

Daniel Goleman

Uma força para o bem

A visão do Dalai Lama para
o nosso mundo

TRADUÇÃO
Flávia Assis



Copyright © 2015 by Daniel Goleman
Todos os direitos reservados.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

Título original

A Force for Good: The Dalai Lama's Vision for Our World

Capa

Daniel Motta

Preparação

Bárbara Reis

Revisão

Marise Leal

Clara Diament

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Goleman, Daniel

Uma força para o bem : a visão do Dalai Lama para o
nosso mundo / Daniel Goleman ; tradução Flávia Assis. –
1ª ed. – Rio de Janeiro : Editora Objetiva, 2016.

Título original: A Force for Good : The Dalai Lama's
Vision for Our World

ISBN 978-85-470-0013-4

1. Budismo 2. Bstan-'dzin-rgya-mtsho, Dalai Lama
XIV, 1935- 3. Dalai Lama - Ensinaamentos 4. Vida
espiritual (Budismo) I. Título.

16-03533

CDD-294.3923

Índice para catálogo sistemático:

1. Dalai Lama : Ensinaamentos : Budismo tibetano 294.3923

[2016]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Cosme Velho, 103

22241-090 – Rio de Janeiro – RJ

Telefone: (21) 2199-7824

Fax: (21) 2199-7825

www.objetiva.com.br

Sumário

Introdução – Dalai Lama 7

PARTE 1: CIDADÃO DO MUNDO

1. Reinvente o futuro 11

PARTE 2: OLHE PARA DENTRO

2. Higiene emocional 31

3. A revolução da bondade 47

4. Parceria com a ciência 62

PARTE 3: OLHE PARA FORA

5. Compaixão robusta 79

6. A economia que leva as pessoas em consideração 93

7. Cuide de quem precisa 110

8. Cure a Terra 126

9. Um século de diálogo 140

10. Eduque o coração 160

PARTE 4: OLHE PARA TRÁS, OLHE PARA A FRENTE

11. Visão de longo alcance	175
12. Aja agora	189
<i>Agradecimentos</i>	199
<i>Notas</i>	203

Introdução — Dalai Lama

Os 56 anos que se passaram desde que deixei o Tibete como refugiado para viver em liberdade na Índia foram difíceis para os tibetanos, inclusive para mim. Um provérbio de nossa tradição que ajudou a nos manter de pé é tentar transformar as mais adversas circunstâncias em oportunidades. No meu caso, a vida de refugiado expandiu meus horizontes. Se tivesse permanecido no Tibete, é bem provável que ficasse ilhado do mundo exterior, afastado de desafios e de distintos pontos de vista. Com a fuga, tive a sorte de poder viajar para vários países, conhecer pessoas diferentes, aprender com suas experiências e compartilhar as minhas. Isso combina com meu temperamento avesso à formalidade — que só serve para distanciar as pessoas.

Como ser humano, reconheço que meu bem-estar depende dos outros, e por isso cuidar dos outros é uma responsabilidade moral que levo muito a sério. É uma utopia pensar que bastam orações ou bons pensamentos para garantir o futuro da humanidade. É preciso agir. Assim, meu primeiro compromisso é contribuir para a felicidade humana da melhor forma possível. Também sou monge budista, e minha experiência me diz que todas as tradições religiosas têm potencial para passar uma mensagem de amor e compaixão. Então, meu segundo compromisso é semear a harmonia e a amizade entre elas. Como tibetano, e apesar de ter me afastado da responsabilidade política, meu terceiro compromisso é fazer tudo o que puder para ajudar meu povo, a cultura budista e o meio ambiente do Tibete — os dois últimos sob grande ameaça de destruição.

Estou muito feliz por meu velho amigo Daniel Goleman ter escrito este livro que explora e descreve como esses compromissos básicos se desdobraram ao longo de várias décadas. Como escritor experiente e alguém com interesse ativo na ciência de nosso mundo interior e exterior, ele sempre me ajudou muito e está plenamente qualificado para expressar tudo de forma clara, como fez aqui.

O objetivo de sermos seres humanos mais felizes, vivendo juntos e apoiando uns aos outros na busca por um mundo mais pacífico, é, acredito, algo que podemos alcançar. Mas para isso é preciso ter visão ampla e uma perspectiva de longo prazo. A mudança em nós e no mundo em que vivemos não pode ser feita às pressas; é preciso tempo. Porém, se não nos esforçarmos, nada acontecerá. Acima de tudo, espero que os leitores entendam que tal mudança não ocorrerá devido a decisões governamentais ou da ONU. A mudança verdadeira se dará quando os indivíduos se transformarem, guiados por valores que estão no cerne de todos os sistemas éticos humanos, nas descobertas científicas e no bom senso. Ao ler este livro, não se esqueça de que, como seres humanos dotados de incrível inteligência e de potencial para desenvolver um coração caloroso, cada um de nós pode se tornar uma força para o bem.

8 de fevereiro de 2015

Parte 1

Cidadão do mundo

1. Reinvente o futuro

O noticiário internacional da British Broadcasting Corporation é transmitido para todo o mundo. O sinal de ondas curtas chega até mesmo ao isolado município de Dharamsala, no Himalaia, e às escarpas da cidade de McLeod Ganj, onde mora Tenzin Gyatso, o 14º Dalai Lama.

Ele acompanha a BBC desde a juventude no Tibete, e é um de seus mais fiéis ouvintes. Confiava bastante na emissora britânica como fonte de informação e, todo dia na hora do café da manhã, às 5h30, sintoniza a rádio.

“Ouço a BBC todos os dias”, disse-me ele, “e escuto notícias de assassinatos, corrupção, violência, pessoas loucas.”

O rosário de injustiças e sofrimento desfiado pela BBC diariamente lhe trouxe um entendimento sobre a origem da maioria das tragédias: a ausência de responsabilidade moral compassiva. Nossa moral deveria guiar nossas obrigações com os outros, afirma, e não o que queremos para nós mesmos.

Pense nos programas jornalísticos como um termômetro da falta de um leme moral à humanidade. As notícias são derramadas sobre nós como um mar de negatividade: crianças atingidas por bombas, opositores silenciados brutalmente por governos, outra floresta devastada. Há execuções sanguinárias, invasões, trabalho escravo, incontáveis refugiados, trabalhadores pobres sem casa e sem comida. A sucessão de fracassos humanos parece infinita.

Há uma curiosa sensação de déjà vu em relação a tudo isso. As notícias de hoje são um eco das do ano passado, da década passada, do século passado.

Essas desgraças e tragédias não passam de versões atuais de histórias muito antigas. São apenas os mais recentes tropeços na marcha da humanidade.

Podemos nos orgulhar do progresso alcançado nessa longa trajetória, mas a persistência da destruição e da injustiça, da corrupção e da desigualdade opressiva só é motivo de preocupação.

Onde estão as forças contrárias para construir o mundo que queremos?

É isso que o Dalai Lama nos conclama a criar. Sua perspectiva singular mostra com clareza onde a família humana está errando e o que podemos fazer para nos encaminhar a uma história melhor — uma história que pare de repetir incessantemente as tragédias do passado e enfrente os desafios do nosso tempo com os recursos internos para mudar essa narrativa.

Ele vislumbra um antídoto indispensável: a força pelo bem.

Mais do que todas as pessoas que conheci, o Dalai Lama é o corpo e a voz dessa força melhor. Fomos apresentados na década de 1980, e ao longo dos anos observei-o em ação dezenas de vezes, sempre expressando algum aspecto dessa mensagem. Para este livro, ele passou horas descrevendo suas ideias sobre a força pelo bem.

A força pelo bem começa com a contraposição às energias da mente humana que conduzem nossa negatividade. Para que o futuro não seja uma triste repetição da trajetória passada, diz o Dalai Lama, precisamos transformar nossa mente — enfraquecer o impulso das emoções destrutivas, fortalecendo assim nossa melhor natureza.

Sem essa mudança interna, continuaremos vulneráveis a reações automáticas, como raiva, frustração e desesperança, que apenas nos conduzem à velha trajetória miserável.

Com essa mudança interna, no entanto, podemos incorporar com mais naturalidade o apreço pelas outras pessoas e, desta forma, agir com compaixão, o cerne da responsabilidade moral. Segundo o Dalai Lama, isso nos prepara para uma missão maior, com um renovado sentimento de clareza, calma e atenção. Poderemos enfrentar problemas renitentes, como a corrupção de autoridades e a alienação das elites, a ganância e o egoísmo como motivações primárias, a indiferença dos poderosos com os indefesos.

Ao propor que a revolução social se inicie dentro de nossa mente, a visão do Dalai Lama busca evitar de uma vez por todas os becos sem saída das trajetórias passadas. Lembre-se, por exemplo, da mensagem de George Orwell

na parábola de advertência da *Revolução dos bichos*: a ganância e a sede de poder corrompem as “utopias” que deveriam eliminar os déspotas e atender a todos de forma igualitária, mas acabam recriando o desequilíbrio de poder e as injustiças do passado que supunham ter erradicado.

O Dalai Lama enxerga nossos dilemas por um olhar de interdependência. Como disse Martin Luther King, “estamos presos em uma rede inescapável de mutualidade, costurados à mesma veste do destino. O que afeta alguém de forma direta afeta todos indiretamente”.

Como todos estamos emaranhados nos problemas, algumas soluções necessárias estão ao nosso alcance; portanto, essa força pelo bem conta com cada um de nós. Podemos começar agora, diz ele, a nos mover na direção certa — não importa em que grau nem de que forma. Todos juntos podemos criar um movimento, uma força mais visível na história, que forme um futuro liberto das correntes do passado.

As sementes que plantamos hoje, segundo ele, podem mudar o curso do nosso amanhã compartilhado. Algumas podem gerar frutos imediatos; outras podem ser colhidas apenas pelas próximas gerações. No entanto, nossos esforços reunidos, se baseados nessa mudança interna, poderão fazer uma enorme diferença.

A jornada de vida que conduziu o Dalai Lama a essa visão passou por um caminho complexo. Mas podemos começar com o trecho que culmina neste livro, a partir do momento em que ele entra de vez nos holofotes mundiais.

UM PRÊMIO POR TRAZER A PAZ

O lugar é Newport Beach, Califórnia; a data, 5 de outubro de 1989.

O Dalai Lama entra na sala da coletiva de imprensa por seu recém-anunciado Prêmio Nobel da Paz e é recebido por um coro de cliques de câmeras e uma chuva de flashes.

Ele soube da conquista do prêmio poucas horas antes, e ainda estava se acostumando com a ideia. Um repórter lhe perguntou o que faria com o prêmio em dinheiro, na época em torno de 250 mil dólares.

Surpreso ao descobrir que o Nobel envolvia dinheiro, ele respondeu: “Que maravilha. Eu estava mesmo querendo doar algum dinheiro para um lepro-

sário na Índia”. O primeiro pensamento que lhe veio à cabeça, conforme me contou no dia seguinte, foi como distribuir o montante — talvez também para os flagelados pela fome.

Ele sempre lembra a todos que não se vê como o elevado “Dalai Lama”, mas como um simples monge. E, como tal, não tinha necessidades pessoais a atender com o dinheiro que acompanha o Nobel. Sempre que recebe alguma doação em dinheiro, o Dalai Lama doa.

Lembro-me, por exemplo, de uma conferência de ativistas sociais em San Francisco. No fim das sessões, o orçamento foi divulgado (em si um gesto inesperado para um evento desses).¹ Descontadas as despesas, ainda sobraram 15 mil dólares da venda de ingressos. Na mesma hora, o Dalai Lama anunciou — para surpresa de uma plateia deliciada — que doaria o lucro a um grupo de assistência a jovens carentes de Oakland, que, inspirado pela conferência, passaria a organizar grupos semelhantes. Isso aconteceu há muitos anos, e desde então venho testemunhando a repetição desses gestos generosos de doação instantânea (como fez com sua parte nos lucros deste livro).²

O telefonema da Noruega avisando que o embaixador daquele país estava a caminho para entregar em mãos a declaração do Prêmio Nobel da Paz de 1989 fora feito na noite anterior, às dez horas, muito depois do horário em que o Dalai Lama se recolhe, às sete.

Na manhã seguinte, ele cumpriu suas práticas espirituais, que começam por volta das três da madrugada e duram cerca de quatro horas (com um intervalo para o café da manhã e a BBC).³ Ninguém ousou interrompê-lo, e assim o anúncio oficial saiu antes que lhe contassem do prêmio.

Enquanto isso, seu secretário particular recusava um tsunami de pedidos de entrevista dos principais veículos de mídia do mundo — em contraste com os anos anteriores, quando jornais evitavam publicar notícias sobre ele.⁴ De repente, a imprensa mundial clamava pelo Dalai Lama. Parecia que todos os maiores jornais e emissoras de TV do mundo estavam telefonando atrás de entrevistas.

Embora os telefones estivessem tocando sem parar naquela manhã, o Dalai Lama instruiu calmamente o secretário a manter o evento agendado para o dia: um encontro com neurocientistas. Como essa reunião não poderia ser cancelada, os pedidos de entrevista foram sendo recusados ou adiados. Uma coletiva de imprensa seria adicionada à agenda no final da tarde.

Nesse horário, quase uma centena de jornalistas e fotógrafos já havia chegado ao salão de um hotel próximo para a coletiva improvisada. Como estavam reunidos, os fotógrafos disputavam espaço em busca dos melhores ângulos, como maratonistas na linha de largada.

Muitos repórteres haviam sido recrutados às pressas nos arredores de Hollywood, e estavam acostumados a cobrir a indústria cinematográfica, com celebridades de natureza completamente distinta. Ali, eles se depararam com alguém que não se deixava deslumbrar por fama e dinheiro nem ansiava por qualquer exposição na imprensa mundial.

Na era das *selfies*, quando tantos se sentem obrigados a compartilhar cada movimento e cada refeição, essa é uma postura bem radical. Você não é o centro do universo, sua simples presença parece nos dizer — apazigue suas ansiedades, deixe de lado a auto-obsessão, tire o rei da barriga e comece a pensar nos outros também.

Repare bem em sua reação ao receber o prêmio Nobel. Por acaso, eu estava naquela coletiva de imprensa, pois havia acabado de moderar um debate de três dias entre o Dalai Lama e um punhado de psicoterapeutas e ativistas sociais sobre ação compassiva.⁵

Ao entrevistá-lo para o *New York Times* no dia seguinte, perguntei-lhe mais uma vez como se sentia em relação ao prêmio. Em seu inglês “capenga”, como descreve sua fluência nesse idioma, ele respondeu: “Eu, por mim — sem muito sentimento”. No entanto, ele estava satisfeito com a felicidade das pessoas que trabalharam por sua candidatura, numa reação conhecida como *mudita* na tradição tibetana: alegrar-se com a alegria dos outros.

E então vemos seu lado brincalhão. Especialmente o arcebispo Desmond Tutu, seu querido amigo, costuma despertar a face travessa do Dalai Lama. Quando se encontram, os dois se provocam e brincam como garotinhos.

Não importa a solenidade do evento: o Dalai Lama nunca perde a piada. Lembro-me de uma ocasião, durante um encontro com cientistas, em que ele contou uma piada por iniciativa própria (como costuma ser o caso). Ele já havia participado de muitas reuniões com cientistas antes e, ele me disse, aquilo o fazia se lembrar de uma antiga história tibetana sobre um *yeti* que tentava pegar marmotas.⁶

O “abominável homem das neves” se posicionava na entrada da toca e, quando uma marmota saía, a agarrava e se sentava sobre ela para prendê-la.

Mas, toda vez que se jogava sobre outra marmota, o *yeti* tinha que se levantar — e a presa anterior fugia.

Isso, disse ele aos risos, é o que acontece com a minha memória em relação a todas as lições de ciências que aprendi!

E teve uma vez em que ele aguardava o início de um debate com um grupo de cientistas nos bastidores do auditório de uma universidade. O encontro seria precedido pela apresentação de um coral de alunos de ensino médio, para entretenimento da plateia. Mal a cantoria começou, o Dalai Lama, curioso, entrou no palco sozinho, e ficou parado próximo ao coral, absorto.

Aquilo estava totalmente fora do script. Os demais debatedores e os representantes da universidade haviam se preparado para cumprimentos formais e continuaram nos bastidores, perplexos. O Dalai Lama ficou no palco, sorrindo para os cantores e alheio à plateia, que lhe sorria também.

Em um encontro apenas para convidados, mais de vinte CEOs sentavam-se ao longo de uma comprida mesa de reunião, com o Dalai Lama à cabeceira. Durante a conversa, o fotógrafo contratado para registrar o encontro acabou ao lado da cadeira do Dalai Lama, no chão, fazendo fotos de longe com uma enorme teleobjetiva.

Ele parou no meio de uma frase, olhou para o fotógrafo no chão com cara de espanto e sugeriu-lhe que se deitasse de uma vez para tirar uma soneca. Terminada a reunião, o mesmo fotógrafo fez a foto formal do grupo, com o Dalai Lama ao lado dos figurões do mundo empresarial.

Enquanto os participantes desfaziam a formação para a foto, o Dalai Lama chamou o fotógrafo e, com um abraço apertado, posou para uma foto com ele.

Esses relatos, quando tomados isoladamente, podem não parecer muito dignos de nota. Mas são pequenos momentos entre uma miríade de outros que me dizem que o Dalai Lama se guia por uma configuração emocional e por algoritmos sociais singulares: harmonia empática com aqueles que o cercam, bom humor e espontaneidade e uma consciência uniformizante da família humana como uma só — além da generosidade notável, só para citar alguns.

A recusa em se ver como santo e o hábito de rir dos próprios pontos fracos são, para mim, duas de suas qualidades mais admiráveis. Ele tempera a compaixão com alegria, e não com platitudes austeras e vazias.

Essas características, sem dúvida, têm raízes nos estudos e na prática em que o Dalai Lama mergulhou desde a infância, aos quais ele ainda se dedica