos somos impelidos a aceitar a ética como uma interface indispensável entre o meu desejo de ser feliz e o seu.

Capítulo 4

REDEFININDO O OBJETIVO

Já observei aqui que é da natureza de todos nós desejar a felicidade e não querer sofrer. Além disso, afirmei que este desejo é um direito e que, na minha opinião, pode-se concluir que um ato ético é aquele que não prejudica a experiência ou a expectativa de felicidade de outras pessoas. E apresentei uma forma de compreender a realidade que aponta para interesses comuns no que se refere ao indivíduo e aos outros.

Vamos agora considerar a natureza da felicidade. A primeira coisa a ressaltar é que esta é uma qualidade relativa. É vivenciada por nós de maneiras diferentes, de acordo com as nossas circunstâncias. O que torna uma pessoa feliz pode ser uma fonte de sofrimento para outra. A maioria de nós ficaria extremamente triste se fosse condenada a passar o resto da vida numa prisão. No entanto, um criminoso sob ameaça de pena de morte provavelmente ficaria muito satisfeito com uma sentença de prisão perpétua. Em segundo lugar, é importante reconhecer que usamos a mesma palavra “felicidade” para designar estados muito diferentes, embora isso seja mais claro em tibetano, em que a mesma palavra, *de wa*, também é utilizada significando “prazer”. Falamos sobre felicidade quando nos referimos a um banho de água fria em um dia de intenso calor.

Falamos sobre felicidade com relação a alguns estados ideais, como quando dizemos: “Ficaria extremamente feliz se ganhasse na loteria.” Também falamos sobre felicidade quando aludimos às alegrias simples da vida em família.

Neste último caso, felicidade é mais um estado que persiste apesar de altos e baixos e de intervalos ocasionais. No caso do banho frio em dia de calor, porém, por ser a consequência de atividades que visam agradar aos sentidos, é necessariamente um estado passageiro. Se permanecemos na água por tempo demais, começamos a sentir frio. Na verdade, a felicidade que essas atividades nos proporcionam depende de tais atividades serem de curta duração. No caso de se ganhar uma grande quantia de dinheiro, a questão de saber se isso traria uma felicidade duradoura ou apenas uma sobrecarga de dificuldades e problemas que não podem ser resolvidos somente pela riqueza dependeria de quem ganha o dinheiro. Falando de modo geral, porém, mesmo quando a riqueza nos traz felicidade, esta costuma ser a do tipo que o dinheiro pode comprar: coisas materiais e experiências dos sentidos. E logo descobrimos que estas, por sua vez, se tomam elas próprias uma fonte de sofrimentos. No que se refere às nossas posses, por exemplo, temos de admitir que costumam nos causar mais dificuldades do que outra coisa na vida. O carro enguiça, perdemos nosso dinheiro, nossos bens mais preciosos são roubados, nossa casa é destruída pelo fogo, sentimos necessidade de nos cercarmos de dispositivos de

segurança. Ou tais coisas acontecem de fato ou vivemos preocupados que aconteçam.

Se não fosse assim — se essas ações e circunstâncias na verdade não trouxessem consigo a semente do sofrimento —, quanto mais nos entregássemos a elas, mais felizes seríamos, da mesma forma que a dor aumenta quanto mais persistem as causas da dor. Mas não é isso o que acontece. A questão é que de vez em quando chegamos a pensar que encontramos essa espécie de felicidade perfeita, até que a aparente perfeição revela-se tão efêmera quanto uma gota de orvalho em uma folha, brilhando intensamente num momento, no outro desaparecendo.

Isso explica por que depositar esperanças demais no desenvolvimento material é um engano. O problema não é o materialismo como tal, mas o fato de pensar que se pode obter satisfação completa unicamente através da gratificação dos sentidos. Ao contrário dos animais, cuja busca da felicidade restringe-se à sobrevivência e à gratificação imediata dos desejos sensoriais, nós, os seres humanos, temos a capacidade de experimentar a felicidade em um grau mais profundo que, quando atingido, tem o poder de sobrepujar as experiências adversas. Consideremos o caso de um soldado que luta em uma batalha. Ele está ferido, mas a batalha foi ganha. A satisfação que sente com a vitória significa que provavelmente sofrerá muito menos por causa dos ferimentos do que um soldado que estiver do lado que foi derrotado e tão ferido quanto ele.

Essa capacidade humana para experimentar níveis profundos de felicidade explica também por que coisas como a música e as artes plásticas oferecem um maior grau de felicidade e satisfação do que a mera aquisição de objetos materiais. Entretanto, ainda que as experiências estéticas sejam uma fonte de felicidade, têm também um forte componente sensorial. A música depende dos ouvidos, as artes plásticas dependem dos olhos, a dança depende do corpo. É um tipo de satisfação adquirida em geral através dos sentidos, assim como a que obtemos através do trabalho ou da carreira. Por si só, não nos pode oferecer a felicidade com que sonhamos.

Alguém poderia argumentar que está muito bem que se faça a distinção entre a felicidade passageira e a duradoura, entre a felicidade efêmera e a verdadeira, mas que a única felicidade sobre a qual faz sentido falar quando uma pessoa está morrendo de sede é o acesso à água. Isso é inquestionável. Naturalmente, quando se trata de sobrevivência, nossas necessidades tornam-se tão prementes, que a maior parte de nosso esforço é direcionada para satisfazê-las. Porém, como a ânsia de sobrevivência vem de uma necessidade física, segue-se que a satisfação corporal está invariavelmente limitada ao que os sentidos podem proporcionar. Assim, concluir que deveríamos buscar a imediata gratificação dos sentidos em todas as circunstâncias dificilmente se justificaria. Se refletirmos melhor, veremos que a breve exaltação que sentimos quando aplacamos os impulsos dos sentidos talvez não seja muito diferente da que o viciado em drogas experimenta quando se entrega a seu hábito. O alívio temporário é logo seguido pela avidez por mais. E assim como o uso de drogas

acaba trazendo apenas problemas, o mesmo acontece com muito do que fazemos para satisfazer os desejos imediatos dos sentidos. O que não quer dizer que o prazer que certas atividades nos proporcionam seja errado. Mas precisamos admitir que não é possível gratificar permanentemente os sentidos. Na melhor das hipóteses, a felicidade que obtemos ao comer uma boa refeição só dura até a próxima vez em que sentimos fome. Como observou um antigo escritor indiano: “Satisfazer nossos sentidos e beber água salgada são coisas semelhantes: quanto mais as fazemos, mais crescem nossos desejos e nossa sede.”

E descobrimos que grande parte daquilo que chamei de sofrimento interior pode ser atribuída à nossa forma impulsiva de buscar a felicidade. Não paramos para considerar a complexidade de uma situação determinada. Nossa tendência é de nos precipitarmos e fazer o que promete ser o caminho mais curto para a satisfação. E quase sempre nos privamos da oportunidade de uma realização mais plena. Esse modo de agir é de fato muito estranho. Em geral, não permitimos que nossas crianças façam tudo o que querem. Sabemos que, se as deixarmos livres, provavelmente passarão todo o tempo brincando sem nunca estudar. E fazemos com que renunciem ao prazer imediato da brincadeira pela obrigação de estudar. Nossa estratégia é sobretudo de longo prazo. É menos divertido para elas, mas confere-lhes uma base sólida para seu futuro. Quando ficamos adultos, porém, muitas vezes nos descuidamos desse princípio. Como, por exemplo, no caso em que um dos cônjuges dedica todo o seu tempo a interesses próprios. O outro cônjuge sem dúvida sofre e, quando isso acontece, é inevitável que fique cada vez mais difícil manter o casamento. Também é o caso de pais que se interessam apenas um pelo outro e se descuidam dos filhos, o que certamente acaba tendo conseqüências negativas.

Quando agimos para satisfazer nossos desejos imediatos sem levar em conta os interesses dos outros, solapamos a possibilidade de uma felicidade duradoura. Se moramos num lugar onde há dez outras famílias na vizinhança e nem sequer nos ocorre pensar no bem-estar delas, perdemos a oportunidade de usufruir do seu convívio. Por outro lado, se fizermos um esforço para sermos amigáveis e nos preocuparmos com elas, estaremos promovendo a nossa própria felicidade além da felicidade delas. Ou ainda imaginem uma situação em que encontramos alguém que não conhecíamos antes. Podemos convidar essa pessoa para almoçar. E vamos gastar algum dinheiro com isso. Mas o resultado é uma boa chance de iniciar uma amizade que pode trazer alegrias por anos a fio. Inversamente, se vemos uma oportunidade de enganar alguém que encontramos e o fazemos, podemos ganhar dinheiro ou o que quer que seja na ocasião, mas provavelmente destruiremos por completo a possibilidade de uma interação com aquela pessoa, que a longo prazo poderia nos ser benéfica.

Vamos refletir sobre a natureza daquilo que caracterizei como felicidade genuína. Minha própria experiência pode servir para ilustrar o estado a que me refiro. Como monge budista, fui treinado para a prática, a filosofia e os princípios do budismo. Porém, não recebi quase nenhuma educação prática de qualquer espécie para lidar com as exigências da vida moderna. No

decorrer de minha vida tive assumir enormes responsabilidades e enfrentar imensas dificuldades. Aos dezesseis anos, perdi a liberdade quando o Tibet foi ocupado. Com vinte e quatro anos, perdi meu próprio país quando vim para o exílio. Há quarenta anos, vivo como refugiado em um país estrangeiro, apesar de ser meu lar espiritual. Durante todo esse tempo venho tentando servir a meus companheiros refugiados na medida do possível, aos tibetanos que ainda continuam no Tibet. Enquanto isso, nosso país natal conheceu a destruição e o sofrimento de uma forma indescritível. E, é claro, perdi não só minha mãe e outros parentes próximos como também amigos muito queridos. Apesar de tudo isso e apesar de sem dúvida ficar triste quando penso nessas perdas, no que diz respeito à minha serenidade básica quase sempre sinto-me calmo e satisfeito. Mesmo quando surgem dificuldades, não sou muito afetado por elas. Posso dizer sem hesitação que sou feliz.

Segundo a minha experiência, a principal característica da felicidade genuína é a paz, a paz interior. Não me refiro a qualquer sentimento parecido com o “estar num barato”. Nem estou falando de ausência de sentimento. Ao contrário, a paz de que falo está enraizada na consideração pelos outros e envolve um alto grau de sensibilidade e sentimento, embora eu pessoalmente não possa alegar que tenha conseguido ir muito longe nesse aspecto. Atribuo minha sensação de paz sobretudo ao esforço para desenvolver meu sentimento de consideração pelos outros.

O fato de a paz interior ser a principal característica da felicidade explica o paradoxo de existir gente que está sempre insatisfeita, apesar de dispor de todas as vantagens materiais, enquanto há outros que estão sempre felizes, a despeito das circunstâncias mais penosas. Lembremos o exemplo dos oitenta mil tibetanos que, durante os meses que se seguiram à minha fuga para o exílio, deixaram o Tibet e aceitaram o asilo que lhes foi oferecido pelo governo indiano. As circunstâncias que enfrentaram eram extremamente duras. Havia pouca comida disponível e ainda menos remédios. Os campos de refugiados só podiam oferecer barracas de lona para acomodá-los. A maioria das pessoas trazia pouca coisa além da roupa do corpo com que havia saído de casa. Vestiam pesados *chubas*, o traje tibetano tradicional, apropriados para nossos invernos rigorosos, quando o que realmente precisavam na Índia era de roupas de algodão o mais leve possível. E padeciam terrivelmente de doenças desconhecidas no Tibet. Entretanto, hoje em dia, depois de todas aquelas provações, os sobreviventes demonstram raros sinais de trauma. Mesmo naquela época, poucos perderam de todo a confiança. E pouquíssimos cederam aos sentimentos de tristeza e desespero. Diria mesmo que, uma vez passado o impacto inicial, a maioria se manteve bastante otimista e, sim, feliz.

Isso indica que nosso sentimento fundamental de bem-estar não será abalado se pudermos desenvolver essa qualidade de paz interior, sejam quais forem as dificuldades que enfrentarmos na vida. E também nos leva a concluir que, apesar de não podermos negar a importância dos fatores externos para promover a felicidade, estaremos enganados se acreditarmos que eles são capazes de nos tornar completamente felizes.

Nosso temperamento, a maneira como fomos criados e as circunstâncias de nossa vida sem dúvida contribuem para nossa experiência de felicidade. E todos concordamos que a falta de determinadas coisas faz com que seja mais difícil alcançá-la. Vamos então examinar essas coisas. Saúde, amigos, liberdade e uma certa prosperidade são algo muito valioso e útil. Saúde, nem se fala. Todos a desejamos. Todos também queremos e precisamos de amigos, independente de nossa situação e do sucesso que alcançamos. Sempre fui fascinado por relógios, e, apesar de gostar muito do que costumo usar, ele nunca me demonstrou qualquer afeição. Para obtermos a satisfação do amor precisamos de amigos que retribuam nossa afeição. É claro que há diversos tipos de amigos. Há os que são amigos da posição social de alguém, do seu dinheiro e fama, mas não são amigos das pessoas que possuem essas coisas. Os amigos a quem me refiro são os que estão presentes para nos ajudar quando nos encontramos em uma fase difícil da vida, não os que baseiam seu relacionamento conosco em atributos superficiais.

A liberdade, no sentido de ter condições internas e externas para buscar a felicidade e manter e manifestar opiniões pessoais, contribui igualmente para o nosso sentimento de paz interior. Nas sociedades em que isso não é permitido há espiões e censores que investigam as vidas de todas as comunidades, até das próprias famílias. O resultado inevitável é que as pessoas começam a perder a confiança umas nas outras. Tornam-se desconfiadas e suspeitam dos motivos alheios. Quando o sentimento básico de confiança de uma pessoa é destruído, como se pode esperar que seja feliz?

A prosperidade também — não tanto no sentido de possuir grande riqueza material e mais no de desenvolvimento mental e emocional — é bastante significativa para a nossa sensação de paz interior. Aqui, mais uma vez, cabe lembrar o exemplo dos refugiados tibetanos, prósperos apesar de sua falta de recursos materiais.

Cada um desses fatores desempenha um papel importante para se ter uma sensação de bem-estar individual. Contudo, sem que haja um sentimento básico de paz e segurança interiores, nenhum deles traz qualquer proveito. Por quê? Porque, como já vimos, nossos bens materiais são uma fonte de ansiedade. Assim como nosso trabalho ou nosso emprego, à medida que nos preocupamos com a possibilidade de perdê-los. Até nossos amigos e parentes são capazes de tornar-se uma fonte de problemas. Podem ficar doentes e necessitar de nossa atenção quando estamos ocupados com negócios importantes. Podem até mesmo se voltar contra nós e nos prejudicar, agindo de maneira desonesta. E os nossos corpos, por mais bem-dispostos e bonitos que estejam no momento, um dia acabarão sucumbindo à velhice. Também não somos invulneráveis à doença e à dor. Portanto, não há esperança de alcançar uma felicidade duradoura se não tivermos paz interior.

Onde, então, encontraremos a paz interior? Não há uma resposta única. Mas uma coisa é certa: nenhum fator externo pode produzi-la. Muito menos adiantaria pedi-la a um médico. No máximo, o que ele poderia fazer seria receitar-nos um antidepressivo ou pílulas para dormir. De modo semelhante,

nenhum computador ou nenhuma outra máquina, por mais sofisticados ou poderosos que sejam, pode oferecer-nos essa qualidade vital. Na minha opinião, desenvolver a paz interior, da qual a felicidade duradoura — e, portanto, a que tem sentido — depende, é como qualquer outra tarefa da vida: temos de identificar suas causas e condições e em seguida começar a cultivá-las diligentemente. O que, como logo se vê, exige uma dupla abordagem. Por um lado, temos de nos precaver contra os fatores que criam obstáculos a nosso desejo. Por outro, precisamos cultivar os que contribuem para ele.

No que diz respeito às condições para a paz interior, uma das mais importantes é a nossa atitude de modo geral. Permitam-me que explique isso dando mais um exemplo pessoal. Apesar de minha serenidade habitual de hoje, eu costumava ter gênio exaltado e era dado a acessos de impaciência e às vezes de raiva. Ainda hoje, admito, há ocasiões em que perco a compostura. Quando isso acontece, o menor aborrecimento pode tomar proporções exageradas e perturbar-me consideravelmente. Posso, por exemplo, acordar em uma manhã sentindo-me agitado sem nenhuma razão em especial. Quando estou assim, observo que até mesmo o que de hábito me agrada tem o poder de me irritar. Até olhar para meu relógio me provoca uma sensação de aborrecimento. Vejo-o somente como uma fonte de compromissos e, através deles, de mais sofrimento. Mas há outros dias em que acordo e vejo-o como algo bonito, tão complexo e delicado. No entanto, evidentemente, é o mesmo relógio. O que mudou? Será que meus sentimentos de repulsa num dia e de satisfação no outro são apenas fruto do acaso? Ou existe em mim algum mecanismo neurológico em funcionamento sobre o qual não tenho nenhum controle? É claro que nosso temperamento deve ter alguma coisa a ver com esse tipo de coisa, mas o fator preponderante é sem dúvida a minha atitude mental. Nossa atitude básica — o modo como nos relacionamos com as circunstâncias externas — é portanto o que se deve considerar primeiro quando se analisam as formas de desenvolver a paz interior. Neste contexto, o erudito e médico indiano Shantideva observou certa vez que não há esperança de encontrarmos uma quantidade suficiente de couro que cubra toda a terra para que nunca espetemos nossos pés em espinhos, mas na verdade isso não é necessário: basta um pedaço para cobrirmos as solas de nossos pés. Em outras palavras: nem sempre podemos mudar a nosso gosto a nossa situação externa, mas podemos mudar nossa atitude.

Outra grande fonte de paz interior e, conseqüentemente, de felicidade genuína são, é claro, os atos que realizamos em nossa busca de felicidade. Podemos classificá-los em três categorias: os que contribuem positivamente para isso, aqueles cujo efeito é neutro e os que têm um efeito negativo sobre essa felicidade. Refletindo sobre o que diferencia os atos que promovem de fato a felicidade duradoura e os que propiciam somente uma sensação passageira de bem-estar, verificamos que, neste último caso, as atividades em si não têm valor positivo. Desejamos comer alguma coisa doce ou comprar uma peça elegante de roupa ou experimentar algo novo. Não precisamos realmente de nada disso naquele momento. Simplesmente queremos aquilo, ou queremos desfrutar daquela experiência ou sensação, e procuramos satisfazer nossos desejos sem

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "(Microsoft Word - Dalai Lama - Uma \31..."
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).