

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS
Programa de Pós-graduação em Ciências da Religião

Carla de Castro Moura Reis

**ACOLHER A INCERTEZA E ABRIR-SE AO FUNDAMENTAL:
a reciprocidade da Espiritualidade e a Ética Secular, por 14.º Dalai Lama**

Belo Horizonte
2024

Carla de Castro Moura Reis

**ACOLHER A INCERTEZA E ABRIR-SE AO FUNDAMENTAL:
a reciprocidade da Espiritualidade e a Ética Secular, por 14.º Dalai Lama**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação *stricto sensu* em Ciências da Religião da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais como requisito para a obtenção do título de Mestre em Ciências da Religião.

Linha de Pesquisa: Religião, Política e Educação

Orientadora: Profa. Dra. Giseli do Prado Siqueira

Belo Horizonte
2024

FICHA CATALOGRÁFICA

Elaborada pela Biblioteca da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

R375a	Reis, Carla de Castro Moura Acolher a incerteza e abrir-se ao fundamental: a reciprocidade da espiritualidade e a ética secular, por 14.º Dalai Lama / Carla de Castro Moura Reis. Belo Horizonte, 2024. 178 f. : il. Orientadora: Giseli do Prado Siqueira Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião 1. Bstan-'dzin-rgya-mtsho, Dalai Lama XIV, 1935-. 2. Budismo - Tibet (China). 3. Espiritualidade. 4. Ética budista. 5. Valores. 6. Felicidade. 7. Sofrimento. 8. Responsabilidade. I. Siqueira, Giseli do Prado. II. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião. III. Título.  SIB PUC MINAS CDU: 294.3
-------	---

Carla de Castro Moura Reis

**ACOLHER A INCERTEZA E ABRIR-SE AO FUNDAMENTAL:
a reciprocidade da Espiritualidade e a Ética Secular, por 14.º Dalai Lama**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação *stricto sensu* em Ciências da Religião da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais como requisito para a obtenção do título de Mestre em Ciências da Religião.

Profa. Dra. Giseli do Prado Siqueira – PUC Minas (Orientadora)

Prof. Dra. Ceci Maria Costa Baptista Mariani (PUC CAMPINAS)

Prof. Dr. Roberlei Panasiewicz (PUC Minas)

Dr. Carlos Frederico Barboza de Souza (PUC Minas – suplente)

Belo Horizonte, 05 de dezembro de 2024.

Dedico este trabalho às pessoas queridas que ao longo do caminho pude encontrar ou reencontrar, significando a essência da singularidade, conexão e maturidade na interdependência e impermanência da vida.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, expresso minha imensa gratidão a minha mãe, Ângela Maria, médica (*in memoriam*), exemplo de amor, inteligência, força e cuidado. Ao meu pai, Márcio José, médico, exemplo de ética, bondade, sabedoria, que me ensinou Filosofia (em seus antigos livros). E aos demais parentes minha gratidão e reciprocidade de carinho.

Minha gratidão aos professores do PPGCR/PUCMG, especialmente à minha orientadora Prof. Dra. Giseli do Prado, e àqueles que em algum momento, orientaram e apoiaram minha trajetória acadêmica. Agradeço também aos avaliadores: Profa. Dra. Ceci Maria C. B. Mariani, Prof. Dr. Roberlei Panasiewicz e Prof. Dr. Carlos Frederico B. de Souza. Aos secretários, Walison e Dênia, meu agradecimento pelo suporte nas questões técnicas. E aos meus colegas de mestrado, pela troca de experiências e apoio mútuo, minha gratidão.

Também agradeço aos professores e estudiosos da Filosofia Budista que ao longo da minha pesquisa me auxiliaram no conhecimento: Ricardo Sasaki, Giuseppe Ferraro, Leonardo A. Vieira, Erickson C. dos Santos. Aos meus queridos amigos monges budistas: Monge Ryo Kei e Monge Kelsang Genden, gratidão pela amizade e troca de aprendizados. Ao Mestre Tenzin Gyatso e aos Mestres/Mestras de diversas tradições, gratidão pela sabedoria tocante.

Ao prof. Dr. Ricardo Mantovani e aos colegas do grupo de pesquisa “Ateísmo e Apologética” do Laboratório de Política, Comportamento e Mídia da Fundação São Paulo/PUC-SP, minha gratidão por me acolherem tão bem desde março de 2023, ampliando minha perspectiva religiosa/espiritual cristã e filosófica ocidental, e pelos momentos de descontração.

Agradeço também aos meus amigos e colegas no SUS-BH, em especial à Cristina Sartini (Geriatra), Susana Mara (Enfermeira), Paulo César Machado (Psiquiatra) e Romilda Euzébio (Fisioterapeuta), pelas vivências na profundidade da humildade, resiliência e compaixão frente à dor e sofrimento dos demais. Ao colega Dilermando Fazito, médico e professor aposentado de Metodologia, que em seus 80 anos, tanto me auxiliou em minhas dúvidas sobre a pesquisa. Aos demais colegas de convívio, grata pelo apoio, vocês estão no meu coração.

Não menos importante, expresso minha gratidão e alegria às amigadas em especial ao Flavinho, um dos meus irmãos espirituais. Sua agrofloresta urbana em BH e toda sua vivência de viajante foram encorajadores para minha decisão de ir para Ásia.

Por fim, sou grata à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES), cujo apoio foi fundamental para a realização deste trabalho.

“It takes time to practice generosity, but being generous is the best use of our time”.

(Thich Nhat Hanh)

RESUMO

Esta dissertação examina a concepção de espiritualidade na perspectiva do 14º Dalai Lama e sua relação com a ética secular, investigando como essa espiritualidade está expressa em suas obras e se fundamenta nessa ética. Utilizando uma metodologia qualitativa de revisão bibliográfica, o estudo explora as principais produções do líder tibetano, identificando conexões significativas entre suas ideias e a inter-relação entre espiritualidade e ética secular. A experiência de exílio e a abertura ao diálogo inter-religioso contribuíram para que esse Dalai Lama desenvolvesse uma concepção de espiritualidade que, embora enraizada no Budismo Tibetano, se expande para uma dimensão humana mais ampla, voltada à ética secular. O percurso investigativo foi norteado pela seguinte questão: em que medida a espiritualidade, segundo o 14º Dalai Lama, se manifesta como uma dimensão humana que se fundamenta reciprocamente na ética secular, e como essa inter-relação em suas obras promove valores humanos e uma convivência harmoniosa? Os resultados indicam que os pilares da ética secular e os valores espirituais se baseiam em qualidades humanas essenciais para compreender o sofrimento, a felicidade e sua interdependência, visando promover uma convivência harmoniosa tanto no plano interpessoal quanto ambiental. A investigação destaca estados cognitivos e emocionais, como empatia, compaixão e interdependência, como elementos centrais dessa compreensão. No campo da ética aplicada, emergem conceitos de contenção, virtude e altruísmo, direcionados por uma responsabilidade global e pela ideia de uma revolução espiritual. Há um estado mental que favorece a paz interior, alicerçada em uma compaixão genuína e universal. Dois conceitos fundamentais permeiam essas éticas: o discernimento, essencial para a busca da felicidade, e a incerteza, uma constante da realidade humana, especialmente diante das adversidades, reconhecendo os limites do nosso conhecimento sobre as causas e consequências das ações.

Palavras-chave: Dalai Lama; espiritualidade; ética secular; reciprocidade; responsabilidade global.

ABSTRACT

This dissertation examines the concept of spirituality from the perspective of the 14th Dalai Lama and its relationship with secular ethics, investigating how this spirituality is expressed in his works and is based on these ethics. Using a qualitative methodology of bibliographical review, the study explores the main productions of the Tibetan leader, identifying significant connections between his ideas and the interrelationship between spirituality and secular ethics. The experience of exile and openness to inter-religious dialogue contributed to the Dalai Lama developing a conception of spirituality which, although rooted in Tibetan Buddhism, expands to a broader human dimension, focused on secular ethics. The research was guided by the following question: to what extent does spirituality, according to the 14th Dalai Lama, manifest itself as a human dimension that is reciprocally based on secular ethics, and how does this interrelationship in his works promote human values and harmonious coexistence? The results indicate that the pillars of secular ethics and spiritual values are based on human qualities that are essential for understanding suffering, happiness and their interdependence, with the aim of promoting harmonious coexistence on both an interpersonal and environmental level. The research highlights cognitive and emotional states, such as empathy, compassion and interdependence, as central elements of this understanding. In the field of applied ethics, concepts of restraint, virtue and altruism emerge, driven by global responsibility and the idea of a spiritual revolution. There is a state of mind that favors inner peace, based on genuine and universal compassion. Two fundamental concepts permeate these ethics: discernment, essential for the pursuit of happiness, and uncertainty, a constant of human reality, especially in the face of adversity, recognizing the limits of our knowledge about the causes and consequences of actions.

Keywords: Dalai Lama; spirituality; secular ethics; reciprocity; global responsibility.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Dalai Lama em encontro com MaoTse-Tung, China, 1956	25
Figura 2	Décimo Terceiro Dalai Lama	28
Figura 3	O 14º Dalai Lama aos quatro anos de idade no monastério de Kumbum em Ando	29
Figura 4	Sua Santidade durante a cerimônia oficial para se tornar o 14º Dalai Lama	30
Figura 5	Tchenrézig -o Buda da Compaixão	30
Figura 6	Fuga do 14º Dalai Lama com guarda-costas, para o exílio, em março de 1949	31
Figura 7	Décimo Quarto Dalai Lama, Tenzin Gyatso	32
Figura 8	Encontro de Thomas Merton e Dalai Lama, novembro de 1968.....	33
Figura 9	Pintura ilustrativa do Mestre Indiano Nagarjuna.....	35

LISTA DE MAPAS

Mapa 1	Mapa do Tibete em 1914	26
Mapa 2	Região Autônoma do Tibete na China: 2024	26

LISTA DE ESQUEMAS

Esquema 1	A natureza humana segundo o 14º Dalai Lama.....	77
Esquema 2	Harmonia Interreligiosa	94
Esquema 3	A Dimensão Espiritual Humana	103
Esquema 4	Estado mental como eixo balizador da ética secular	125
Esquema 5	Interligação dos fatores na ética secular aplicada da contenção.....	132
Esquema 6	<i>Sō pa</i> : a capacidade de resistir/paciência num sentido amplo.....	142
Esquema 7	Como possibilitar a aplicação da ética da virtude	144
Esquema 8	Níveis da Compaixão	149
Esquema 9	Separação de grupos interpessoais a nível cerebral, na pré-história	156
Esquema 10	Separação de grupos interpessoais em nível cerebral, atualmente	157
Esquema 11	Classificação das Famílias e do Estado Mental e das Emoções....	160
Esquema 12	Funções do discernimento – o ‘leme’ que guia as decisões para a família das emoções.....	162

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Status do país Tibete	23
----------	-----------------------------	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACNUR	Alto Comissariado das Nações Unidas para Refugiados
AVC	Acidente Vascular Cerebral
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
HP	Himachal Pradesh
OMS	Organização Mundial de Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
PNH	Política Nacional de Humanização
PPGCR	Programa de Pós-graduação em Ciências da Religião
SUS	Sistema Único de Saúde

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	16
CAPÍTULO 1 - OS PILARES DA ÉTICA SECULAR	21
1.1 Breve contexto de Tenzin Gyatso, o 14.º Dalai Lama.....	22
<i>1.1.1 A escolha dos Dalai Lama.....</i>	<i>27</i>
1.2 Valores internos fundamentais.....	35
<i>1.2.1 Felicidade.....</i>	<i>45</i>
<i>1.2.2 Sofrimento.....</i>	<i>59</i>
<i>1.2.3 Natureza humana.....</i>	<i>67</i>
1.3 Aproximações e interfaces da ética da secular e a espiritualidade.....	78
CAPÍTULO 2 – A DIMENSÃO HUMANA DA ESPIRITUALIDADE E A	81
ÉTICA SECULAR.....	
2.1 Dimensão Religiosa da Espiritualidade.....	82
2.2 A Dimensão Humana Espiritual.....	95
<i>2.2.1 A consciência e as emoções segundo o 14º Dalai Lama.....</i>	<i>104</i>
<i>2.2.2 A Ciência moderna e a espiritualidade.....</i>	<i>112</i>
2.3 O Budismo Tibetano: religião, filosofia e ciência do espírito.....	115
2.4 A ética secular.....	118
CAPÍTULO 3 – A INCERTEZA INEVITÁVEL E A ÉTICA DA	
COMPAIXÃO.....	127
3.1 Manifestações da ética aplicada.....	128
<i>3.1.1 Ética da restrição/contenção.....</i>	<i>130</i>
<i>3.1.2 Ética da virtude.....</i>	<i>138</i>
<i>3.1.3 Ética da compaixão e a ética do altruísmo.....</i>	<i>146</i>
3.2 A Incerteza e o Discernimento.....	158
3.3 A ética num mundo compartilhado e a revolução espiritual.....	165
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	170

REFERÊNCIAS.....	172
-------------------------	------------

GLOSSÁRIO.....	177
-----------------------	------------

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa foi fruto de uma jornada iniciada a partir de uma reflexão profunda, que teve desdobramentos externos, mas culminou numa transformação interna contínua e fluida. Em um dos pontos deste caminho duas viagens marcantes foram realizadas, cujo destino foi a Ásia. A primeira em 2019, e a segunda em 2020¹, antes da pandemia. O resultado foi uma experiência transformadora da minha vida, cujo cerne, por fim percebi, foram reencontros. Nos locais que pude conhecer na Ásia, muitas pessoas vinham até mim e falavam da sua espiritualidade naturalmente, sem que eu perguntasse nada, ‘somente’ estava com uma abertura de escuta. Esta experiência, inesperada, possibilitou que eu ampliasse a minha percepção sobre ‘o como’, de alguma forma, as pessoas de outras culturas, estavam lidando com as adversidades. E o que me surpreendeu foi o fato de utilizarem o sentido espiritual, em algum nível, profundo, mediano ou superficial. Foi uma troca baseada numa abertura sincera para compreender e contribuir. Muitos me perguntaram, quando retornei da minha primeira viagem, em que estava sozinha, como eu me comunicava, já que foram línguas e culturas diferentes. A minha resposta natural e imediata foi: a comunicação estabeleceu-se com a linguagem do coração. Dessa forma, muito foi entendido, não havia dificuldades reais. Muitos chamavam espiritualidade, aquilo que nativos e viajantes – em sua maioria, europeus – experienciavam, embora essa espiritualidade aparentasse diferenças, principalmente por conta das distintas tradições religiosas. Alguns, inclusive, não declararam seguir ou acreditar em nenhuma religião. Mais um aspecto me chamou a atenção, foi a semelhança entre essas abordagens: uma abertura compassiva e uma sensibilidade presentes tanto nas falas quanto nas atitudes destas pessoas. Havia um sentimento de pertencimento e igualdade, empatia e altruísmo.

No final de 2021 veio a decisão de buscar a pesquisa, estreitar relações com o meio acadêmico, aprender e colaborar com o que estavam abordando sobre a temática da espiritualidade. Por se tratar de um tema amplo, o encontro com a teoria da ética da compaixão e espiritualidade, do 14.º Dalai Lama ocorreu após iniciado o mestrado no Programa de Pós-graduação em Ciências da Religião (PPGCR/PUCMINAS). Desde que decidimos utilizar este autor como referencial para esse estudo, percebemos que o tema contribuiria significativamente para o meio acadêmico, para o programa de pós-graduação e para a sociedade, representando uma inovação dentro desse recorte.

¹ A viagem começou no final de janeiro, com retorno em março de 2020. Ao chegar no Brasil em início de março, logo em seguida as rotas aéreas foram fechadas, pelo anúncio da Pandemia decretada. Saliento que cheguei em segurança, sem sintomas, e com teste de sorologia para anticorpos negativo.

Para a Ciências da Religião, observamos que a temática se insere no escopo desta ciência, por tratar de aspectos relacionados ao fenômeno religioso e espiritual. Como algumas interfaces desta pesquisa investigam abordagens práticas, podemos incluir o estudo na contribuição tanto para a ciência da religião aplicada quanto nas ciências sociais da religião. Além disto, poderá contribuir com a cultura em geral, já que trata do humanismo e de aspectos importantes para a necessária consciência de evolução individual e coletiva.

A partir deste contexto, objetivamos elucidar e analisar em que medida se manifesta a espiritualidade, segundo a concepção do 14.º Dalai Lama e como esta dimensão humana está reciprocamente fundamentada na ética secular. A sua teoria é abordada nas suas obras literárias, ensinamentos por meio de palestras, entrevistas e encontros nos países que visitou ou virtualmente, via *online* direto da sua residência, em seu exílio na Índia. Além disto, sua biografia e ensinamentos constam nas páginas oficiais de suas redes sociais². Utilizamos a metodologia exploratória, qualitativa, e histórica, nos trechos da biografia sobre esse mestre³ e sobre alguns pontos referentes ao Budismo.

O nosso referencial teórico principal consistiu nos livros do Dalai Lama e de seus coautores, que abordam diretamente a temática da ética secular e da espiritualidade humana independente de qualquer religião. São esses: *Uma Ética para o Novo Milênio* (2000), *Minha Autobiografia Espiritual* (2010), *Além da Religião* (2016), *Por que ética é mais importante que religião?* (2018). No estado da arte não foram encontrados periódicos e/ou trabalhos de pós-graduação com este recorte específico, contudo utilizamos dissertações e teses que abordavam algum aspecto indiretamente relacionado, contribuindo para a construção do texto.

Podemos perceber fases num sentido da temática abordada, apesar das suas obras manterem uma consistência no conteúdo basal, ao longo dos anos. Identificamos que a partir do ano 2000, houve mais livros voltados para questões que relacionam o contexto atual com a teoria de ética secular que ele desenvolve, incluindo a contextualidade das mudanças climáticas. As ilustrações que envolvem guerras ou conflitos alteraram-se ao longo das últimas décadas, e destacamos, como ponto principal, sua abordagem da ética secular que se tornou o foco explícito no título de uma das suas obras⁴. Observamos que isto pode ser um reflexo de suas vivências e o contato com outras culturas, além da abertura para sua fala em outros países fora

² Disponível em: <https://www.dalailama.com.>; <https://www.instagram.com/dalailama>; <https://www.facebook.com/DalaiLama>; <https://x.com/DalaiLama>. Acesso em: 19 maio, 2024.

³ Utilizamos o termo *mestre* para nos referenciar ao 14º Dalai Lama em respeito ao seu conhecimento, fruto de extensa e intensa dedicação pela paz na humanidade, e em respeito aos que são da sua tradição religiosa.

⁴ Dalai Lama e Franz Alt, *Por que ética é mais importante do que religião?* Rio de Janeiro: Harper Collins Brasil, 2018. Título original em língua inglesa: *An appeal to the world*. Benevento Publishing, 2017.

do Tibete e da Índia, desde que recebeu o Prêmio Nobel da Paz. Em uma das obras, ele declara qual é sua motivação: “no desejo de contribuir para o aperfeiçoamento da humanidade [...]ofereço meus pensamentos não como budista, nem como religioso, mas como um ser humano entre quase 7 bilhões de outros que se preocupa com o destino da humanidade” (Dalai Lama, 2016, p. 37).

Consideramos importante destacar a base referencial que o Dalai Lama utiliza, pois isso influencia o nível de percepção e compreensão de temáticas sensíveis, como a dimensão espiritual, a compaixão, a secularidade, entre outras. A partir de algumas fontes mencionadas em suas obras (2000, 2010, 2016, 2018), observamos que sua linha de raciocínio se apoia em dois níveis: um empírico, sustentado por uma percepção profunda, que ele atribui à sua experiência de vida e um teórico- argumentativo, cujas origens estão em seus estudos filosóficos majoritariamente, budistas,⁵ na psicologia budista (Dalai Lama, 2000, p.9), e em encontros e estudos com pensadores e pesquisadores ocidentais (Dalai Lama, 2016, p. 20), que ele frequentemente descreve como “encontro com a ciência moderna”. Nesses contextos, ele geralmente menciona pessoas das áreas de neurociência, biologia evolutiva, física e ciências da saúde como parceiras na construção de evidências para os temas que discute. Ilustramos com suas palavras:

[...] não sou um cientista, e quando criança a ciência (moderna ocidental) não fazia parte da minha educação formal. No entanto, desde que cheguei ao exílio, tenho me esforçado em preencher esta lacuna. Por mais de trinta anos, mantive reuniões regulares com especialistas e pesquisadores de diversas áreas científicas, incluindo física, cosmologia, biologia, psicologia, e, especialmente, nos últimos anos, a neurociência. [...] Sou monge budista na tradição Mahayana tibetana desde a infância. Minha compreensão da ética, bem como de questões tais como a natureza humana e a busca da felicidade, estão baseadas nisso. Em um nível pessoal, a minha abordagem diária sobre a prática da ética é profundamente influenciada pelos escritos da tradição indiana *Nalanda*⁶, que combina a pesquisa filosófica crítica com uma vida ética e a prática contemplativa (Dalai Lama, 2016, p. 20; 36).

⁵ Neste trecho (Dalai Lama, 2000, p. 9) esse mestre declara que estudou as obras de filósofos da escola *Geluk* ou *Galuk* da tradição do Budismo Tibetano e obras de outras escolas e tradições budistas. Um dos principais filósofos da escola de Nalanda, foi o erudito Nagarjuna, cujo nascimento evidencia-se por volta do século II ou III d.C.

⁶ Nalanda é uma grande universidade budista na Índia, fundada em 427 d.C. sendo a primeira universidade residencial do mundo (Nalanda University, tradução própria). Disponível em: nalandauniv.edu.in/about-nalanda/history-and-revival. Acesso em: 31 out. 2024. Segundo a monja tibetana Thubten Chodron, por volta dos séculos V a XII esta universidade, “era habitada por monásticos e praticantes leigos de muitos ramos, seitas e escolas diferentes do Budismo. Eles estudavam e debatiam os ensinamentos de Buda, aprendendo uns com os outros” (Chondron, 2017, p. 87, tradução própria).

A partir deste panorama, iniciaremos com uma contextualização sobre este mestre: seu local de nascimento, sua revelação como o 14.º Dalai Lama e sua jornada para o exílio na Índia. Abordaremos brevemente o processo de escolha dos Dalai Lamas, uma tradição que, segundo ele próprio reitera, pode estar em risco de extinção. Ainda no primeiro capítulo os tópicos, que são complementares e não lineares, tratarão dos pilares da ética secular, identificados como valores internos humanos e qualidades inatas da espécie humana, que se manifestam nos fenômenos interdependentes que fundamentam o propósito da vida humana - a felicidade, o sofrimento e a formação da natureza humana. Encerramos o primeiro capítulo com uma análise da interação entre ética e espiritualidade humana, segundo a percepção do 14.º Dalai Lama.

Em seguida exploraremos a espiritualidade na sua amplitude, conforme compreendida pelo Dalai Lama, dividida em duas dimensões: uma inata e humana, e outra de natureza religiosa. A partir daí, analisaremos os desdobramentos de conceitos como consciência, emoções e mente, abordando a relação direta da ciência moderna com a temática da espiritualidade. Como complemento a essa teoria, incluiremos um tópico sobre o Budismo Tibetano, explorando seus significados como uma religião ou como domínio de outros campos de saberes, com base no entendimento do próprio Dalai Lama. Consideramos relevante tratar desse ponto, dado que esse mestre, sendo o líder desta tradição religiosa, se dedica a desenvolver e compartilhar uma teoria de espiritualidade que transcende qualquer vínculo específico à religião. Encerramos o capítulo com uma explanação sobre a proposta de ética secular, incluído a compreensão do conceito de ‘secular’, o escopo da ética e de que forma os seus aspectos se interrelacionam com a espiritualidade.

No terceiro e último capítulo, abordaremos os desdobramentos da ética secular, inseridos no contexto interativo com a espiritualidade. Analisaremos as possibilidades da ética aplicada, com foco na compreensão da ética da contenção, da virtude, da compaixão e do altruísmo, segundo o pensamento do Dalai Lama. Incluímos um tópico para explorar os fenômenos da incerteza e do discernimento, componentes complexos que formam a consciência ética e, conseqüentemente, promovem a manifestação da compaixão universal. Encerramos com a análise dos argumentos desse mestre sobre a necessidade de uma revolução espiritual e em que medida esse apelo está em consonância com a interação entre ética e espiritualidade.

Por fim, consideramos importante destacar que este tema não se esgota em nenhum dos tópicos abordados, tampouco nesse trabalho, sendo necessária a continuidade e o incentivo a pesquisas sobre essa temática. Em nosso entendimento, a manifestação dos níveis de consciência sobre a espiritualidade e seus desdobramentos é dinâmica no tempo e no espaço. Complementamos com a observação de que os pilares humanos que o Dalai Lama propõe para

a consciência da ética universal, são atemporais, e, ainda que convirjam para a compaixão, podem ser manifestados e expressos de maneiras diferentes, conforme a diversidade de mentes e culturas. Além disto, conscientes de que todos, nesta vida terrena, temos falhas, já me desculpo por elas, e manifesto gratidão pela oportunidade de contribuir e aprender.

CAPÍTULO 1 - OS PILARES DA ÉTICA SECULAR

Neste capítulo, começaremos com uma breve apresentação do 14.º Dalai Lama, Tenzin Gyatso, abordando o seu contexto de nascimento, sua revelação como Dalai Lama e os conflitos com a China que culminaram na sua fuga do Tibete e refúgio na Índia. O objetivo desse tópico não é esgotar toda a sua história, que continua dinâmica aos seus 89 anos, mas introduzir alguns marcos e aspectos históricos-geográficos que contribuíram para sua formação intelectual e sociocultural. O Dalai Lama enxerga seu país como uma nação que não se limita às fronteiras geográficas, cujo controle foi violentamente tomado pelo governo chinês. Em seus discursos, o esse mestre preza pela equidade e pela paz mundial, e uma das suas principais defesas é para preservar o direito à cultura e à espiritualidade da sua terra natal, o Tibete, bem como de outras nações.

No tópico seguinte, apresentaremos as bases da sua teoria, problematizada nesta pesquisa, iniciando com a explanação dos pilares da ética secular – valores internos fundamentais que consistem nas qualidades humanas que possibilitam a percepção dos fenômenos da felicidade, do sofrimento e da interdependência. Em cada subtópico, delinearemos sua concepção sobre o desenvolvimento da compaixão, considerada tanto como efeito quanto como fonte da espiritualidade humana, e os seus desdobramentos para um propósito de convivência harmoniosa interpessoal e ambiental. Por fim, notamos que seu pensamento de natureza circular se traduz em evidenciar aspectos dinâmicos e diretamente interligados que compõem a formação da natureza humana, e como seus efeitos atuam no entrelaçamento complexo entre estados mentais e a percepção de felicidade e sofrimento.

No último tópico, buscamos elucidar em que medida a ética secular se relaciona com a espiritualidade, tendo em vista, os seus pilares e desdobramentos apontados por esse mestre tibetano, cuja trajetória, marcada pelo exílio e pela interação com diferentes culturas, conferiu-lhe uma perspectiva intercultural e ampla sobre questões éticas e espirituais. Identificamos que seu pensamento foi influenciado não apenas pelos limites geográficos e educacionais impostos pela sua formação inicial, mas sobretudo, pelo impacto de suas vivências globais que lhe proporcionaram um olhar abrangente na compreensão da humanidade. Suas experiências ao redor do mundo enriqueceram a sua proposta de diálogo e argumentação, permitindo-lhe construir uma teoria de ética secular que transcende fronteiras culturais e religiosas.

1.1 Breve contexto de Tenzin Gyatso, o 14.º Dalai Lama

O nome oficialmente citado do 14.º Dalai Lama é Bstan- 'dzin-rgya-mtsho, derivado de seu nome como monge budista: Tenzin Gyatso. Seu nome de nascimento é Lhamo Dhondrub, nasceu em seis de julho de 1935, no vilarejo de Taktser⁷, distrito de Dokham, região de Amdo, nordeste do Tibete. Essa região foi também o local de nascimento de outros importantes mestres budistas como Je Tsongkhapa⁸ e o 10º Panchen Lama⁹. Historicamente, conforme explica Palace (2005, p.1-2), o Tibete de 1900, governado pelo 12.º e 13.º Dalai Lama, era um país dividido por 'tribos' e regiões específicas. Em 1904, representantes do consulado chinês reconfiguraram o Tibete em três zonas distintas, todas sujeitas a diferentes níveis de controle político exercidos pelo governo dos Manchus¹⁰. As regiões foram demarcadas como se segue:

1. A primeira delas correspondia a uma área onde o poder temporal e espiritual do Dalai Lama preponderava e cobria a área da capital Lhasa até as fronteiras da antiga Birmânia com a China.
2. Já a segunda região, chamada de Tibete oriental pelo serviço chinês, e pelos tibetanos, de *Kham*, incluía outras cidades e fazia fronteira direta com a China, cujo área proclamava ser parte de seu império. Nessa região o Dalai Lama tinha menos influência e pouco poder espiritual, tendo em vista que os monges e *lamas*¹¹ eram da linhagem dos chapéus vermelhos e não da *Gelupa*¹². Essa zona também era

⁷ Povoado situado na região nordeste do Tibete, cuja estrutura social-econômica era basicamente agrícola. Takster, termo tibetano, significa: *tigre que urge*.

⁸ Tsongkhapa Losang Dragpa (1357-1419) foi um grande mestre e praticante do Budismo Tibetano, autor de muitos escritos e ensinamentos meditativos/práticos. Fundou a escola do Budismo Tibetano Gelug ou Geluka, escola que se tornou a base para os Dalai Lama (Je Tsongkhapa, Hopkins, J., 2005, p. 5). Segundo Mullin (2001, p. 12), ele era um grande professor e um dos seus principais discípulos era um monge chamado Gendun Drubpa, que se tornou o Primeiro Dalai Lama.

⁹ A tradição tibetana dos *Tulku* está ligada ao conceito de *Nirmanakaya*, ou "forma emanada de um Buda" (Mullin, G.H, 2001, p. 8, tradução própria).

¹⁰ Manchu foi um Império Chinês remanescente em Pequim, nesta época. Em Lhasa, capital do país, a dinastia Manchu indicou um representante, uma espécie de comissionário do governo chinês, cujo título era *Amban*, para se estabelecer no Tibete. Inclusive na eleição dos Dalai Lama esse comissionário possuía considerável influência, como explica Goldstein (1991, p. 45, tradução própria): "em 1793, o imperador manchu decretou que a seleção do Dalai Lama e de outros altos lamas, como o Panchen Lama, deveria ser feita por meio de uma loteria administrada pelo Amban em Lhasa. Neste sorteio, os nomes dos candidatos concorrentes foram escritos em folhas de papel dobradas que foram colocadas em uma urna dourada. Um deles foi então escolhido às cegas, alterando drasticamente o *status quo* de controle político nos seguintes aspectos: (1) o crescimento do interesse britânico e das relações com o Tibete, culminando na invasão bem-sucedida do Tibete e de Lhasa pelos britânicos em 1904; (2) os consequentes esforços dos chineses para restabelecer o controle sobre o Tibete, culminando com a ocupação militar de Lhasa no início de 1910 pelo general chinês Chung Yin; e (3) a derrubada chinesa da dinastia manchu em 1911 e o motim das tropas chinesas no Tibete".

¹¹ Termo que significa professor. Formalmente é alguém indicado para a função de professor por variados motivos que se relacionam com a pedagogia, amplitude de conhecimento e influências políticas.

¹² Escola monástica dos Dalai Lama, também conhecidos pelo termo *os chapéus amarelos*. São reconhecidos como reformadores do Budismo Tibetano.

composta por extensões de desertos e áreas mais isoladas, geralmente comandadas por chefes locais e até bandidos.

3. Por fim, a terceira região era vasta, em sua maior parte desértica, habitada por nômades e tribos descendentes de mongóis e tibetanos, e era ‘governada’ pelos chefes destas pequenas comunidades. Porém, havia um grande mosteiro que servia para prática espiritual e local de peregrinação, o que mantinha a influência espiritual em um grau considerável no local. Por esse motivo e por estratégia político-administrativa havia um segundo *Amban*¹³ nesta localidade.

Entre 1905 e 1908, o Tibete também esteve sob controle da Grã-Bretanha, embora parte de seu território ainda permanecesse sob influência política da China. Convenções foram assinadas, contudo, “em grande medida, a cultura e o estilo de vida tibetanos foram ditados pelo clima, terreno e práticas espirituais e não por eventos políticos, e mesmo as invasões estrangeiras não tenderam a perturbar muito o padrão de comércio” (Palace, 2005, p.52, tradução própria). Com relação aos períodos anteriores (séculos XII ao XVIII), segundo McKay (2003, p.16, tradução própria), o Tibete ainda é objeto de estudos na comunidade científica. Esse autor apresenta um esquema que identifica o Tibete como um país fragmentado político-religiosamente, cujo poder era frequentemente contestado por diferentes escolas e correntes religiosas distintas ao longo desse período. Excepcionalmente, durante parte do século XIII ao XIV, houve uma unificação do poder político sob a liderança da escola *Sakya*, concomitante com o domínio do império Mongol.

Quadro 1- *Status* do país Tibete

DATA	PODER DOMINANTE	STATUS DO TIBETE
844-1247	LOCAL HEGEMONICO	FRAGMENTADO
1247-1358	<i>SAKYA</i> ¹⁴ (MONGOL CONTROL)	UNIFICADO, LIDERANÇA CENTRAL
1358-1435	<i>PHAGMOGRU</i> ¹⁵	UNIFICADO (em sua maior parte)
1435-1565	<i>RIMPUNG</i> ¹⁶	FRAGMENTADO/CONTESTADO
1565-1642	TSANG ¹⁷	FRAGMENTADO/CONTESTADO

Fonte: (McKay, 2003, p. 16)

Porém, mesmo com divisões de poder político e influências externas como a dos mongóis, o senso de comunidade estava presente entre os tibetanos, sustentado por histórias e

¹³ Vide nota de rodapé nº 10.

¹⁴ Escola Budista

¹⁵ Nomes referente aos patronos de setores ou escolas budistas e às elites religiosas.

¹⁶ Nomes referente aos patronos de setores ou escolas budistas e às elites religiosas.

¹⁷ Nomes referente aos patronos de setores ou escolas budistas e às elites religiosas.

rituais compartilhados e respeitados. Para complementar essa explicação, citamos esse entendimento nas palavras do 14º Dalai Lama:

O Tibete do século VII era uma nação militarmente poderosa, unificada sob um único governante, cuja influência era sentida em toda parte. O rei Songtsen Gampo foi o primeiro de três reis religiosos cujos esforços resultaram em uma mudança completa na perspectiva tibetana. Eles introduziram o budismo da Índia com o efeito de mudar o foco da conquista dos povos e terras vizinhas para o funcionamento interno da mente e do coração. Nos séculos seguintes, à medida que o modo de vida budista, com sua rica arte e literatura, foi progressivamente assimilado, a nação tibetana tornou-se politicamente fragmentada (Dalai Lama *apud* Mullin, G.H., 2001, p. xi).

O restante do século XX, foi marcado pela Revolução Cultural Chinesa, pela invasão do Tibete e a sua anexação à China, cujos efeitos ainda não são plenamente conhecidos, em virtude do encobrimento de muitas das ações chinesas. Apresentaremos apenas um recorte dessa fase, focando no contexto do 14.º Dalai Lama.

Segundo o próprio Dalai Lama (2010, p. 38-39), em 25 de outubro de 1950, a República Popular da China anunciou que suas tropas haviam entrado no Tibete para libertá-lo da ‘opressão imperialista’. Desde então, muitos problemas começaram a surgir, como revoltas e manifestações isoladas, resultantes das tentativas frustradas de acordos pacíficos propostos pelo então regente político-administrativo tibetano. Esse cenário culminou na imposição da emancipação do Dalai Lama, em 17 de novembro de 1951, aos 15 anos, para que assumisse o cargo de chefe supremo e temporal do Tibete. Dessa forma, o 14.º Dalai Lama junto com o Panchen Lama¹⁸, seu assessor, tentaram novos acordos pacíficos com a China, inclusive em encontros com o próprio Mao Tsé-Tung, em 1954 e 1955, contudo seus esforços também foram em vão. Nas suas palavras:

O marxismo me entusiasmava com seus princípios de igualdade e justiça [...] estava convencido de que as duas filosofias budista e marxista, não eram incompatíveis [...] porém, eu me preocupava com os princípios da China de Mao, que só levava em consideração o aspecto puramente material da vida. Meus temores foram confirmados, quando o presidente Mao me disse que a religião era um veneno e que tanto o meu país quanto a Mongólia haviam sido contaminados por ela (Dalai Lama *et al.*, 2010, p. 47).

Logo abaixo, apresentamos uma imagem de uma das reuniões do Dalai Lama e o Panchen Lama com o então governante Mao Tse-Tung, em busca de acordos pacíficos entre China e Tibete.

¹⁸ São reencarnações de grandes mestres. Os *Panchen Lama* ocupam a segunda posição na hierarquia espiritual, ficando atrás apenas do Dalai Lama.

Figura 1- Zhou En-Lai, Panchen Lama, Mao Tse-Tung e Sua Santidade o Dalai Lama em Pequim, China em 1956.



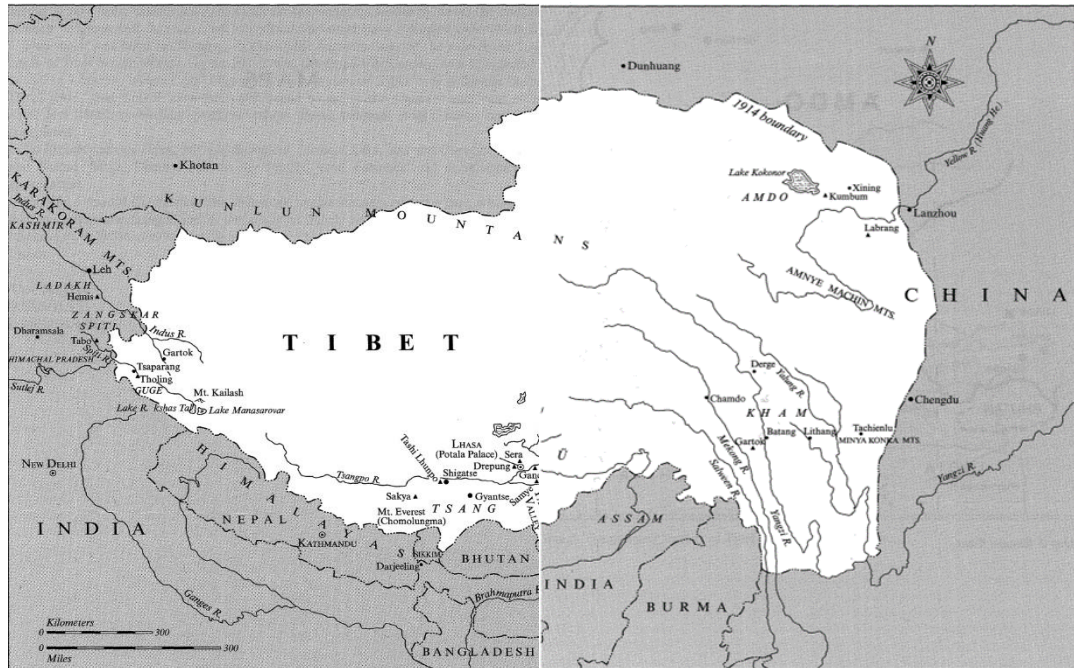
Fonte: (Tibethouse)¹⁹

Em março de 1959, concomitante com a manifestação conhecida como Levante ou Insurreição de Lhasa, que deixou cerca de oitenta e sete mil tibetanos mortos na região, Dalai Lama deixou o Tibete para preservar a sua vida e a cultura tibetana.

Para contextualizar a transformação territorial e política do Tibete ao longo das décadas, apresentamos a seguir dois mapas que ilustram essas mudanças significativas. O primeiro mapa mostra o Tibete em 1914, antes das invasões e anexações pela China, refletindo a configuração geográfica e a autonomia da região naquele período. O segundo mapa, atualizado para 2024, evidencia o Tibete sob o controle da China, marcado como uma Região Autônoma. Essas representações visuais ajudam a compreender o impacto das intervenções estrangeiras e da Revolução Cultural Chinesa, mencionadas anteriormente, sobre o território e a soberania tibetana.

¹⁹ Disponível em: <https://tibethouse.org.br/ss-dalai-lama>. Acesso em: 01 nov. 2024.

Mapa 1- Mapa do Tibete em 1914



Fonte: (McKay, A., 2003, p.xxi-xxii)

Mapa 2- Região Autônoma do Tibete na China: 2024



Fonte: (Google Maps, 2024)

1.1.1 A escolha dos Dalai Lamas

O título de Dalai Lama abarca uma gama de adjetivos positivos e honrosos, como “Oceano de Sabedoria, Senhor do Lótus Branco, Joia que satisfaz Todos os Desejos, Precioso Vitorioso” (Dalai Lama *et al.*, 2010, p.12). Essas palavras traduzem o reconhecimento pela sabedoria e espiritualidade daquele que é escolhido para se tornar o líder político e religioso do Tibete (atualmente denominado Região Autônoma da China).

Não pretendemos esgotar essa temática histórica, que é relevante e extensa, pois, extrapola os objetivos desta pesquisa, será utilizada apenas como um recurso complementar para construção do perfil do Dalai Lama. Consideramos importante ilustrar esse processo, que muitas vezes é ‘romantizado’ em países ocidentais e fora da região do Himalaia (principalmente Américas e Europa). Esse processo de reconhecimento do Dalai Lama tornou-se uma tradição repleta de rituais específicos e elementos místicos que garantem a continuidade espiritual desses grandes mestres no Tibete. Abaixo uma explicação desse contexto milenar:

Quando o atual Dalai Lama foi entronizado, já havia cerca de três mil lamas encarnados na Terra das Neves. Com cada um deles, a tradição era praticamente a mesma: após a morte de um, uma divinação seria conduzida para determinar se seria útil ou não, procurar e reconhecer formalmente uma reencarnação. Se a divinação se mostrasse positiva, então uma comissão seria formada para assumir a tarefa de encontrar a criança. A tradição era conhecida como *tulku*, ou "encarnação emanada", um termo emprestado da doutrina budista Mahayana básica (Mullin, G.H., 2001, p. 3, tradução própria).

Segundo Mullin (2001, p. 18, tradução própria), o sistema de concessão do título de Dalai Lama, começou com o reconhecimento do 3º Dalai Lama, após a morte do discípulo de Tsong Khapa, cuja reencarnação foi reconhecida durante parte dos séculos XV e XVI (1475-1542). Este evento teria motivado “uma nova fase da história tibetana; ainda que, caracteristicamente, se valeu de precedentes tradicionais” (Mullin, 2001, p.18, tradução própria). A indicação de quem ocuparia o trono, baseia-se na identificação de grandes mestres iluminados, reencarnados e reconhecidos como o Dalai Lama anterior.

No entanto, no século XVIII, em 1781, o imperador da dinastia Manchu, Cheng Lung, buscando influenciar o poder político-administrativo no Tibete, enviou “uma urna de ouro ao Oitavo Dalai Lama, com a instrução de que ela seria empregada no processo de seleção de suas futuras reencarnações” (Mullin, 2001, p. 358, tradução própria). Esta interferência não foi muito bem recebida, culminando num período de cerca de três anos sem um Dalai Lama no trono, pois o candidato indicado pelos *tulkus* não era o único contemplado pelo processo da urna.

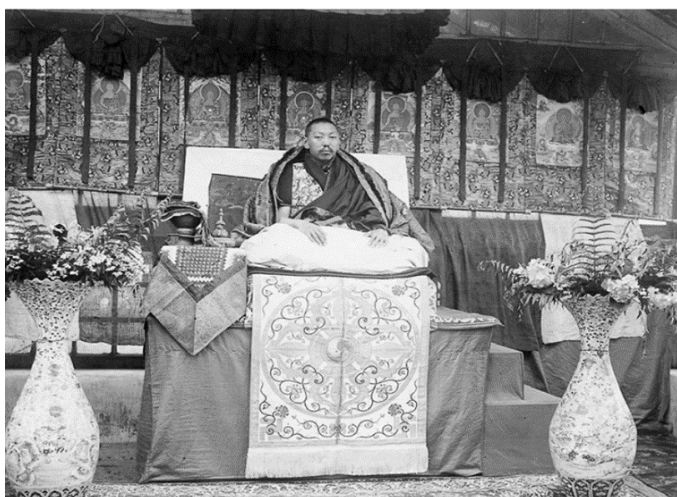
Os *tulkus* e mestres experientes, são os responsáveis por avaliar a sucessão, exercem

esse papel após a morte de um Dalai Lama, guiando-se por sinais intuitivos que indicam quem será o próximo. Por fim, o escolhido recebeu o título de Dalai Lama, mas governou por cerca de 12 anos, falecendo por uma doença. O Décimo Primeiro Dalai Lama também teve seu nome submetido ao sorteio da urna, juntamente com um segundo candidato (não reconhecido pelos *tulkus*), e sua seleção prevista, foi confirmada após o sorteio.

O processo de escolha por meio de urna continuou sendo utilizado até a seleção do Décimo Segundo Dalai Lama. Na escolha seguinte, do Décimo Terceiro, bastou a declaração dos grandes mestres e do regente, que confirmaram que o garoto escolhido era o próximo Dalai Lama. Nesse período, a comunicação com o imperador chinês já se limitava a uma formalidade diplomática (Mullin, 2001, p. 390, tradução própria).

A seguir, apresentamos uma imagem do Décimo Terceiro Dalai Lama, figura histórica que desempenhou um papel fundamental na preservação da identidade e cultura tibetanas durante um período de intensas mudanças políticas e desafios externos. Reconhecido por sua liderança e pelo esforço em modernizar o Tibete, ele enfrentou a pressão de potências estrangeiras enquanto buscava fortalecer a autonomia da sua nação. A sua presença e influência deixaram marcas profundas que ainda hoje repercutem no papel do Dalai Lama como líder espiritual e símbolo de resistência cultural.

Figura 2 – Décimo Terceiro Dalai Lama



Fonte: (Palace, W., 2005, p.X)

No caso do 14º Dalai Lama, um comitê foi formado em 1933, após a morte do 13.º reencarnado:

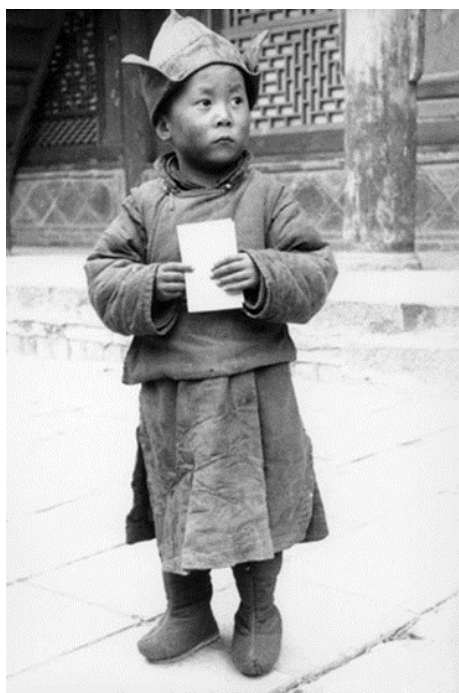
Durante o processo de mumificação, o corpo foi estudado de perto para quaisquer sinais que indicassem a direção que a busca deveria tomar. Padrões climáticos e fenômenos naturais foram observados para presságios. O Oráculo do Estado foi

solicitado a canalizar o espírito de Pehar, um místico protetor do Tibete, para aconselhamento; lamas altos foram consultados. Sonhos de membros proeminentes da comunidade mística foram notados; e as palavras ditas pelo Grande Décimo Terceiro durante seus últimos anos foram analisadas em busca de significados ocultos. O regente nomeado após a morte do Grande Décimo Terceiro fez uma viagem ao Lhamo Latso, ou Lago Oráculo, e procurou nas águas indicações de onde a reencarnação poderiam ser encontrada (Mullin, G.H., 2001, p. 2-3, tradução própria).

Por meio desse processo, as ‘pistas’ indicaram a região de Amdo, para onde se dirigiu. Ao chegarem ao local, um dos membros reconheceu o telhado da casa, visto anteriormente em sonho profundo. Ao encontrarem o menino de dois anos, fizeram perguntas e mostraram objetos do Dalai Lama anterior, que foram prontamente reconhecidos pela criança. A partir disso, Lhamo Dhondrub, foi levado a Lhasa e entronizado aos quase cinco anos. Aos seis anos, iniciou os seus estudos em Filosofia e Medicina Budista, arte e cultura tibetanas, linguística e treinamento em dialética.

A seguir, na Figura 2, vemos o 14º Dalai Lama aos quatro anos de idade no monastério de Kumbum, em Amdo, durante os primeiros anos da sua formação espiritual. Na sequência, a Figura 3 retrata Sua Santidade durante a cerimônia oficial em que foi entronizado como Dalai Lama, consolidando o seu papel como líder espiritual do Tibete.

Figura 3 – 14.º Dalai Lama aos quatro anos no monastério de Kumbum em Ando



Fonte:(dalailama.com)²⁰

²⁰ Disponível em: <https://www.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/birth-to-exile>. Acesso em: 02 maio 2024.

Figura 4 – Sua Santidade²¹ durante a cerimônia oficial de Dalai Lama



Fonte:(dalailama.com)

O Palácio de Potala passou a ser sua moradia oficial, onde recebeu o título de 14.º Dalai Lama, sendo usualmente chamado pelos tibetanos de Kundun, a Presença (Dalai Lama *et al.*, 2010, p.12). Ele também foi reconhecido como a reencarnação do Buda da Compaixão, Tchenrézig (Dalai Lama, Franz, Alt, 2018, p.141). A seguir uma pintura que retrata Tchenrézig simbolizando a sua compaixão infinita e sabedoria primordial. Estas qualidades estão representadas em cada gesto e elemento, “refletindo a sua presença constante e adaptável para ajudar a todos os seres, inspirando-nos a despertar essas virtudes em nós mesmos ”(The Tibethouse).

Figura 5 – Tchenrézig - Buda da Compaixão²²



Fonte: (TheTibethouse)

²¹ Termo em tradução própria. Original em língua inglesa *His Holiness*.

²² Disponível em: <https://thetibethouse.com/compassionate-bodhisattva-chenrezig-chengrechi/#:~:text=Chenrezig%20is%20the%20most%20venerated,times%20of%20adversity%20and%20challenge>. Acesso em: 02 jun. 2024.

O 14.º Dalai Lama foi emancipado aos 15 anos, em uma tentativa de negociar a paz, devido à invasão do Tibete pelo Exército de Libertação Popular da China (Dalai Lama, 2017, p. 141). Contudo, as negociações de paz não surtiram efeito, culminando na revolta conhecida como o Levante de Lhasa, e posteriormente, no exílio do Dalai Lama do Tibete rumo à Índia. Durante esse período, ele sobreviveu ao árduo e adverso caminho pelas montanhas do Himalaia até o país vizinho. Já na Índia, levou cerca de dezoito dias para atravessar o território florestal de Assam e chegar à cidade de Tezpur, onde era aguardado pela imprensa mundial (Dalai Lama *et al.*, 2010, p.41;58). Desde o início da ocupação chinesa, tristemente, cerca de um milhão e duzentos mil tibetanos, mais de um quinto da população, foram vítimas desse genocídio (Dalai Lama *et al.*, 2010, p.58). Essa vivência em condições adversas é descrita pelo próprio Dalai Lama, que relembra o sofrimento enfrentado ao lado dos seus companheiros de viagem:

Nossa fuga se tornava cada dia mais lenta. Eu era jovem e forte, porém alguns dos meus companheiros mais idosos começaram a sentir os efeitos dessa longa estrada., percorrida à marcha forçada, enquanto à nossa frente ainda se erguiam os mais temíveis obstáculos. Naquele momento não tínhamos nenhuma certeza de que o governo indiano nos deixaria entrar no país. Também fiquei doente, e foi embotado pelo cansaço e por uma tristeza tão profunda que não saberia descrever que entrei na terra do exílio (Dalai Lama *et al.*, 2010, p.54).

Figura 6 – Fuga do 14.º Dalai Lama com guarda-costas, para o exílio, em março de 1949²³



Fonte: (Dalailama.com)

Algum tempo depois, após negociações com o primeiro-ministro da Índia, esse mestre e a comitiva tibetana de refugiados se instalaram na cidade de Daharamshala, região de Himachal Pradesh (H.P.), norte da Índia, onde ele permanece até os dias atuais. Essa cidade

²³ Tradução própria. Disponível em: <https://www.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/birth-to-exile>. Acesso em: 02 maio 2024.

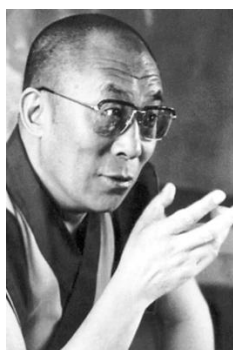
tornou-se sua residência e sede administrativa do Tibete no exílio. Entretanto, os conflitos com a China continuaram, e em busca da paz, em 2011 o Dalai Lama abdicou da sua função de chefe político do Tibete, mantendo apenas o papel de líder espiritual da tradição do Budismo Tibetano. Ao longo de sua vida, ele tem estudado, dialogado e escrito sobre temas relacionados à religião, ética, espiritualidade, pluralismo religioso e paz, dentre outros, apesar disto publicamente, se define como um simples monge.

Em 1989, o 14.º Dalai Lama foi laureado com o Prêmio Nobel da Paz “por defender soluções pacíficas baseadas na tolerância e no respeito mútuo, a fim de preservar o patrimônio histórico e cultural do seu povo” (Nobelprize²⁴). Complementando a escolha, o comitê justificou o prêmio baseado na perseverança desse líder na “não-violência”, diante do confronto chinês, conforme descrito nas páginas oficiais:

Quando o Comitê do Nobel escolheu o Dalai Lama, enfatizou que ele baseava sua filosofia de paz budista na reverência por todos os seres vivos e na ideia de uma responsabilidade universal que abrange tanto o homem quanto a natureza. Pesou muito a favor do líder tibetano o fato de ele ter demonstrado disposição para se comprometer e buscar a reconciliação, apesar das violações brutais (NobelPrize.org, 1989).

Desde então, suas obras somam mais de cem livros, alguns escritos em colaboração com psiquiatras, cientistas, monges eruditos, entre outros. Suas palestras também estão disponíveis em mídia digital, oferecendo ensinamentos budistas e reflexões temas de interesse global, independente de crenças religiosas. Essa vasta produção de obras e ensinamentos reflete a profundidade do seu empenho na busca pela paz e pela sabedoria universal. Sua imagem publicada na página do Prêmio Nobel da Paz, é um reconhecimento internacional da sua contribuição para a promoção de valores pacíficos e diálogo entre culturas.

Figura 7 - Décimo Quarto Dalai Lama, Tenzin Gyatso, em 1989.



Fonte: (Nobelprize)

²⁴ Disponível em: <https://www.nobelprize.org/prizes/peace/1989/lama/facts/>. Acesso em: 14 maio 2024.

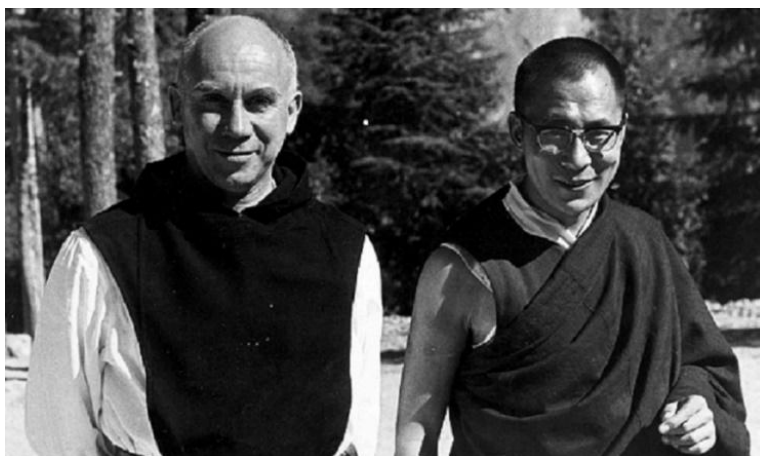
O 14.º Dalai Lama cultivava um diálogo profundo e respeitoso com líderes de outras tradições religiosas, entre eles Thomas Merton, monge trapista e empenhado no estudo das religiões. Em sua viagem à Ásia, Merton registrou no seu diário seus encontros com o Dalai Lama, destacando o impacto das suas conversas e a abertura mútua para aprender e compartilhar. As discussões entre eles abordaram temas como filosofia, meditação, religião e espiritualidade.

Merton descreveu o 14º Dalai Lama como um homem de grande compaixão e uma profunda sabedoria prática. Seus encontros fortaleceram sua visão de que o diálogo inter-religioso era um caminho essencial para o entendimento da paz mundial, tornando-se um marco do intercâmbio espiritual entre o Cristianismo e o Budismo. Mais uma vez, observamos o compromisso do Dalai Lama com uma visão inclusiva e colaborativa entre diferentes tradições de fé. Em 4 de novembro de 1968, à tarde, Thomas Merton registrou:

Essa manhã tive a audiência com o Dalai Lama em suas novas instalações. [...] O Dalai Lama impressiona muitíssimo como pessoa. É forte e vivo, mais alto do que eu esperava (por alguma razão pensava que fosse de estatura pequena). É uma pessoa muito sólida, energética, generosa e simpática, tentando conduzir com habilidade problemas enormes – nenhum dos quais mencionou diretamente. Não se falou uma palavra sobre política. Toda a conversa versou sobre religião e filosofia e, especialmente, sobre os caminhos da meditação (Merton, 1978, p. 75).

Um dos encontros históricos, momento marcante para o diálogo inter-religioso entre o budismo tibetano e o cristianismo contemplativo, foi registrado numa fotografia, apresentada a seguir.

Figura 8 – Thomas Merton e Dalai Lama, novembro de 1968²⁵



Fonte: (Merton, 1978, p. 76)

²⁵ O Centro Thomas Merton, é um repositório da Universidade Bellarmine, mantém registros da vida desse monge trapista, entre os quais está o encontro com o Dalai Lama. Disponível em: <https://merton.org/dalailama/>. Acesso em: 03 maio 2024.

Sobre o Budismo Tibetano, limitamo-nos a apresentar, em resumo, seu pilar de ensinamentos: o conceito do *Dharma*. Esta palavra, de origem sânscrita, possui diversas significações, que são objeto de estudos históricos. Basicamente, pode remeter a “aquilo que sustenta”, ou seja, o suporte e refúgio. Uma religião também pode ser um *Dharma*, no sentido de um conjunto de ensinamentos, com vistas à salvação e à liberação, direcionando-os ao propósito da vida. Em termos gerais, “qualquer ação elevada do corpo, linguagem ou mente é considerada um *Dharma*, porque ao fazer tal ação as pessoas são protegidas contra toda espécie de desastres” (Dalai Lama, 1977, p.22).

A doutrina budista que se expandiu para o Tibete é uma filosofia originária da Índia, uma continuação da linhagem escolástica do Mosteiro de Nalanda, e seguindo o caminho Mahayana, principalmente a corrente filosófica, do Caminho do Meio, cujo mestre²⁶ mais reconhecido foi o filósofo Nagarjuna. A sua interpretação das palavras do Buda, diferenciava-se em certo grau, da hermenêutica da corrente majoritária e mais antiga, propagada pelo grupo de eruditos conhecidos como “anciões”. Nagarjuna, em colaboração com outros eruditos, apresentou uma teoria de interpretação dos ensinamentos do Buda histórico, centrada no Caminho do Meio, cujos comentários e reflexões abrangem as quatro nobres verdades, a originação dependente, o refúgio nas Três Joias, o entendimento do “não-eu”; do “eu” (*anatman e atman*) e da vacuidade. (Dalai Lama, 2010, p.10-11).

Essa corrente filosófica foi então difundida no Tibete, Butão e outros territórios do alto do Himalaia, por volta do século VII, através das viagens de grandes mestres da escola de Nalanda, como Sântaraksita, Padmasambhava, Dharmakirti, que deram seguimento à hermenêutica de Nagarjuna. Um aspecto central é o ensinamento do *Buddhadharma*,²⁷ alcançado por meio da indagação crítica e não da fé cega, conforme ensinou o próprio Buda Sâkyamuni. Apesar de certas diferenciações na ênfase dos ensinamentos e métodos, as bases do *Dharma*, oriundas da tradição Nalanda e voltadas para o cultivo da compaixão, ou seja, a mente *Bodhicitta*²⁸ são as mesmas entre as escolas do Budismo Tibetano.

Abaixo apresentamos uma pintura que retrata simbolicamente o mestre indiano Nagarjuna, um dos principais pensadores da filosofia do Caminho do Meio no Budismo Mahayana, cujas interpretações dos ensinamentos do Buda contribuíram para o desenvolvimento do pensamento budista no Tibete e em outras regiões do Himalaia.

²⁶ Grandes mestres, Mestres, Nobre são termos nesta pesquisa utilizados em respeito aos que são da tradição budista. Sendo assim, referem-se a pessoas de notável saber e destaque nessa Tradição.

²⁷ Filosofia Central do *Dharma*, significa resumidamente uma mente profundamente consciente e conectada com os ensinamentos do *Dharma*.

²⁸ Mente que aspira, intenciona a liberação do sofrimento, o despertar.

Figura 9 – Mestre Indiano - Nagarjuna²⁹

Fonte:(Himalayanart)

No decorrer desta pesquisa, apresentamos outros termos budistas, que são explanados a partir das conceituações do próprio Dalai Lama, pois nossa análise está orientada para os valores fundamentais como compaixão, ética, harmonia, que não se limitam aos ensinamentos dessa tradição.

1.2 Valores internos fundamentais

Este tópico se divide em três subtópicos, que embora não lineares, são correlacionados. Primeiramente, buscamos explicar e analisar a compreensão dos valores internos como componentes da natureza humana, segundo a concepção do 14.º Dalai Lama. Em seguida, apresentaremos e analisaremos a relação entre esses valores e a manifestação dos fenômenos da percepção e concepção da felicidade e do sofrimento. Essas manifestações são a base para o tópico sobre a natureza humana, especialmente no que se refere ao processo ativo de maturação da dimensão espiritual.

Os valores internos, também chamados de valores fundamentais ou qualidades inatas, são compreendidos pelo 14.º Dalai Lama como os pilares tanto da formação espiritual como da ética secular. Esses valores internos, considerados essenciais por esse mestre, são as manifestações de qualidades que admiramos naturalmente nos outros e que promovem a nossa convivência e bem-estar. Nas suas palavras:

²⁹ Disponível em: <https://www.himalayanart.org/items/974>. Acesso em: 03 maio 2024.

Por valores internos refiro-me às qualidades que apreciamos nos outros, e para as quais todos temos um instinto natural, herança de nossa natureza biológica como animais que sobrevivem apenas em um ambiente em que há cuidado, carinho, cordialidade – em resumo, em que há compaixão. [...] Todos admiramos nas pessoas as qualidades de bondade, paciência, tolerância, perdão e generosidade, e, da mesma forma, todos temos aversão a demonstrações de cobiça, maldade, ódio e intolerância (Dalai Lama, 2016, p.12).

Em várias de suas obras (2000, 2010, 2016, 2018), o Dalai Lama explica que os valores internos são como potenciais inatos, componentes da natureza humana, que podem ser desenvolvidos: “[...] no que diz respeito ao desenvolvimento de valores internos, como bondade, paciência, perdão, generosidade e tolerância. [...] todos temos uma pré-disposição básica a desenvolver valores internos, como consciência e “mindfulness”³⁰ (Dalai Lama, 2018, p. 89).

Dentro desse conjunto de valores internos, observamos que as manifestações humanas de amor, generosidade, perdão, paciência e consciência, entendida aqui como ato de estar consciente de algo, para ele funcionam como uma orientação na tomada de decisões e, simultaneamente, exercem um efeito na consciência ao tomá-las.

Naturalmente, as qualidades de bondade e compaixão tendem a se manifestar através de um estado mental saudável, quando emoções aflitivas e intenções prejudiciais não estão predominantes. Essas expressões podem ter efeitos que favorecem a promoção de uma vida harmoniosa, e são naturalmente apreciadas em larga escala. Por outro lado, os efeitos cognitivos baseados em um ego exacerbado, movido pelo apego e pela ignorância, manifestam-se em ações de ódio, inveja, cobiça, ganância, também qualidades humanas, porém geralmente desaprovadas e rejeitadas.

A manifestação do potencial inato compassivo envolve tanto a motivação quanto a atitude prática, apontando ser parte de uma rede intrínseca de aspectos formadores complexos da mente humana. Ambas, em suas causas e efeitos, são determinadas pelo estado emocional, que, para o Dalai Lama, está interligado à cognição, racionalidade e intelectualidade. Este estado será o propulsor do desenvolvimento dos valores fundamentais.

Segundo o argumento do Dalai Lama, um estado mental compassivo, guiado pelo potencial do altruísmo e suas manifestações de amor, afeto, tolerância, paciência, entre outros, resulta em efeitos não prejudiciais: “a compaixão é uma maravilha da natureza humana, um recurso precioso, sendo a base do nosso bem-estar e da harmonia de nossas sociedade” (Dalai

³⁰ *Mindfulness*: se refere à atenção plena, ou seja, atenção no momento presente, a partir de uma visão ampliada. Não se trata de *carpe diem*, trata-se de ampliar a visão e estar com a mente presente a cada instante. “tudo se resume à clareza da mente” (Dalai Lama, 2018, p. 93).

Lama, 2016, p. 66). Por outro lado, sentimentos como raiva, ódio, intolerância geram consequências devastadoras para o bem-estar individual e coletivo.

Essa perspectiva, baseada nas causas e efeitos dos estados mentais, sinaliza que apesar dos valores compassivos serem inatos à natureza humana, exigem uma motivação consciente para se desenvolverem e manifestarem. Em outro trecho, o mestre explica a importância da consciência dos sentimentos como um benefício para a harmonia da vida humana, afirmando que:

Se desenvolvermos ativamente qualidades positivas- que surgem devido a nossa predisposição inata para a compaixão e ao mesmo tempo aprendermos a combater nossas tendências destrutivas, nossa atitude será apreciada por todos. Sem dúvida, os primeiros beneficiados pelo fortalecimento de tais qualidades seremos nós mesmos. Ignorar nossas vidas interiores é algo que prejudica a nós mesmos e muitos dos grandes problemas que enfrentamos no mundo atual são resultados deste ato de negligência (Dalai Lama, 2016, p.12).

Nessa citação, observamos o reforço da ideia dos valores internos como potenciais, evidenciada por termos como “aprendermos” e “desenvolvermos ativamente”. Isso sugere uma “predisposição” para a compaixão, e não algo automático, ao contrário, indica um caminho de consciência e intenção. Além da sobrevivência humana dependente de outros seres, como justificativa para a tendência natural compassiva, o mestre complementa como essa natureza quando ignorada se torna a causa de muitos problemas do mundo atual.

As “vidas interiores”³¹ podem ser interpretadas como aspecto profundo da existência humana, a própria dimensão espiritual, conforme a proposta desse mestre. Quando essa dimensão é negligenciada, seja pela falta de maturidade das qualidades compassivas ou pela presença de “emoções destrutivas”, surgem problemas em níveis individual e global, “problemas que enfrentamos no mundo”. Mais uma vez, ele destaca a relação direta entre compaixão e sobrevivência.

As ações que envolvem o outro dependem de diversos fatores para a manifestação compassiva, uma qualidade humana que, segundo Dalai Lama, permite a sobrevivência e a evolução da humanidade. Para ele, a compaixão é o pilar dos valores internos e, portanto, da própria dimensão espiritual, formada por potenciais mentais humanos que se relacionam com o afeto, a preocupação com o bem-estar do outro e com o ambiente.

Sentimentos como paciência, bondade, perdão, generosidade e tolerância manifestam-se por meio da relação interna da consciência do ser humano e sua percepção do meio externo.

³¹ Não tivemos acesso à obra original em língua inglesa para comparar os termos utilizados.

O Dalai Lama explica essa percepção fundamental e os seus efeitos duradouros:

como todos os outros mamíferos, nós, seres humanos, nascemos de nossas mães e, por algum tempo após o nascimento, somos totalmente dependentes dos cuidados dela ou de outras pessoas. [...] A verdade é que o período de dependência dos seres humanos é particularmente longo. Sem o amor e o cuidado dos outros, não teríamos sobrevivido mais do que poucos dias. [...] E a psicologia moderna confirma que o cuidado que recebemos na nossa infância tem um profundo impacto em nosso desenvolvimento emocional e psicológico (Dalai Lama, 2016, p.58-59).

Dalai Lama salienta novamente a compaixão como “herança biológica” de animais que sobrevivem apenas em um ambiente onde há cuidado, carinho. Ele explica que outras espécies de mamíferos também demonstram algum nível de compaixão, vinculado à nutrição e ao cuidado necessários para a sobrevivência.: “não que outras espécies de mamíferos não a manifestem (a compaixão), porém, o fazem não de forma tão complexa e com o potencial humano” (Dalai Lama, 2016, p.61).

Essa complexa necessidade no desenvolvimento humano que inclui a “predisposição ao afeto” como parte da natureza biológica, pode ser evidenciada através de estudos que evidenciam como a proximidade de um cuidador durante a primeira infância e o toque são fatores que influenciam diretamente a maturação do cérebro humano³². Em uma das ilustrações, esse mestre inclui mais um argumento empírico: o cuidado que recebemos, mesmo quando adultos, em situações de saúde: “nossa recuperação física não é apenas uma questão de recebermos o tratamento médico adequado [...] depende significativamente do cuidado humano que recebemos”³³ (Dalai Lama, 2016, p.60).

Analisando o argumento de Dalai Lama, identificamos que a compaixão humana vai muito além de ser um caminho para a qualidade de vida, pois, pode ser compreendida como uma questão de sobrevivência. Esse entendimento mais amplo sugere que o desenvolvimento de um ambiente harmônico, em que atitudes compassivas predominam, é fundamental não só para o bem-estar, mas também para os fatores biológicos necessários à preservação da vida.

³² Corroboramos com esse ponto de vista, citando os projetos na área da saúde no Brasil, relacionados ao ambiente das Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) e o cuidado com os bebês prematuros. Redes de lençóis (método canguru) e um *polvo de tricô*, cuja textura simula o cordão umbilical, são usados nos berços para que os bebês se apoiem e aconcheguem-se, lembrando a estrutura do útero materno. Isto evidenciou benefícios imediatos e a longo prazo para o desenvolvimento crebra destes bebês. Disponível em: <https://www.ucs.br/site/noticias/hospital-geral-adere-a-projeto-de-utilizacao-de-polvos-de-croche-na-uti-neonatal/> e <https://www.agenciabrasilia.df.gov.br/2022/05/09/projeto-leva-conforto-e-aconchego-a-bebes-prematuros-internados/>.

³³ Podemos corroborar com sua percepção, considerando a Política Nacional de Humanização (PNH) da rede pública de saúde no Brasil, conhecida como Sistema Único de Saúde (SUS). Essa diretriz corresponsabiliza usuários, trabalhadores e gestores dos serviços de saúde para o cuidado efetivo em saúde e organização dos processos de trabalho, voltados para o acolhimento e escuta qualificada das demandas das pessoas. O processo deve ser centrado na receptividade e diálogo e não em imposição e/ou hierarquias para o cuidado.

Analisando seu argumento, identificamos como a possibilidade de uma amplitude da percepção humana da compaixão, pode envolver tanto a sobrevivência quanto a necessidade de qualidade de vida e bem-estar. Podemos ilustrar com a relação de pessoas adultas que se encontram em situação grave de vulnerabilidade psicossocial e o seu crescimento em lares desfavoráveis, abusivos e violentos³⁴. Devido à exposição de fatores de risco, estas crianças quando adultas, podem repetir padrões violentos e desenvolver dependências químicas e emocionais. Muitas pessoas que se encontram em condições de vulnerabilidade social grave, que estão em situação de rua³⁵, fenômeno observado mundialmente, tiveram lares conturbados, sem suporte educacional formal ou acesso à escola, sem apoio na comunidade, prejudicando seu desenvolvimento cognitivo/emocional/ intelectual. São sobreviventes, contudo, sem o bem-estar de direito.

Um exemplo que corrobora com esta proposta são as crianças que crescem em lares desfavoráveis, abusivos e violentos. Nesses contextos, há maior probabilidade de quando adultas, desenvolverem sofrimentos mentais, devido à presença de fatores de risco à saúde mental e física. Quando adultas, essas crianças podem repetir padrões violentos e desenvolver dependências químicas e emocionais, quadro aqui evidenciado pela associação ao perfil de pessoas em situação de rua.

Muitas pessoas em condições de vulnerabilidade social grave, como em situação de rua,³⁶ um fenômeno observado mundialmente, tiveram lares conturbados, sem suporte

³⁴ De acordo com a legislação nacional, em particular a Lei da Escuta Protegida (Brasil, 2017), existem várias formas de violência infantil: violência física, psicológica, sexual, patrimonial, institucional, negligência e trabalho infantil. É importante destacar que, na maioria das vezes, as agressões ocorrem em casa e os agressores são pessoas próximas, em quem crianças e adolescentes confiam. Milhares de crianças e adolescentes são vítimas de violência anualmente no Brasil, o que afeta sua qualidade de vida e seu desenvolvimento físico, emocional e intelectual. Como forma de tentar trazer maior proteção, a Lei Menino Bernardo (Brasil, 2014) trouxe ao Estatuto da Criança e do Adolescente a proibição do castigo e da violência física como forma de educar os filhos, uma violência que foi normalizada por diversas décadas e que hoje não cabe mais. Conteúdo disponível em: <https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia>. Acesso em: 20 maio 2024.

³⁵ De acordo com o relatório diagnóstico da população em situação de rua feito pelo governo federal, de 2023: “Os principais motivos apontados para a situação de rua foram os problemas familiares (44%), seguido do desemprego (39%) e do alcoolismo e/ou uso de drogas (29%).” Conteúdo disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/populacao-em-situacao-de-rua/publicacoes/relat_pop_rua_digital.pdf. Acessado em 20-05-24. A pesquisadora realiza um trabalho humanitário com alguns moradores em situação de rua na cidade de Belo Horizonte/MG, e a fala destas pessoas sobre a trajetória de vida até as ruas corrobora com o relatório do governo. Nesse caso todas (que tiveram contato com a pesquisadora) relataram (de forma espontânea, não por motivos de pesquisa) que foram à rua inicialmente por conflitos familiares, seguidos de vulnerabilidade psíquica agravada por perda/falecimento de pai/mãe ou parente com grande vínculo afetivo, perda financeira grave, uso abusivo de drogas ilícitas.

³⁶ De acordo com o relatório diagnóstico da população em situação de rua feito pelo governo federal, de 2023: “Os principais motivos apontados para a situação de rua foram os problemas familiares (44%), seguido do desemprego (39%) e do alcoolismo e/ou uso de drogas (29%).” Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/populacao-em-situacao-de-rua/publicacoes/relat_pop_rua_digital.pdf. Acesso em: 20 maio 2024. A pesquisadora realiza um trabalho humanitário com alguns moradores em situação de rua na cidade de Belo Horizonte/MG, e a fala destas pessoas sobre a trajetória de vida até as ruas corrobora com o relatório do governo.

educacional formal, acesso à escola ou apoio comunitário, o que comprometeu seu desenvolvimento cognitivo, emocional e intelectual. São sobreviventes, porém, vivem sem o bem-estar que lhes é de direito.

Na mesma obra (2016) Dalai Lama aprofunda sobre a necessária afetividade humana, explicando a diferença entre dependência e interdependência: “não quero dizer que o nosso bem-estar seja algo inteiramente passivo ou dependente da forma como os outros nos tratam” (Dalai Lama, 2016, p. 62). Para ele, segundo a interdependência, ainda mais importante do que receber é doar, oferecer amor e afeto. Pois, por meio do potencial biológico humano, de preocupar-se com o outro num nível mais profundo, o que envolve empatia, bondade e outros valores internos, o estado mental compassivo é desenvolvido. Esse desdobramento envolve uma consciência emocional e racional, baseada na compreensão da interdependência humana, fenômeno que abrange a noção de integração do próprio indivíduo (corpo e mente) com o meio em que se vive, incluindo o ambiente, animais, natureza e as relações interpessoais e culturais.

Segundo Dalai Lama: “é através da compaixão que criamos as condições para obtermos a verdadeira felicidade. Por esta razão, amar tem importância maior que ser amado.” (Dalai Lama, 2016, p. 62). Nesta perspectiva ele enfatiza a não dependência sentimental, e sim, a própria maturidade compassiva. E complementa: “se a nossa bondade irá beneficiar ou não os outros, isso dependerá de muitos fatores, alguns dos quais estão fora do nosso controle” (Dalai Lama, 2016, p. 62-63).

Neste processo de maturação dos potenciais valores internos, compreendemos que a motivação é um fator chave. Segundo a afirmação supracitada, a compaixão cria a condição para a felicidade, ainda que não haja garantia que seus efeitos nos outros sejam percebidos ou notados de imediato por quem a exerce. A dependência da reação ou da ação do outro não se justifica para esse fim, pois, o primeiro beneficiário, como o mestre já citou em outros trechos, é o próprio indivíduo em seu estado cognitivo e emocional e, conseqüentemente, em sua dimensão espiritual.

A partir do contexto de dependência versus interdependência, surge a questão de como explicar tantos desafios, como a situação já apontada de pessoas vivendo em situação de rua, lares abusivos, guerras, homicídios, e o aumento da depredação ambiental, entre outros problemas histórico-culturais. Segundo o Dalai Lama, o que nos falta, apesar dos grandes

Nesse caso todas (que tiveram contato com a pesquisadora) relataram (de forma espontânea, não por motivos de pesquisa) que foram à rua inicialmente por conflitos familiares, seguidos de vulnerabilidade psíquica agravada por perda/falecimento de pai/mãe ou parente com grande vínculo afetivo, perda financeira grave, uso abusivo de drogas ilícitas.

avanços tecnológicos, científicos e do acesso a serviços e informações que podem até salvar vidas é justamente o olhar interno.

Ele aponta novamente para o detrimento da atenção voltada ao desenvolvimento espiritual ou interior, e para uma supervalorização da busca de recursos externos e materiais: “em todos os níveis (econômico-sociais) estamos dando exagerada importância aos aspectos externos, materiais da vida, e negligenciando a ética moral e os valores internos” (Dalai Lama, 2016, p.12).

A questão permanece em “como”, a partir desse contexto de falta de atenção plena e “escuta interna”, cultivar ou desenvolver os valores internos na contemporaneidade. Segundo o Dalai Lama, existe a regulamentação externa baseada em leis, normas específicas sobre direitos e profissões, além de projetos e programas que podem favorecer uma harmonia. Estes marcos funcionam teoricamente, tanto pelo direito aos recursos fundamentais pela vida, saúde, moradia, educação, quanto pelo incentivo às interações sociais baseadas na cidadania e justiça social. Entretanto, devido à corrupção e, acrescentamos, falta de vontade política e de crítica pela sociedade civil, estes recursos muitas vezes não são implementados e nem respeitados na prática. No entendimento do Dalai Lama:

Qualquer sistema, só pode ser eficaz se as pessoas responsáveis por sua implementação também forem competentes. Quando um bom sistema é mal utilizado devido à falta de integridade pessoal, pode facilmente se tornar uma fonte de danos ao invés de uma fonte de benefícios. É uma verdade geral que se aplica a todos os campos da atividade humana, até mesmo à religião. [...] A ciência, com todos os benefícios proporcionados ao mundo externo, ainda não forneceu uma base científica para o desenvolvimento dos fundamentos da integridade pessoal- os valores humanos básicos internos que apreciamos nos outros e que precisamos desenvolver em nós mesmos (Dalai Lama, 2016, p.13; 14).

Nessa citação, o Dalai Lama reforça que, independentemente das áreas socioculturais, a “fonte de nossos problemas é individual” e que, enquanto as prioridades se centrarem nos valores materiais, “injustiça, corrupção, desigualdade, intolerância e ganância – todas as manifestações externas causadas por negligenciarmos os valores internos, persistirão” (Dalai Lama, 2016, p. 14).

Observamos como esse mestre delimita indiretamente os valores internos como algo distinto das emoções destrutivas, que, apesar de também serem qualidades inatas, causam um estado mental aflitivo. Este estado, por sua vez, é o “mentor” das manifestações de injustiça, corrupção, intolerância entre outros problemas, sendo o oposto das ações de tolerância, paciência, afeto, construtoras do estado cognitivo compassivo. Por esse viés, há o apontamento de que somente as regras externas não são suficientes para resolver esses problemas, e na

opinião do mestre nem mesmo a ciência ou a religião, isoladamente, são capazes de responder adequadamente às adversidades. Esse entendimento se torna a base de seu apelo à ética secular como sendo o suporte fundamental para a harmonia e sobrevivência. Inclusive essa compreensão se relaciona com a visão do Dalai Lama, de que no contexto atual de um mundo cada vez mais secular, a religião, isoladamente, não pode mais servir como a única base para a ética. Em suas palavras:

[...] no mundo secular de hoje, a religião sozinha não é mais adequada como base para a ética. [...] Embora a religião tenha o potencial de ajudar as pessoas a levarem uma vida significativa, quando mal utilizada também pode se tornar fonte de conflitos e divisões (Dalai Lama, 2016, p. 13; 14-15).

O principal motivo apresentado pelo Dalai Lama na questão ética religiosa, é que nem todas as pessoas seguem uma religião ou mesmo a mesma tradição. Além do número de pessoas sem religião ter aumentado pelo mundo, também há o fato da diversidade religiosa. Sendo assim, o líder espiritual tibetano diz que: “na era da globalização, em que as pessoas estão mais próximas e interconectadas [...] a ética baseada em uma única religião atrairia poucos e não seria significativa para todos” (Dalai Lama, 2016, p. 15).

Esta seria uma das justificativas primordiais, que identificamos na sua fala, para o desenvolvimento e atenção voltados para uma ética secular e para a evolução da dimensão espiritual. Já que o cenário global aponta para prioridades individuais focadas em valores supérfluos e aquisições externas como suporte emocional, faz-se necessário e urgente o olhar voltado para a dimensão interna espiritual. Essa perspectiva é estendida ao campo científico e tecnológico, o qual segundo o Dalai Lama deveria estar fundamentado na integridade individual e coletiva, influenciando a tomada de decisões éticas antes de qualquer objetivo puramente lucrativo.

Corroborando com essa visão, observamos que os códigos de ética em áreas da saúde e das ciências no geral, geralmente são implementados conforme os processos de trabalho. Entretanto, a motivação individual, levando em consideração a integridade individual e coletiva, deveria ser a base para as condutas éticas nesse contexto. Se uma pessoa não se dispõe a agir em prol do benefício de outros, considerando, no mínimo, os prejuízos a médio e longo prazo para os demais, ela poderá eventualmente cometer atos antiéticos, mesmo que estejam em conformidade com os códigos expressos.

Nesse sentido identificamos como a motivação está novamente presente no discurso do Dalai Lama, nesse caso como fator determinante para a ética. Segundo ele (2000, p.42- 45) a

motivação ética está baseada nos valores internos inatos humanos e deve atuar como uma balança na autorregulação racional/ emocional. Esse princípio constitui o escopo da ética secular que ele propõe. Seu argumento também se apoia na concepção de uma expressão tibetana: *Kun Long*, cujo significado pode ser compreendido como “aquilo que, de certo modo, motiva ou inspira nossas ações” (Dalai Lama, 2000, p. 42). O termo *Lo* pode significar mente, e “abrange as noções de consciência e percepção e, simultaneamente, de sentimento e emoção” (Dalai Lama, 2000, p. 42). Nesse trecho o mestre reforça a sua compreensão de que emoções e pensamentos racionais não podem ser separados.

Observamos que “pensamentos” podem ser interpretados como uma condição racional humana, como pode ser exemplificado pela famosa frase: “penso logo existo”³⁷. Contudo, essa condição cognitiva é frequentemente entendida como separada dos sentimentos e emoções, principalmente em contextos ocidentais (europeus e americanos), onde a justificativa é mantê-la como um argumento racional, ou seja, de algo ser racional por ser ‘livre de emoções’. Na visão do Dalai Lama, baseada em sua formação filosófica desenvolvida na Ásia, há uma concepção de unidade entre os sentidos, incorporando o pensamento como parte da racionalidade cognitiva, e inclusive a percepção do ambiente nessa racionalidade para a construção do conceito de “mente”.

Nesse caso, o *Kun Long*³⁸ também definido como “o estado geral do coração e mente do indivíduo”(Dalai Lama, 2000, p.42), funciona como a base motivacional primordial, racional e emocional para a tomada de decisões conscientes, sendo a “chave” para avaliar a qualidade ética de uma ação. O Dalai Lama (2000, p.40) explica que uma das formas de qualificar uma ação como ética ou antiética é observar seus efeitos, considerando se a ação contribui ou impede potencialmente a experiência ou a expectativa de felicidade dos outros. Novamente observamos o estado emocional compassivo como o eixo principal para a ética secular, ao considerar a vivência dos demais na tomada de decisões.

Se no estado emocional momentâneo do indivíduo predominar pensamentos e emoções aflitivas, há uma maior probabilidade de que suas ações tenham resultados potencialmente antiéticos, causados pela falta de clareza mental e lacuna de um estado racional compassivo. A “balança ética” proposta pelo Dalai Lama se equilibra entre a maturidade da compaixão, sinalizada pela dimensão espiritual inata e a clareza mental. Por um lado, há manifestações positivas que podem favorecer a felicidade, por outro, a ausência dessa clareza, favorece

³⁷ Frase icônica de René Descartes: filósofo europeu, da corrente racionalista, no século XVII.

³⁸ *Kun* significa literalmente: completamente ou das profundezas; *Long (wa)*: o ato de fazer algo, se levantar, surgir, despertar (Dalai Lama, 2000, p. 43).

comportamentos contrários à ética secular, como ganância, inveja, luxúria, competição desenfreada, dentre outros.

O Dalai Lama ressalta o uso do termo “potencialmente” e explica: “há outros fatores (além dos efeitos) a considerar, a questão da intenção e da natureza da ação” (Dalai Lama, 2000, p. 40). Por exemplo, em diálogos simples uma pessoa pode falar com firmeza ou até de forma rude, o que pode ser interpretado como algo negativo por quem escuta, entretanto, se a intenção do locutor for em prol do benefício, no mínimo, de ambos (pode se estender a mais pessoas) não há frustração da felicidade alheia. Pois, o possível desconforto de quem ouve pode ser fruto de uma percepção superficial, sem uma análise mais ampla da intenção por trás da atitude do locutor. Nesse caso o efeito inicial de ‘frustração’ do ouvinte não representa um prejuízo real à sua expectativa de felicidade, pois a natureza da ação envolve tanto a percepção de quem recebe quanto a de quem doa ou age em benefício do outro. A própria compaixão, pilar da ética secular, entendida como uma decisão racional e atitude frente ao sofrimento, envolve essa troca baseada em uma visão ampla guiada pelo compromisso ético.

Há outras ações que o Dalai Lama qualifica como neutras, como os hábitos diários de dormir, acordar, escovar os dentes. Embora não façam parte da avaliação ética secular, esses atos podem servir como uma medida de autocuidado e refletem uma ética consigo mesmo, o cuidado mínimo de si. No capítulo seguinte, no tópico sobre a ética secular, analisaremos mais amplamente esse entendimento da qualificação dos atos a partir de uma balança interna de valores humanos. O Dalai Lama explica:

se a nossa disposição (*kun long*) for sadia, se nossos corações estiverem plenos de compaixão, [...] nossos atos tendem a contribuir automaticamente para o bem-estar dos outros. São, portanto, forçosamente éticos. Em minha opinião [...] o objetivo da prática espiritual e, consequentemente, da prática da ética é transformar e aperfeiçoar o *Kun long*. É assim que nos tornamos pessoas melhores. (Dalai Lama, 2000, p.44)

Nesta citação, observamos novamente, a compreensão dos valores internos como componentes humanos, presente tanto na teoria de ética secular do Dalai Lama, quanto na sua concepção sobre a dimensão espiritual. Percebemos que a ética e a espiritualidade atuam em reciprocidade, simultaneamente sendo causa e efeito da maturação de um estado mental compassivo.

Sentimentos racionais, como amor, paciência, afeto, cuidado, confiança, tolerância, entre outros não só impactam diretamente o estado mental, como também são causas de sua predominante manifestação. Nesse aspecto, esse mestre aponta como a intenção da ação está diretamente relacionada à qualificação de uma ação como ética e, por reciprocidade ao

desenvolvimento da dimensão humana espiritual. Como ilustramos anteriormente no exemplo da fala ríspida, mesmo que uma atitude possa inicialmente gerar tristeza, se for fundamentada na intenção de um bem comum, seria considerada uma decisão ética, pois a intenção levou em consideração o bem pelo outro. Ressaltamos que isso não significa a fala grosseira ou ríspida como algo “normal” dentro de uma justificativa intencional. Pelo contrário, entendemos que o esforço pela comunicação bem-sucedida é um dos grandes avanços da conduta ética.

Sendo assim, compreendemos que o Dalai Lama identifica que a motivação e a intenção são os pilares fundamentais da ética secular e da espiritualidade, sendo a força motriz responsável pela maturação e sustentabilidade de um estado mental predominantemente compassivo e altruísta. Observamos que essa reciprocidade de causa e efeito entre essas dimensões, apoiadas nesse estado racional e emocional sinaliza um movimento convergente entre a ética e a dimensão espiritual, permitindo o fortalecimento de ambas por meio de fenômenos interdependentes.

Para analisar a interdependência, nos próximos subtópicos analisaremos os fenômenos da percepção de felicidade, do sofrimento e da formação da natureza humana, segundo a perspectiva do 14.º Dalai Lama, com foco no delineamento entre ética e espiritualidade.

1.2.1 Felicidade

Nesse tópico apresentaremos e analisaremos de que forma o Dalai Lama compreende a felicidade, utilizando como base dois caminhos: o primeiro se relaciona com a definição deste termo, e o segundo, com a natureza da felicidade. Verificamos que em diversas de suas obras e entrevistas, o Dalai Lama se concentra no contexto secular e plural para ilustrar adversidades, sofrimento e a significação da felicidade. Entretanto, simultaneamente, situa a busca, ou podemos dizer, a consciência da felicidade, dentro do propósito primordial da vida humana, do próprio sentido da vida, ou seja como um componente fundamental do 'ser' humano.

Nesse contexto, através de alguns dicionários da língua portuguesa, identificamos um espectro de concepções similares a respeito da felicidade. Num nível mais sensorial, há adjetivos e ideias relativos a momentos fugazes, a estados emocionais positivos e à esperança de algo positivo projetado no futuro. Identificamos um segundo nível de concepção, mais espiritual, nesse caso, envolvendo a religião. Ilustrando o primeiro nível, citamos as seguintes definições dos dicionários: “curso de circunstâncias boas, estado da pessoa feliz, tendência

para acontecimentos positivos, bons resultados”³⁹; “bem-aventurado, que tem felicidade interior, bem-disposto, que sente satisfação por uma obra realizada, favorável, vantajoso, bom augúrio”⁴⁰. Já pelo sentido religioso, encontramos: “felicidade completa que acompanha a Salvação”; “que goza da Graça ou proteção de Deus, abençoado, bendito, louvado”⁴¹.

Segundo a perspectiva do Dalai Lama (2016, p. 48), trata-se de um fenômeno difícil de conceituar, compreender e realizar em nível cognitivo a consciência da felicidade: “para os seres tão complexos que somos, alcançar a felicidade não é simples.” Observamos que ele trata dessa concepção de forma mais analítica, abarcando explicações que sugerem um nível mais superficial de felicidade, e aquelas que compreendem uma interpretação mais profunda. Em suas próprias palavras:

Felicidade é um termo bastante genérico, o que pode gerar mal-entendidos. [...] deve ficar claro que estamos falando num contexto secular - não sobre concepções religiosas, da felicidade suprema, mas sim da simples alegria, ou da felicidade no sentido comum do dia a dia (Dalai Lama, 2016, p. 48).

Essa distinção evidencia a intenção de tornar o conceito acessível e aplicável a todas as pessoas, independentemente de suas crenças religiosas. Avançando nessa linha de pensamento, o Dalai Lama explora a subjetividade da felicidade, reconhecendo que o que traz alegria a uma pessoa pode, para outra, ser motivo de sofrimento. Ele exemplifica:

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, ficaria muito satisfeito com uma sentença de prisão perpétua (Dalai Lama, 2000, p. 58).

O conceito de felicidade, segundo o Dalai Lama, é multifacetado e envolve diferentes níveis de compreensão. Primeiramente, a felicidade é uma qualidade relativa, o que significa que experiências diversas podem ser interpretadas como felicidade, variando de pessoa para pessoa e dependendo de suas circunstâncias. Da mesma forma, o termo "felicidade" é amplamente utilizado para designar estados mentais variados, desde momentos de simples alegria até emoções mais profundas e duradouras. No entanto, o Dalai Lama distingue a natureza da felicidade genuína desses usos comuns, ressaltando que esta envolve uma dimensão mais profunda e estável, que transcende as variações e subjetividades do prazer momentâneo ou da satisfação imediata.

³⁹ Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/felicidade>. Acesso em 20 jun.2024.

⁴⁰ Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/feliz>. Acesso em 20 jun. 2024.

⁴¹ Vide notas 9 e 10 respectivamente.

No primeiro aspecto, a relatividade do que se considera felicidade é identificada como um argumento empírico baseado na experiência vivenciada a partir de um estado percebido com o ambiente. Este sentimento é variável conforme o nível de percepção individual e coletiva, do que seja o ‘estar feliz ou não’. Esse mestre afirma que as diversas possibilidades de qualificar as sensações como felicidade devem-se, principalmente, à dependência direta do nível cognitivo-sensorial de cada indivíduo, cuja percepção gerada varia conforme a própria formação individual e as circunstâncias envolvidas:

Falamos de 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 (Dalai Lama, 2000, p. 59).

Complementando este argumento, Dalai Lama associa a relatividade do uso da palavra *felicidade* à duração dessa sensação. Ao referir-se ao banho frio, ele considera que é um estado passageiro, pois, se alguém permanece muito tempo na água, o efeito deixa de ser felicidade e passa a ser desconforto causado pelo frio. Podemos estender às várias situações que envolvem algum desejo material e fugaz, como comer alguma comida específica, beber água quando se está com muita sede etc. A afirmação de ‘estar feliz’ nessas situações depende de sua duração, que geralmente é curta. Com relação ao ganho na loteria, esta circunstância pode vir a ser uma fonte de sofrimento a médio e longo prazos. Não é incomum vermos notícias sobre pessoas que ganharam muito dinheiro em loterias e perderam tudo a médio e longo prazos, por má administração dos valores. Por isso, depende ‘de quem ganha o dinheiro’ e do contexto.

Novamente, percebemos a questão da formação individual mental/perceptiva em conjunto com fatores externos, atuando na duração do sentimento de felicidade. Na última parte da citação, vimos que Dalai Lama (2000, p.59) se refere a uma felicidade advinda das “alegrias simples da vida em família”, nesse caso, ele diferencia sua explicação, afirmando que “é um estado que persiste, apesar de altos e baixos”. Inferimos que como se trata de uma vivência que não está relacionada a bens materiais ou acesso a situações de satisfação de um desejo imediato, seria uma compreensão da felicidade mais sedimentada. Envolve laços familiares e interpessoais mais sustentáveis.

Nesse aspecto podemos acrescentar outras situações como: dividir uma refeição seja com amigos ou familiares, realizar um encontro, celebrar um novo dia, dormir bem, dentre outras atitudes cotidianas, cujos reflexos podem ser percebidos como um estado feliz persistente, neutro, ou não percebido. Isso nos leva a considerar que o nível dessa percepção

está diretamente ligado à capacidade de atenção no momento presente⁴². Por exemplo, imaginemos um parque onde pessoas caminham ao longo do dia, no local há flores desabrochando, alguns podem parar e contemplar esta beleza, o que pode gerar uma sensação de felicidade momentânea. Por outro lado, outros poderiam passar direto, sem observar o entorno, fixados em seus telefones, ou presos em preocupações mentais que não se relacionam com o momento da caminhada, a qual pode se tornar um contratempo, frente à correria contra o relógio. Nesse caso, a probabilidade de enxergarem o desabrochar da mesma flor no mesmo local e momento é praticamente nula.

Outro ponto que identificamos como um acréscimo às vivências diferenciadas da felicidade está num trecho da autobiografia espiritual deste mestre (Dalai Lama, 2010, p. 38-39), no qual ele se identifica como um ‘risonho profissional’. Para ele este é um componente da qualidade de ‘ser’ humano, mas nele está muito presente, por sua origem geográfica, “de quem viveu no Tibete”. Ou seja, ele justifica sua qualidade ‘feliz’ por meio de um contexto sociocultural: “rir é uma característica dos tibetanos, que são a esse respeito diferentes dos japoneses e dos indianos”. Observamos que os últimos tendem a ser mais reservados com relação às gargalhadas, o que não implica serem felizes ou não. Além do contexto social, ele atribui as suas respostas alegres, mesmo diante de adversidades, à sua educação familiar, ou seja, reforçando a experiência empírica como fonte de aprendizado e maturação perceptiva:

Minha alegria vem também de família. Sou originário de um pequeno vilarejo, não de uma grande cidade, e nosso modo de vida é mais jovial. Estamos sempre dispostos a nos divertir, brincar, gracejar. [...]. A isso se acrescenta o que eu costumo dizer, o dever de ser realista. É claro que os problemas estão aí. Mas considerar somente o aspecto negativo não ajuda a encontrar soluções e destrói a paz de espírito. Pois tudo é relativo. Mesmo na pior das tragédias, pode-se detectar algo de positivo, se adotarmos uma visão holística (Dalai Lama, 2010, p. 38).

Nesse aspecto interdependente, sua compreensão é profunda. Por isso, neste subtópico, trabalharemos na sistematização, explanação e análise de trechos em que ele discorre sobre a percepção na natureza humana, a partir da perspectiva da dimensão espiritual. Para aprofundar essa análise, o Dalai Lama destaca em suas reflexões a importância da percepção de uma igualdade fundamental entre todos os seres humanos. Como ele próprio afirma:

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

⁴² Atenção plena: técnica voltada para manter a “mente calma” e manter a atenção no presente, num sentido secular. Para os budistas é uma técnica aprimorada e fundamental, que serve para despertar e liberação, há um elemento de sabedoria e mente analítica profunda (Thubten Chodron, Dalai Lama, 2017, p. 254).

seres humanos [...] não importa qual seja 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. (Dalai Lama, 2000, p. 13).

Podemos observar que a concepção de natureza humana fundamental ('somos todos iguais') implica num fator comum percebido como direito do 'ser' à felicidade. Como suporte no caminho para esse propósito natural da espécie humana, ele aponta a esperança, como sendo algo que a mente humana intui, projeta, e se apoia para a dinamicidade nessa direção: "temos a esperança de, por meio de tal ou tal ação, conseguir obter felicidade" (Dalai Lama, 2000, p. 13).

Em suas obras, o Dalai Lama expõe frequentemente esse raciocínio: "o ser humano sobrevive apenas com esperança e, por definição, esperança implica a ideia de algo melhor" (Dalai Lama, 2016, p. 48). Segundo ele, justamente por possuir essa complexidade mental, o ser humano não se satisfaz apenas com o presente imediato, como ocorre com outros animais mamíferos ou não, pois, tem a capacidade de projetar e sistematizar o pensamento a médio e longo prazos, gerando expectativas, seja por concepções diversas ou experiências práticas, em busca dessa felicidade.

Neste aspecto, identificamos tanto na citação acima quanto em diversas outras obras desse mestre, a expressão "paz de espírito". Para ele essa paz é a verdadeira base sustentável da percepção e consciência da felicidade, manifestando-se por meio de uma visão ampliada (holística) dos problemas. "No que me concerne, eu sou um sem-teto há meio século. Mas encontrei um grande número de novas moradias pelo mundo afora." (Dalai Lama, 2010, p. 38). No mesmo trecho, ele reforça que por meio do uso de uma perspectiva mais ampla, é possível compreender sobre felicidade a um nível de paz interior: "se tomarmos o negativo por absoluto e definitivo, aumentarão as preocupações e a angústia, ao passo que dando amplitude ao problema, compreendemos o que é ruim, mas aceitamos" (Dalai Lama, 2010, p. 38).

Apesar de mencionar um suporte para essa compreensão dentro da Filosofia e Prática Budistas, o mestre reitera que a compaixão reforça sua força interior e 'me proporciona felicidade' (Dalai Lama, 2010, p. 39). Nesse sentido, a compaixão como força motriz para a felicidade, pode ser vivenciada independente de Filosofias, sejam elas espirituais ou não, de outras tradições religiosas. Essa consciência, que transcende a filosofia budista e se encontra presente em várias tradições espirituais/religiosas ou laicas, é aprofundada pelo Dalai Lama em sua reflexão:

Segundo minha própria experiência, o mais alto grau de calma interior provém do desenvolvimento do amor e da compaixão. Quanto mais nos preocupamos com a felicidade dos outros, mais aumentamos nosso próprio bem-estar. A cordialidade e uma proximidade calorosa em relação ao outro relaxa as tensões mentais, ajudam a

dissipar os temores e a insegurança para enfrentar os obstáculos. Tal é a fonte definitiva de sucesso na vida (Dalai Lama, 2010, p. 40).

O segundo aspecto da definição da felicidade trata do uso do termo, para designar estados mentais diversos. Segundo o Dalai Lama (2000, p. 58), em tibetano uma mesma palavra, *de wa*, significa tanto felicidade num sentido mais profundo, quanto ‘prazer’ sensorial. Segundo ele, é possível experienciar dois níveis distintos e independentes de satisfação: o primeiro, mais superficial, relaciona-se com as sensações e sentimentos agradáveis e fugazes, como já explanamos, geralmente, resultantes do consumismo e de vivências momentâneas. Observamos que, no geral, essas experiências podem envolver aquisições em um sentido amplo, tanto material quanto psicológico.

Já o segundo nível, mais profundo, “deriva não de estímulos externos, mas de nosso próprio estado mental” (Dalai Lama, 2016, p.54-55). A partir de seu discurso, inferimos que esse nível de satisfação provém de uma consciência mais analítica, baseada na dimensão espiritual, a qual seria a origem da verdadeira felicidade, chamada de genuína. Dalai Lama ainda alerta para os perigos de uma busca obsessiva por prazeres sensoriais, destacando a instabilidade e os limites dessa satisfação. Ele observa:

Todos os prazeres com base no estímulo sensorial em algum nível originam-se da satisfação de um desejo. E se nos tornarmos obsessivos em satisfazer tal desejo, isto acabará por se transformar em sofrimento. Mesmo o prazer de comer pode se transformar em sofrimento quando é excessivo (Dalai Lama, 2016, p.55).

Analizamos primeiramente o nível sensorial, seja para a sobrevivência (como comer, dormir, relaxar) ou para um prazer superficial, cujos efeitos podem ser neutros, sem prejudicar ninguém, ou acarretar prejuízos a médio e longo prazo. Por exemplo, uma pessoa que consome alimentos ultraprocessados em excesso, pode aumentar o risco de ter uma condição de hipertensão arterial, pelo elevado nível de sódio nesses compostos. Essa condição pode desencadear, a médio e longo prazos, processos inflamatórios e doenças associadas a esse fator de risco, como o acidente vascular cerebral (AVC), câncer etc. Tais doenças implicam uma queda na qualidade de vida, acarretando custos financeiros e emocionais tanto individuais como para familiares e em nível de sociedade, para obtenção dos medicamentos e acesso aos tratamentos⁴³. Além disso, os efeitos afetam o meio ambiente, pelo aumento do consumo de

⁴³ O processo saúde-doença é multidimensional, cujos conceitos são plurais de acordo com o período histórico-geográfico em que se definem. O modelo conceitual e operacional (monitorado por meio de indicadores) reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, na contemporaneidade, é o modelo baseado nos determinantes sociais de saúde (Dahlgren-Whitehead: *Model of Health Determinants* -1991). Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S003335062100336X> e https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab_1. Acesso em 21 abr. 2024.

fármacos industrializados, que gastam os recursos naturais, e são dispensados em caixas de papel, plástico e alumínio, que apesar de recicláveis, nem sempre têm esse destino. Ou seja, uma simples atitude de escolha de alimentos, pode gerar uma sensação de prazer, mas não necessariamente um estado de felicidade duradouro. Pelo contrário, nesse caso, seria uma fonte de sofrimento.

Nesse contexto, analisaremos a explicação do Dalai Lama (2016, p. 49-54) sobre três fatores que podem contribuir para o estado geral de bem-estar a curto, médio ou longo prazo, dependendo do excesso ou apego a alguma circunstância: “a) riqueza, b) saúde e c) amizade.” Iniciamos com a riqueza. Segundo esse mestre o dinheiro contribui para manutenção da nossa dignidade dentro dos modos de vida sociais, por isso, “é importante na busca por evitar o sofrimento e alcançar a felicidade”(Dalai Lama, 2016, p.49).

Ter um abrigo para dormir, um ambiente saudável, acesso a alimentos adequados, são necessidades básicas de condições de vida, porém são adquiridas por meio do dinheiro, já que que nossa base societária está estabelecida sobre o fenômeno do capital financeiro. Mesmo um eremita precisa de comida e de roupas para sobreviver. Apesar da importância dos recursos materiais para satisfazer nossas necessidades básicas, o Dalai Lama adverte sobre os limites da riqueza material na busca pela felicidade. Ele observa:

De conflitos por recursos naturais no mundo a conflitos no núcleo familiar, frequentemente os valores materiais são a raiz do problema. Portanto, riqueza material não é garantia de felicidade. *Kunga Dhondup*⁴⁴ é um amigo incerto e que também traz muito sofrimento. A riqueza material pode se tornar uma fonte de muito estresse e infelicidade, mas isso não acontece com a riqueza mental baseada no amor e compaixão (Dalai Lama, 2016, p. 51).

A diferença na decisão entre consumir o mínimo necessário e gastar excessivamente, sem justificativa, representa a consciência responsável pela construção do limite de um estado de felicidade duradouro. Concordamos com a conclusão do Dalai Lama (2016, p.51): “mais importante do que o dinheiro, posse ou status é o nosso estado mental”. Para exemplificar que o dinheiro não é fonte de felicidade genuína, além do consumo exagerado de bens materiais, há o consumo de drogas lícitas e ilícitas, que envolvem esse fator. Uma das evidências⁴⁵ está nos Estados Unidos da América, país com alta renda *per capita*, onde governo e população

⁴⁴ No Tibete, chamam o dinheiro por um apelido, *Kunga Dhondup*: ‘aquilo que nos faz feliz e pode satisfazer nossos desejos.’ Dalai Lama comenta que brinca em suas palestras perguntando à audiência como está a devoção ao *Kunga Dhondup* (Dalai Lama, 2016, p. 50).

⁴⁵ Segundo o relatório do Instituto Nacional de Abuso de Drogas (tradução própria), mais de 106.000 pessoas morreram nos EUA no ano de 2021, por overdose de drogas ilícitas e fármacos opioides. Disponível em: <https://nida.nih.gov/research-topics/trends-statistics/overdose-death-rates>. Acesso em: 13 maio 2024.

enfrentam uma epidemia do uso abusivo de opioides altamente viciantes, culminando na morte de centenas de pessoas, em altos custos financeiros com tratamentos e em um prejuízo emocional inestimável para as famílias das vítimas. Dessa forma, esse país ocupa o segundo lugar no ranking das mais altas taxas de depressão⁴⁶, segundo a estimativa do Relatório Mundial Populacional.

O Dalai Lama explicita a relação entre o fator financeiro e o bem-estar por meio de comentários fundamentados tanto pela comunidade acadêmica como por sua própria percepção empírica e teórica. Esse mestre aponta que há evidências que os efeitos das aquisições materiais sobre o ‘bem-estar mental’ são temporários: “após um esgotamento da excitação inicial por uma nova compra, o nível de bem-estar retorna para o estado emocional anterior” (Dalai Lama, 2016, p.50).

Novamente, esse mestre (2016, p.51) utiliza um termo tibetano para ilustrar seu pensamento: *a-gsar tsha-po* significa “pessoa excessivamente apegada ao novo, impulsiva, frívola”. Complementando, ele aponta que estudos mostram que os benefícios da riqueza são temporários não apenas a nível mental individual, mas também afetam a satisfação geral a nível social. Ou seja, quando há mais equilíbrio na distribuição de riquezas, ou mais equidade financeira, a sociedade, em geral, expressa uma sensação de satisfação maior do que em países com grandes desigualdades sociais. Isto “sugere que o bem-estar não pode ser medido objetivamente em termos materiais, mas depende de uma série de fatores contextuais que afetam a atitude mental que se tem em relação à riqueza”(Dalai Lama, 2016, p. 52). Infelizmente, podemos observar claramente, como a cultura global atual incentiva comportamentos de consumo, apoiados numa falsa sensação de felicidade adquirida.

Nesse contexto social, vamos analisar como o Dalai Lama compreende a felicidade coletiva, por meio de um de seus livros sobre a temática: *A Arte da Felicidade* (2000, 2013), escrito em coautoria com o psiquiatra Howard Cutler. Nessa obra, um dos tópicos trata da investigação da sociedade e da felicidade humana (2000, p. 27), cujo argumento se desdobra em três premissas: (a) fatores sociais podem influenciar a felicidade do indivíduo; (b) o sentimento de ligação com os outros e o espírito comunitário desempenham importante papel na felicidade; (c) a partir das tendências da sociedade moderna, nota-se um desgaste no espírito comunitário, maior isolamento social e ausência de ligação mais profunda entre as pessoas.

⁴⁶ Depression rates by country, 2024. A Ucrânia foi o primeiro lugar apontando 6.3% de prevalência de depressão. Disponível em: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/depression-rates-by-country>. Acesso em: 13 maio 2024.

Para estes dois pensadores, os laços coletivos seriam um suporte importante para muitos que passam por momentos de estados mentais aflitivos, porém, o que constata é que no atual cenário global, houve uma perda e desgaste da construção da coletividade. A partir disso, o psiquiatra pergunta ao Dalai Lama, qual seria o caminho para essa retomada e fortalecimento do “espírito comunitário”, cujas respostas elencamos a seguir: 1) Conscientização da gravidade do problema; 2) Conscientização sobre as características compartilhadas, os laços que nos unem; 3) Tradução da conscientização em ações (Dalai Lama, Cutler, 2000, p. 21).

O primeiro ponto diz respeito ao esforço consciente, o que seria um primeiro passo para a mudança, funcionando como um diagnóstico, para uma abordagem terapêutica adequada dos problemas na vida. Ao trilhar esse caminho dinâmico, esse mestre pontua que se faz necessário compreender o tamanho do problema, ou melhor dizendo, o efeito que é gerado para a vida. Para ele, conscientização pressupõe um raciocínio baseado no bom senso e na razão (Dalai Lama; Cutler, H., 2000, p. 22). E neste caso, inclui não só entender os efeitos negativos da falta de compromisso comunitário, mas também, os efeitos positivos que esta atitude acarreta.

Segundo sua análise nos momentos de perda, a percepção da importância comunitária, é mais visível, pensamos em um exemplo mais amplo: em casos catástrofes naturais ou eventos de terrorismo, quando a comunidade se mobiliza prontamente. O Dalai Lama, no entanto, ilustra com um evento mais particular, quando ocorre o falecimento de um parente. Em uma família tibetana refugiada no sul da Índia, todos os vizinhos e parentes, “se unem para oferecer ajuda e consolo, levando até lenha para a cremação no cemitério” (Dalai Lama, Cutler, 2000, p. 24). No Brasil, percebemos que esse nível de apoio comunitário não é comum. Em muitos locais, os cemitérios oferecem espaços para que o velório ocorra, onde parentes e amigos se reúnem para velar o corpo. Porém, a maioria desses locais exige altas taxas financeiras, que não são acessíveis a todos. Em algumas cidades no interior dos estados, ainda podem ocorrer velórios na casa da família.

O segundo ponto se relaciona com o ‘como’ compreender esses laços. O mestre (Dalai Lama; Cutler, 2013, p. 24-25) explica que “podemos nos relacionar com os outros em muitos níveis”. Esses laços podem ocorrer em diferentes níveis, desde os familiares até os do bairro, do local de trabalho, país de origem ou *hobbies* em comum, dentre outros. “Podemos dizer que em cada um desses níveis, há um tipo diferente de ‘comunidade’, o importante é que “façamos parte de um grupo maior” (Dalai Lama; Cutler, 2013, p. 25). É possível inferir que o essencial não é promover mais segregação, mas sim a participação, para que o aprendizado de diferentes perspectivas, unidas por algum ponto em comum, se desenvolva. Da mesma forma ficou claro, que a comunidade e o meio cultural exercem uma influência considerável nas escolhas

individuais, seja em direção à felicidade ou ao sofrimento.

E por fim, ou talvez, deveria ser o início, “o estabelecimento do contato com os outros membros da comunidade, não importa o que entendamos por comunidade” (Dalai Lama; Cutler, 2000, p. 25). Para que isso ocorra, a chave está na vontade, e podemos inferir, na determinação para que o movimento em direção à participação comunitária aconteça. Tendo em vista os benefícios da felicidade coletiva, a conscientização é a força para tal determinação, e a partir desse esforço as pessoas devem buscar integração nas relações interpessoais, com responsabilidade pelo entorno. O Dalai Lama (2000, p.28-30), novamente recorre aos diálogos com a comunidade científica, relatando que existem cada vez mais pesquisas evidenciando os benefícios da felicidade no meio social. Observamos que o objetivo deve estar centrado na felicidade coletiva e não em ganhos individuais, remetendo novamente a uma mente compassiva.

Retomaremos os fatores determinantes da felicidade momentânea, analisando o papel do bem-estar físico e emocional. Segundo o Dalai Lama (2016, p.52): “não há uma ligação direta entre desfrutar de boa saúde física e ser feliz”. Sua afirmação pode ser facilmente comprovada pela observação na população em geral, ou mesmo observando o grupo mais frequente nos serviços de saúde, em busca de tratamento. Novamente percebemos o sentido de integralidade entre corpo e mente na formação do ser, por isso, ele fala de cuidado na saúde física, sem negligenciar os fatores mentais e emocionais. Citamos mais algumas de suas premissas para ilustrar o entendimento:

Não pode alguém com corpo forte e saudável ser infeliz? Na verdade, isso é bastante comum. Do mesmo modo não pode alguém pobre, até mesmo em más condições de saúde, ser feliz? Tenho certeza que sim. A fragilidade física, no caso de pessoas muito idosas, provoca necessariamente infelicidade? Certamente não! A verdadeira fonte de felicidade envolve mais uma vez o nosso estado mental, perspectiva e motivação, e nosso nível de cordialidade e gentileza com os outros (Dalai Lama, 2016, p. 52-53).

Hoje podemos facilmente constatar por meio da mídia, como a saúde virou um lucrativo mercado, com ofertas de ‘milagres’ para envelhecer bem. Muitas dessas ofertas são baseadas apenas em critérios estéticos, que vão desde procedimentos para se ter uma pele jovem, a promessas de emagrecimentos rápidos e ‘saudáveis’. Nesse *marketing* digital, a lista de anúncios que promovem um suposto 'bem-estar', muitas vezes com argumentos incongruentes e sem embasamento científico e a altos custos financeiros, é cada vez mais extensa. Vamos analisar a relação da felicidade com a saúde, considerando o fato de estar mais relacionada aos estados mentais do que aos fatores externos.

Além do marketing da esfera estética, que envolve dinheiro e cuidados intensos com a ‘saúde’, prometendo efeitos pouco sustentáveis, como manter-se jovem fisicamente, podemos pensar na publicidade pesada do mercado das bebidas alcoólicas, cigarros e outras drogas. Mesmo uma pessoa saudável pode fumar, beber em excesso, fazer uso abusivo de drogas ilícitas e fármacos, na busca de um prazer, muitas vezes sustentada pela propaganda nas mídias de uma vida sociável e feliz. Ou seja, apenas uma boa condição de saúde física, não é suficiente para evitar esse tipo de malefício, que está longe de ser uma felicidade duradoura, e pode até se tornar um vício, transformando em longo sofrimento aquilo que era ‘aparentemente’ inofensivo.

Nesse contexto, ilustramos também a abordagem dentro da saúde pública no Brasil, que adota a Política de Redução de Danos⁴⁷ como uma das estratégias de cuidado. Por exemplo, uma pessoa que se encontra em situação de rua, devido a uma série de fatores biopsicossociais, e que está em uso de crack, pode ser incentivada a utilizar apenas álcool como uma estratégia inicial para o tratamento. Isso representaria um estado ‘feliz’ para ela, em um primeiro nível de satisfação. A médio e longo prazo, o uso de álcool também acarretará consequências, portanto, não é um ‘prazer’ sustentável, ainda assim, suas consequências são menos danosas que o uso do crack. Assim, tem-se a justificativa da redução de danos e não da total e imediata eliminação do vício. A terapêutica de retirada total de uma substância sem orientação adequada e suporte psicofarmacológico nesses casos revela-se falha em estudos da área.

Em outra situação, bem diversa em nível econômico e motivacional, uma pessoa saudável e com dinheiro pode se sentir ‘feliz’ ao se submeter a uma cirurgia estética facial ou corporal, mesmo correndo um certo risco de vida e de sequelas, o que também não garantiria uma ‘felicidade’ duradoura. Além do fato natural do processo de envelhecimento que não permite tal sustentabilidade. Assim, percebemos uma visão bastante relativa da felicidade no que se refere à saúde, abrangendo diversos fatores externos considerados satisfatórios, mas que não se sustentam ao longo do tempo, e portanto, não têm relação com o estado mental de paz interior.

O último fator que contribui para a felicidade sensorial, segundo o Dalai Lama, é a amizade. Ele considera a premissa que somos seres sociais, sendo assim, é importante para a

⁴⁷ Nesse caso, uma pessoa não deve parar totalmente com o uso de uma substância tóxica como o crack, abruptamente, pois esta droga deve ser substituída por outra que seja menos danosa para o organismo a curto prazo, em conjunto com medidas psicossociais, para uma melhora da condição de saúde a médio e longo prazo. No Brasil há diretrizes e políticas nos três níveis da organização do SUS (nacional, estadual e municipal) para os cuidados em saúde relacionados ao uso de álcool e outras drogas. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2005/prt1028_01_07_2005.html; [https://www.scielo.br/j/csc/a/6pVn96fF4WHZTkktfZTVWfC/#:~:text=As%20pol%C3%ADticas%20de%20redu%C3%A7%C3%A3o%20de,suporte%20social%20a%20popula%C3%A7%C3%B5es%20marginalizadas](https://www.scielo.br/j/csc/a/6pVn96fF4WHZTkktfZTVWfC/#:~:text=As%20pol%C3%ADticas%20de%20redu%C3%A7%C3%A3o%20de,suporte%20social%20a%20popula%C3%A7%C3%B5es%20marginalizadas;); <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/10006003202.pdf>. Acesso em 20 jan. 2024

nossa espécie fazer parte de círculos de amizade e ter contato com outras pessoas. Entretanto, ele diferencia a verdadeira amizade, baseada em respeito e carinho, das relações que envolvem interesses materiais e status socioeconômico. Ele ressalta que, na sociedade humana, dinheiro, posição social e aparência exercem forte impressão, mas questiona o verdadeiro objeto dessa atração:

Não há dúvida de que na sociedade humana, dinheiro, posição social e aparência chamam muito nossa atenção. Mas qual é o verdadeiro objeto desta atração? É possível que as pessoas não sejam verdadeiramente nossos amigos, mas sim amigos do nosso dinheiro, do nosso status ou da nossa boa aparência? [...] o perigo (se perdêssemos tudo) é que tais amigos desapareçam rapidamente (Dalai Lama, 2016, p.53).

Esse mestre explica que a amizade muitas vezes é vista como uma forma de reduzir o sentimento de solidão, uma ideia comum no discurso do senso comum. Como se o número de amigos e curtidas nas redes sociais suprisse o sentimento de isolamento. Contudo, o Dalai Lama ressalta (2016, p. 54) que a solução para a felicidade por meio da amizade encontra-se dentro de nós, em um nível cognitivo-emocional, o que entendemos como um reflexo do estado de paz interior. O “antídoto” para a solidão é autocompaixão, a “atitude interior” de afeto consigo mesmo, e a compaixão genuína, que se manifesta na preocupação e cuidado com as demais pessoas, independentemente de amizade.

Podemos identificar que há um número elevado de pessoas com depressão, angústias e sofrimentos psíquicos, buscando tratamento de saúde ou em alguns casos, aumentando os dados epidemiológicos de notificação por tentativa de autoextermínio, mesmo com muitos contatos e ‘seguidores’, nas redes sociais, concordando com a fala deste mestre. Não sabemos o nível de amizade das pessoas em sofrimento psíquico grave e que chegam à tentativa de autoextermínio, portanto, trata-se de uma observação sugestiva, e não de uma evidência estabelecida. Inferimos que a sensação de prazer por meio da amizade, mais uma vez, nem sempre é sustentável, sendo apenas um ‘meio’ para uma satisfação superficial.

Quando há respeito e afeto, percebemos que há compaixão envolvida. Nesse contexto, a amizade pode contribuir para um estado mais duradouro de felicidade, tanto para quem a recebe quanto para quem a oferece.

Analisaremos o terceiro e último aspecto da conceituação da felicidade: a natureza da felicidade genuína, que se diferencia dos dois aspectos já analisados (a felicidade como qualidade relativa e o uso do termo para diferentes estados mentais). A felicidade genuína, verdadeira, se estabelece em um nível cognitivo mais profundo, consequência de uma

perspectiva mais ampla diante das adversidades, segundo o Dalai Lama. Esta consciência traz uma sensação de serenidade que pode se sustentar ao longo tempo. Nesse ponto, entendemos que a duração do sentimento de felicidade também é válida nessa concepção, o que contraria o argumento que seria um aspecto diferente das outras definições de felicidade. Um dos meios para alcançar essa conscientização é através de uma atitude de dedicação, paciência, observação da própria mente. Ou seja, o caminho oposto ao imediatismo e ao efêmero, cada vez mais evidente na satisfação dos próprios interesses. Para ilustrar seu entendimento, ele cita uma de suas adversidades, vivenciada durante sua fuga do Tibete e adaptação na Índia:

Segundo 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 [...] atribuo minha sensação de paz sobretudo ao esforço para desenvolver meu sentimento de consideração pelos outros. Lembremos o exemplo dos oitenta mil tibetanos que, durante os meses que se seguiram à minha fuga para o exílio, deixaram o Tibete e aceitaram o asilo que lhes foi oferecido pelo governo indiano. Havia pouca comida e ainda menos remédios. A maioria das pessoas trazia pouca coisa além da roupa do corpo com que havia saído de casa. Vestiam pesados *chubas*⁴⁸ [...] e padeciam terrivelmente de doenças desconhecidas no Tibete. Entretanto, hoje em dia, depois de todas aquelas provações, os sobreviventes demonstram raros sinais de trauma (Dalai Lama, 2000, p. 64-65).

Em sua fala, observamos que a atenção plena, por si só, não é suficiente; ela se diferencia do significado do termo felicidade que designa diferentes estados mentais. Percebemos que o importante é um treino mental mais amplo, o que envolve ‘alto grau de sensibilidade e sentimento’. Esse argumento pode explicar, em parte, o motivo de existirem tantos indivíduos atormentados, infelizes, insatisfeitos, doentes de raiva, mesmo com recursos materiais e com acesso aos meios para supressão de suas vontades momentâneas. Enquanto outros, com um estilo de vida simples e sereno, sem todas as satisfações materiais disponíveis, se declaram felizes e relatam um bem-estar real com boa saúde.

Entretanto, o Dalai Lama não nega as vantagens dos fatores externos e materiais que podem favorecer algum grau de felicidade, ao garantir condições básicas de sobrevivência, como moradia, segurança, alimentação. Ele ressalta que é importante ter condições externas, mas, principalmente, internas. Embora reconheça a importância das condições externas, esse mestre enfatiza que a verdadeira fonte de felicidade está no cultivo de um estado mental consciente, o qual inclui uma análise mais ampla das situações. Sua experiência como exilado exemplifica essa perspectiva:

⁴⁸ Traje tibetano tradicional, apropriado para invernos rigorosos.

A vida de exilado é uma vida de infortúnio, mas eu sempre me esforcei para cultivar um estado de espírito alegre, apreciando as oportunidades oferecidas por essa experiência de sem-teto, longe de qualquer protocolo. Pude assim, conservar minha paz interior (Dalai Lama, 2010, p. 39).

Partindo disso, reforçamos a conclusão do Dalai Lama de que o sentimento de paz interior tem suas origens na maturidade espiritual, ou seja, na busca por uma disciplina mental e emocional para o enfrentamento das adversidades: “o espírito exerce a influência principal sobre a maior parte de nós” (Dalai Lama, 2010, p. 40). O contexto dessa citação, “a maior parte de nós” refere-se à explicação ocidental que divide a sensação de felicidade e sofrimento em “categorias física e mental”, sendo a mental a principal responsável pelos desdobramentos da percepção, por isso, “a maior parte do ser humano”. Para corroborar, cabe reforçar o exemplo dos refugiados tibetanos, “prósperos apesar de sua falta de recursos materiais” (Dalai Lama, 2000, p. 67), e dos sofrimentos físicos enfrentados com a mudança. Ou seja, nem fatores externos, nem materiais foram os determinantes para sua plenitude posterior. Ainda que com condições mínimas para sobrevivência, a paz interior depende primordialmente de variáveis internas, do estado mental predominante.

Dalai Lama recorre frequentemente à sua própria experiência para fundamentar o conceito de felicidade genuína: “segundo minha própria experiência, o mais alto grau de calma interior provém do desenvolvimento do amor e da compaixão” (Dalai Lama, 2010, p. 40). Um relevante aspecto para suporte dessa felicidade é a esperança, segundo ele: “neste mundo em que estamos destinados a encontrar dificuldades, se perdemos a esperança e desanimarmos, reduziremos nossa capacidade enfrentá-las” (Dalai Lama, 2010, p.40). Observamos que a esperança parece estar intrinsecamente relacionada à motivação, pois, sem ela, há chance de ‘desanimarmos’, e nesse contexto, lembramos que a motivação é parte essencial da ética secular.

A partir disso, inferimos que a questão central que diferencia a natureza da felicidade para o Dalai Lama reside em como estabelecer e sustentar um equilíbrio na consciência no uso e percepção de fatores que contribuem para a felicidade ou prazer sensorial, mantendo o foco na felicidade genuína, baseada num pensamento mais analítico e amplo e de médio e longo prazo. O sentimento que pode amparar esse foco e contribuir com a motivação para atitude ética, é a esperança alinhada com o estado mental compassivo, eixo principal da dimensão espiritual.

A ética por ele proposta⁴⁹ se integra com a felicidade quando se baseia nos valores internos: “um ato ético é aquele que não prejudica a experiência ou a expectativa de felicidade de outras pessoas” (Dalai Lama, 2.000, p.58). Inferimos que esse mestre compreende que o modo de perceber a realidade é dependente do estado mental, cujos desdobramentos fazem a diferença na consciência e diferenciação entre uma condição de felicidade duradoura e um momento supérfluo. No próximo subtópico, abordaremos o aspecto complementar à felicidade, como parte da natureza humana, “o outro lado da mesma moeda”, o sofrimento.

1.2.2 *Sufrimento*

Neste tópico, iniciaremos com uma explanação sobre a concepção de sofrimento, para o Dalai Lama, e suas implicações na formação do ser humano. Seguiremos com a análise dos desdobramentos dessa perspectiva em relação ao sentido da vida, à felicidade, e por fim, à sua interligação no desenvolvimento espiritual e na ética secular. O sofrimento, segundo Sua Santidade⁵⁰ integra a natureza humana e, assim como a felicidade, é parte da dimensão espiritual contribuindo para a maturidade ética, baseada nos valores internos. Para ilustrar essa concepção de sofrimento, o Dalai Lama compartilha sua experiência pessoal e suas reflexões sobre o sofrimento universal:

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 da minha vida. 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 os 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 (Dalai Lama, 2000, p.7).

Em outras obras e discursos, essa origem interior do sofrer, denota o mesmo sentido relativo como a felicidade. Já que o que pode ser suportável para uns, torna-se insuportável para outros e alguns sequer ‘sofrem’, ao vivenciarem situações semelhantes. Por exemplo, o Dalai Lama cita frequentemente países das Américas e Europa, onde observou que muitas pessoas relatam sofrimentos mentais como depressão, ansiedade, sensação de isolamento e auto violência, mesmo possuindo muitos bens materiais, acesso a serviços de saúde, educação, e boas condições de vida de moradia e segurança.

Identificamos que, para o Dalai Lama, o reconhecimento e a aceitação do sofrimento

⁴⁹ No capítulo dois há um tópico específico sobre a ética secular.

⁵⁰ Termo utilizado pelos seguidores da tradição do Budismo Tibetano.

como fenômeno natural da existência humana são de fundamental importância (Dalai Lama; Cutler, H., 2.000, p. 169)⁵¹. Segundo ele, as formas de alcançar essa aceitação incluem a consciência do sofrimento como parte da formação humana, a autorreflexão e a disciplina mental sobre como cada um reage a sensações negativas e adversidades, e até que ponto cada indivíduo e o coletivo atuam ativamente para cessar reações negativas e cultivar as positivas. Com isso, contribui-se para promover mudanças de atitude e evitar que os efeitos deletérios causados por uma mente aflita pelo sofrimento se concretizem, além de reduzir seus efeitos nos níveis individual e coletivo. O Dalai Lama destaca que muitos dos nossos sofrimentos são intensificados pela forma como reagimos às emoções negativas:

Podemos ver que há muitas formas pelas quais contribuimos ativamente para nossa própria existência de sofrimento e inquietação mental. Embora em geral as próprias aflições emocionais e mentais possam surgir naturalmente, com frequência é nosso reforço dessas emoções negativas que as torna muito mais graves. [...] por isso, creio que o fato de sofrermos ou não depende em grande parte de como reagimos uma determinada situação (Dalai Lama, 2000, p.170-171).

Como vimos na análise da felicidade, o sofrimento parece convergir na mesma direção, funcionando como um aspecto-complementar, em sua significação para a mente humana. Ambos dependem de aspectos multifatoriais (biopsicossociais e culturais), que influenciam na possibilidade da profunda consciência e entendimento destes fenômenos. É certo que o sofrimento existe e faz parte da natureza humana, porém, a forma como compreender esse fenômeno e lidar com seus efeitos, impactará a formação do ‘ser’ ao longo de sua vida, num processo dinâmico.

Nesse ponto, o Dalai Lama explica que o ser humano pode e deve buscar compreender a natureza do sofrimento em uma direção de aceitação, o que favoreceria o equilíbrio. Esse equilíbrio serve para evitar que reações negativas amadureçam ou se mantenham predominantes do estado mental. Segundo ele, a maior parte dessas reações advém de sentimentos de raiva, ódio, tristeza, angústia, desespero, frente a situações inicialmente qualificadas como desagradáveis. Nesse sentido, o componente-chave para o equilíbrio, está na capacidade de perceber o sofrimento do outro, participando da noção de que compartilhamos a mesma natureza. Nesse sentido, o Dalai Lama destaca a importância de uma empatia profunda, que ele explica novamente, com um termo tibetano:

⁵¹ Howard C. Cutler coautor de alguns livros com o 14º Dalai Lama. Psiquiatra americano, PHD. Conheceu o Dalai Lama em 1982, numa visita à Índia, por motivo de sua pesquisa para estudar a medicina tibetana.

Quando falo de sentimentos humanos básicos, não estou pensando somente em alguma coisa efêmera e vaga. Refiro-me à capacidade de empatia recíproca que todos possuímos e que, em tibetano, chamamos de *shen dug ngal wa la mi sô pa*. Traduzida literalmente, a expressão significa a ‘incapacidade de suportar a visão do sofrimento do outro’. Admitindo-se que é isso que nos permite compreender e participar da dor dos outros, pode-se afirmar que essa é uma das nossas características mais significativas (Dalai Lama, 2000, p. 76).

Podemos inferir que o sofrimento como formador da natureza humana funciona como um ‘elo’, na igualdade identificada na busca pela felicidade como sentido da vida. Segundo o Dalai Lama, outros animais também sentem dor e aflição, mas de maneira superficial e instintiva, até onde se conhece. A capacidade mental humana mais desenvolvida permite o surgimento de sentimentos mais elaborados como empatia, consideração, afeto e altruísmo em um nível mais amplo e profundo, observável ao longo da vida.

Segundo o Dalai Lama (2000, p. 77): “além da capacidade natural de empatia com os outros, também temos necessidade da bondade deles, o que se estende ao longo de nossas vidas”. Eles seriam dois fenômenos complementares que podem se unir no exercício da compaixão. Até mesmo a capacidade de sorrir genuinamente, para ele “toca algo de fundamental em nós: o apreço natural pela bondade”. Sua argumentação neste ponto é baseada em observações empíricas e estudos da comunidade científica.

Ele ilustra seu argumento com o desenvolvimento do ser humano desde o seu nascimento: “segundo o que ouvi de alguns cientistas amigos, há fortes evidências de que o estado mental e emocional da mãe durante a gravidez afeta o bem-estar da criança” (Dalai Lama, 2000, p.78). A partir disto, conclui: “mãe feliz gera uma criança feliz”, e sentimentos opostos de raiva e rancor são prejudiciais ao desenvolvimento saudável do bebê. Na comunidade acadêmica, ele aponta que há indícios de uma solicitude biológica no vínculo mãe-bebê, porém, presente também em outros mamíferos. Ainda assim, esse mestre acredita que “a necessidade e capacidade de amar, indica que somos, de fato, amorosos por natureza” (Dalai Lama, 2000, p. 80). Para ilustrar a ideia de empatia, ele comenta:

É o que provoca o sobressalto quando ouvimos um grito de socorro, é o que nos faz recuar instintivamente ao ver alguém ser maltratado, o que nos faz sofrer ao presenciar o sofrimento dos outros [...] E o que nos faz fechar os olhos quando queremos ignorar a desgraça alheia. Não duvido que a maioria dos leitores se aproximariam para tentar ajudar (alguém que caiu). Nem todos, talvez. [...] ao admitir que nem todos correriam para acudir alguém, não pretendo insinuar que a capacidade de empatia, que declarei ser universal, esteja de todo ausente nessas poucas exceções (Dalai Lama, 2000, p. 76-77).

Mais uma vez, podemos ressaltar o sentido de um elo na natureza humana, cujo cerne

está no sofrimento como parte da natureza, mas cuja manifestação gera efeitos variados conforme a maturidade de empatia daquele que o experiencia. O Dalai Lama (2000, p. 25) descreve a sociedade como um produto de causas e condições diversas, o que pode influenciar diretamente nessa maturação da dimensão interior espiritual. Podemos pensar, por exemplo, em como a diversidade de condições sociais pode favorecer ou não a empatia.

Em locais de guerras, conflitos armados, dominação por milícias e tráfico de drogas e armas, a violência pode ser naturalizada, o que pode favorecer o aumento da indiferença em relação ao sofrimento alheio. Isto ocorre por motivos diversos, utilizando a perspectiva da violência como um fenômeno complexo e multifatorial. Entretanto, o contrário também é observado nas mesmas circunstâncias: há pessoas que ajudam desconhecidos, mesmo com poucos recursos materiais nas comunidades violentas. Também vemos relatos de acolhimento, suporte na dor, notícias de auxílios financeiros e educacionais, vindos de pessoas comuns, ONGs, Cruz Vermelha e outros órgãos filantrópicos de ajuda humanitária, nas guerras, conflitos e em regiões com refugiados.

Em grandes cidades, mesmo sem guerras, também percebemos conflitos sociais gerados pela desigualdade socioeconômica: residências luxuosas próximas a comunidade muito carentes. E da mesma forma, também identificamos como o voluntariado e as políticas públicas baseadas na equidade podem ajudar essas pessoas carentes, em situação de rua e em sofrimento mental devido ao abuso de drogas e álcool. Esse tipo de movimento político e espiritual se enquadra na empatia e solidariedade, movido pelo senso de cidadania. Essas iniciativas de destacam a importância de um olhar ético sobre as questões sociais. Como o Dalai Lama ressalta, muitos destes problemas que enfrentamos hoje não são inevitáveis e refletem um descompasso em nossa dimensão interior:

Contudo, ao contrário dos sofrimentos derivados da doença, da velhice e da morte, nenhum desses problemas (conflitos, uso de drogas, abusos interpessoais, aumento da violência) 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 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 (Dalai Lama, 2000, p. 27).

Verificamos que nesse contexto do sofrimento, o Dalai Lama dialoga diretamente com a Filosofia Budista, abordando a ontologia da realidade, manifestada pelo Buda Histórico, a qual pode ser resumida nas *Quatro Nobres Verdades*⁵². Os agregados que formam a mente e o

⁵² A profundidade de entendimento e a abrangência que a Filosofia Budista permite, não cabe nesta pesquisa. Todos estes termos: *Nirvana*, *Samsara*, as *Quatro Nobres Verdades*, envolvem concepções e estudos complexos da

corpo humanos são insatisfatórios por natureza, e essa é a primeira verdade, a *Verdade do Sofrimento*. A segunda verdade trata da *Verdadeira Origem do Sofrimento*, pois as bases dos agregados são as aflições mentais, cujos efeitos geram atitudes e emoções distorcidas oriundas da *ignorância*. A terceira refere-se à *Verdade da cessação*: a possibilidade da liberação das aflições, e a realização do ‘*nirvāṇa*’, o “estado de paz, alegria e contentamento que todos buscamos”. Essa cessação está vinculada a um método para erradicar a *ignorância*, o que leva à *Quarta Verdade*: os *Verdadeiros Caminhos*. Essa filosofia consiste na compreensão da sabedoria sobre a natureza última da realidade: a vacuidade da existência independente dos seres e de todos os fenômenos, e da consciência virtuosa apoiada por essa visão. Tais caminhos demandam tempo e esforço diligente para serem percorridos. Como chegar e caminhar por estas vias, é o caminho budista.

Segundo essa hermenêutica budista da natureza humana, todos os seres sencientes possuem uma vontade inata de paz, felicidade e libertação do sofrimento, ou no mínimo não querem sofrer. Entretanto, como vivemos em uma existência cíclica (*samsāra*), inevitavelmente nos deparamos com o sofrimento (Chodron e Dalai Lama, 2017, p. 27-28). Isto porque a partir do momento em que nasce o ser humano depende das condições de um corpo que envelhece, se apega e morre, além de depender de uma mente que pode experimentar sentimentos de ansiedade, medo e raiva.

Nesse sentido, esse mestre faz mais uma explanação sobre o ‘sofrer’ por meio da filosofia budista. Conforme já descrevemos nas *Quatro Nobres Verdades*, o sofrimento, é parte da formação dos seres sencientes, além disto está intrinsecamente relacionado ao *Karma*⁵³, devido à origem dependente dos fenômenos. Assim, por meio da compreensão da natureza do sofrimento, surge uma urgência em pôr fim às suas causas, prevenindo um *karma* negativo no *continuum* mental e buscando a liberação do ciclo de infortúnios, traduzidos nos renascimentos contaminados no *samsara*.⁵⁴

A perspectiva budista sugere uma prática reflexiva e meditativa chamada *Tong-len*, para “aprimorar nossa compaixão” por meio da consciência do sofrimento inerente. Essa técnica propõe uma meditação focada em assumir a dor do outro, e em troca oferecer a saúde, prosperidade e bem-estar, sendo chamada de prática de “dar e receber”. O Dalai Lama salienta

comunidade acadêmica, que fogem ao propósito deste estudo.

⁵³ Termo sânscrito que se refere resumidamente, ao conjunto de causas (nossas intenções de corpo, fala e mente) e consequências destas, como sendo a lei que rege a realidade.

⁵⁴ Meio de renascimentos. Um ser humano com uma mente contaminada por aflições está no *samsara*. Já “no *nirvāṇa*, ignorância, aflições e ações contaminadas e suas experiências insatisfatórias geradas, foram extintas pela raiz, portanto, não podem mais emergir”(Chondron, 2017, p. 28, tradução própria).

(2000, p. 231) que essa prática não é sobre negligenciar a si mesmo, mas para aprender uma nova visão sobre como reagir frente ao ‘sofrer’ na vida. Essa reflexão previne a vitimização, “o sentir pena de nós mesmos e da nossa situação”, além de evitar ansiedades e angústias, que não levam a resultados positivos e prejudicam o bem-estar.

Assim, observamos que o sofrimento assume um desdobramento funcional na natureza humana, direcionado para solucionar crises através da consciência da falta de controle individual sobre as situações que geram o ‘sofrer’. Ao mesmo tempo, essa funcionalidade permite o amadurecimento da dimensão espiritual humana pelo nível de compaixão exercitado: “ao passar por esta dor e sofrimento, que eu possa ajudar outras pessoas e poupar outros que possam ter de passar pela mesma experiência” (Dalai Lama; Cutler, 2000, p. 232).

Neste contexto, a aceitação do sofrimento como uma funcionalidade da natureza humana, pode fortalecer a autoestima e autorresponsabilidade e, simultaneamente, acalmar e sensibilizar mentes mais resistentes à aceitação dessa condição intrínseca. Ações baseadas nas trocas harmoniosas, no cuidado e na genuína atenção com os outros são o caminho adequado para esse objetivo. Corroboramos esse entendimento por meio de um exemplo na área da saúde, especificamente na reabilitação física.

Nesses atendimentos, é comum o indivíduo iniciar o tratamento com um sentimento de revolta, expresso verbalmente ou por suas atitudes e até expressão facial, devido à situação limitada em que se encontra. Entretanto, ao se deparar com outros pacientes em condições de saúde similares ou ainda piores, percebemos uma transformação nas reações imediatas e de médio/longo prazo durante o tratamento.

Podemos observar isto pode ser efeito da aceitação da própria vulnerabilidade mental e física, algo considerado em algumas culturas como sinal de fraqueza e derrota, e por isso, manifestado, geralmente, por meio da raiva ou tristeza. Se o paciente consegue adotar uma perspectiva ampliada, considerando além da sua condição física individual, podemos frequentemente, perceber uma redução na raiva, insatisfação e desânimo. Simultaneamente, ocorre um aumento do sentimento de responsabilidade e uma atitude proativa à sua recuperação e melhora da sua qualidade de vida. Essa perspectiva é reforçada em um diálogo entre Dalai Lama e Howard Cutler⁵⁵:

A vulnerabilidade que experimentamos no meio do nosso sofrimento pode nos abrir além de aprofundar nosso vínculo com os outros. Quando se tem consciência da dor e do sofrimento, isso nos ajuda a desenvolver a capacidade para a empatia, a capacidade que permite que nos relacionemos com os sentimentos e o sofrimento das

⁵⁵ Psiquiatra estadunidense e coautor de livros com 14º Dalai Lama.

outras pessoas. Isso promove nossa capacidade para a compreensão diante dos outros (Dalai Lama; Cutler, H. 2000, p. 228; 233).

Nesse contexto, entendemos o sofrimento como peça-chave para o desenvolvimento da empatia e, a partir desse estado basal cognitivo, aumentar a possibilidade efeitos benéficos a médio e longo prazos, já que esses serão advindos de ações mais conscientes. Um valor fundamental que o Dalai Lama considera importante no cultivo da empatia e altruísmo dentro do sofrimento, tanto por meio do amadurecimento de qualidades compassivas, como de transformação de emoções destrutivas, é a paciência.

Segundo Dalai Lama (2016, p. 162-167), três aspectos são importantes para essa compreensão: tolerância com aqueles que nos prejudicam; aceitação do sofrimento e aceitação da realidade.

No primeiro aspecto, a evidência das causas e efeitos está na base do entendimento, pois, segundo esse mestre, essa clareza permite distinguir entre o autor do dano e o ato danoso em si:

Quando as pessoas nos ferem, de alguma forma é útil lembrar que uma vasta gama de fatores contribui para este comportamento. Quando enfrentamos a agressão ou o desrespeito, vale a pena levar em consideração a causa pela qual estas pessoas agressivas ou desrespeitosas estão agindo desta maneira. Muito provavelmente, seu comportamento reflete as dificuldades que estão enfrentando. Reconhecer isto pode moderar nosso instinto de retaliação (Dalai Lama, 2016, p. 162).

Além dessa perspectiva, ele pontua que a raiva muitas vezes, surge involuntariamente, “assim como adoecer, ficar com raiva não é algo que fazemos deliberadamente” (Dalai Lama, 2016, p. 163). Entendemos que essa reação reflete uma resposta imediata, motivada pelo predomínio da emoção de raiva diante de uma suposta ameaça. Quando o sentimento de apego e egocentrismo prevalecem, a necessidade de resposta frente à ‘ameaça’ parece ser uma constante, pois estas pessoas querem defender seus territórios e interesses próprios contra quem consideram ser um ‘inimigo’. Para o Dalai Lama, nessa situação cabe recorrer à consciência da natureza fundamental: ‘somos todos iguais’, aspiramos à felicidade e desejamos evitar o sofrimento. O cerne está em não ser conivente com uma atitude errada, mas em manter a compaixão que esse mestre reitera. No último capítulo, abordaremos no tópico 3.3 a questão do discernimento, que equilibra essa percepção.

No segundo ponto, a aceitação do sofrimento, ele diz respeito ao “cultivo de uma atitude de maior aceitação das dificuldades e sofrimentos que, de fato, são parte inevitável da nossa existência.” (Dalai Lama, 2016, p. 163). Esse mestre enfatiza a diferença entre se entregar ao sofrimento e aceitá-lo. No primeiro caso, não há soluções benéficas, e o caminho tende a efeitos

em cascata que vão desde adoecimentos mentais até físicos. Já pela aceitação, sua explicação sinaliza que há uma maior possibilidade de abertura da mente para uma maior percepção do ‘elo no sofrer’. Novamente observamos o reforço a uma condição natural e em nível macro, pois não só seres humanos sofrem com adversidades, mas também os animais, as árvores, plantas, enfim, o meio ambiente, frente aos fenômenos da natureza e os causados pelo homem, como as queimadas e sua exploração insustentável. Nesse contexto, Dalai Lama retorna ao propósito de maturação da empatia e compaixão, como potenciais para o desenvolvimento da dimensão espiritual.

Finalizando a compreensão dos valores da paciência e tolerância, o mestre explica a importância da aceitação da realidade, principalmente em relação aos fatos inevitáveis de sofrimento com os quais temos mais dificuldades em lidar, como o envelhecimento e a morte. Segundo ele, contemplar o tema da morte pode ser útil para aumentar o bem-estar, indo na direção oposta ao desespero e à depressão. A cultura do consumismo enfatiza a juventude eterna, valorizando a estética e os bens materiais como sinônimos de poder e felicidade. No entanto, isso contraria a natureza em seu âmago, que é de temporariedade e impermanência, refletindo uma dinâmica constante de causas e efeitos a cada instante. Em outra obra esse mestre expressa que “a experiência do sofrimento pode abrir nossos olhos para a realidade” (Dalai Lama, 2000, p. 154-155), no contexto de sofrimentos inevitáveis. Para ele, essas vivências possibilitam o crescimento individual em termos de “sabedoria e força interior”.

Consideramos que o elo inato do sofrimento possibilita as manifestações de empatia e outras qualidades formadoras da compaixão: solidariedade, harmonia, amor, tolerância, prudência, dentre outras, que favorecem a dimensão espiritual. Contudo, é importante a consciência de que sentimentos de raiva, inveja e ódio, devem ser percebidos e transformados por meio da atitude empática e da manifestação da compaixão, sendo assim, causa e efeito da maturação espiritual.

Como a natureza da existência está na impermanência (morte, adversidades, temporalidade) este desenvolvimento reforça a consciência da incerteza, pois depende de uma ampla gama de fatores intrínsecos e extrínsecos (ambiente cultural) para ocorrer. Isto pode ser reiterado na explanação do Dalai Lama, sobre os valores da paciência e tolerância, como ferramentas de suporte para aceitação do fenômeno da incerteza. Dessa forma, inferimos que o sofrimento exerce uma função importante para a maturidade espiritual, interseccionado o eixo da ética secular através da compaixão. Finalizamos este tópico como uma citação do famoso mestre erudito indiano Shantideva, que viveu por volta do século VIII:

Se houver uma solução,
Então qual a necessidade de desânimo?
Se não houver nenhuma solução,
Então que sentido faz o desânimo?
(Shantideva, *apud* Dalai Lama, 2016, p. 164)

1.2.3 Natureza humana

Neste tópico, exploraremos a compreensão do Dalai Lama sobre a natureza humana dentro do contexto da dimensão espiritual e da ética secular. A natureza humana abarca os fenômenos principais da felicidade e sofrimento, mas não se limita a eles. A dimensão espiritual é formada pelos valores internos que geram causas e efeitos conectados, tanto no âmbito da felicidade como no sofrimento. Trata-se de um processo dinâmico e circular, que se transforma a cada evento.

Apesar de utilizar argumentos presentes na filosofia budista, o Dalai Lama salienta que condutas que promovem a harmonia, ética, bem-estar, baseadas no amor, na compaixão e na responsabilidade, estão presentes em outras tradições como o Cristianismo, Hinduísmo, Islamismo etc. Mais importante ainda, é que são parte da natureza humana, ou seja, independem de religião:

Mais integral do que a religião é nossa espiritualidade humana fundamental. É a afinidade que nós humanos temos para o amor, para o bem e para o afeto-independente da religião a qual pertencemos. Eu acredito que os seres humanos possam sobreviver sem a religião, mas não sem valores, não sem ética (Dalai Lama; Franz, 2018, p.13-14).

Num primeiro momento, explanaremos a visão do Dalai Lama sobre a formação da natureza humana, a partir de sua perspectiva sobre a origem dependente, considerando seus principais elementos formadores e desdobramentos: a felicidade e o sofrimento. Esta compreensão se fundamenta na filosofia budista, usada como recurso epistemológico da natureza da realidade, refletindo, de certa forma, na concepção de espiritualidade desse mestre. O Dalai Lama relaciona a compreensão da natureza humana pela disposição do estado mental como fator determinante para o sentido da vida, abrangendo os efeitos e causas das expectativas, perspectivas, conhecimento e ignorância como fenômenos complexos da natureza humana. Em seguida, descreveremos e analisaremos seus fundamentos para a igualdade segundo a natureza humana e, por fim, relacionaremos seus apontamentos com a espiritualidade e a ética secular compassiva.

A interpretação da origem dependente como um dos pilares das palavras do Buda

histórico é motivo de estudo ao longo dos tempos e perpassa as diversas escolas budistas. O Dalai Lama apresenta sua argumentação com base na corrente filosófica chamada de *Madhyamāka* (Caminho do Meio)⁵⁶. Segundo ele, nossa compreensão dos fenômenos é decisiva para direcionar nossas ações, entretanto, geralmente há um ‘problema’ de percepção em graus variados. Grande parte deste ‘problema’ se relaciona com “nossa tendência de isolar aspectos particulares de um acontecimento ou experiência e vê-los como se constituíssem uma totalidade” (Dalai Lama, 2000, p. 47). A realidade é complexa, multicausal, e nem sempre há consciência desta abrangência, o que gera falsas expectativas e sofrimento baseado no apego, cuja raiz está na ignorância. A ignorância refere-se à incapacidade de uma visão completa e ampla o suficiente para gerar conclusões que favoreçam o propósito da vida.

O conceito de origem dependente, ou *ten del*, em tibetano, permite três formas de entendimento “de como as coisas ocorrem” (Dalai Lama, 2000, p. 46-57): (a) pelo princípio da causa e efeito; (b) pela interdependência existente entre as partes e o todo; (c) pela ausência de uma identidade independente para os fenômenos.

No primeiro ponto ele explica que “todas as coisas e acontecimentos surgem devido a uma complexa rede de causas e condições relacionadas entre si” (Dalai Lama, 2000, p. 48) ou seja, todos os fenômenos derivam do princípio de causa e efeito. Algo concreto, conceitual ou material concluído, existe como resultado de decisões e ações anteriores conjugadas no tempo e espaço. O Dalai Lama ilustra o conceito de *ten del* ou fenômeno da origem dependente, a partir da análise das circunstâncias e condições que atuam na ação de se fazer um vaso de barro:

1. O tempo cronológico de cada um e a circunstância temporal: para uma pessoa idosa com problemas de visão, nos ossos das mãos, dentre outros, o ato de fazer um vaso pode ser difícil, muito demorado ou até mesmo impossível. Assim como para uma criança a tarefa pode não ser fácil, pela imaturidade de habilidades motoras. Há também a questão do tempo subjetivo, o quanto é disponível para a atividade: para quem está com pressa, a probabilidade de cometer erros aumenta, dificultando a conclusão do vaso;
2. A condição externa, climática: se a pessoa está ao ar livre, na chuva, frio ou calor intenso há dificuldades para manter o barro na moldura. Tanto o objeto

⁵⁶ Movimento intelectual evidenciado em torno do século II-III A.C, cujos objetivos se focaram em uma interpretação diferente da que até então, prevalecia. O principal líder desta hermenêutica foi o filósofo e monge budista, Nāgārjuna, da escola de Nalanda, Índia. Segundo Ferraro (2016, p.13), Nāgārjuna foi mais um inspirador, do que o fundador da escola filosófica Madhyamaka ou Caminho do Meio. O Budismo Tibetano utiliza esta perspectiva filosófica como base para os ensinamentos das suas escolas.

como o indivíduo sofrerão os efeitos do ambiente em que se encontram;

3. A condição interna de disposição e vontade: se o indivíduo estiver deprimido ou desmotivado, dificilmente fará um vaso bem-feito, ou poderá encontrar dificuldades em concluí-lo. Alguém em plena disposição mental e motivado pode realizar a tarefa com mais facilidade. De maneira similar, se houver alguma condição de doença subjacente o resultado poderá ser prejudicado.
4. A circunstância externa dos meios e do local de acesso: é necessário ter um espaço apropriado, incluindo o material (barro) e os instrumentos para realizá-lo. Além disso, é igualmente importante conhecer a técnica para essa realização. Em algumas localidades pode haver professores e materiais facilmente acessíveis, enquanto em outras não.

Compreendemos que o ato de fazer um vaso de barro está condicionado a uma pluralidade de eventos e sensações, tanto externos quanto internos, para que sua existência se realize. Mesmo que uma pessoa deseje fazer esse objeto, isto não depende somente de sua vontade. Nesse ponto, a consciência da origem dependente, poderia auxiliar numa perspectiva ampla sobre a situação, prevenindo que os sentimentos de frustração e decepção predominem no estado mental. Ainda assim, tal precaução e amadurecimento será de certa forma, pensamos, finito, pois não é possível prever tudo o que poderia afetar tal ato. Fenômenos indiretos podem interferir no processo, assim como emergências e acidentes, que também podem impedir ou atrasar a conclusão do vaso. 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 de átomos e partículas [...] Em seguida, é preciso levar em conta as circunstâncias que levam à minha decisão de fazer um vaso. E ainda existem as condições que cooperam ou interferem nas minhas ações à medida que dou forma ao barro (Dalai Lama, 2000, p. 48).

Num segundo aspecto “de como as coisas ocorrem” (Dalai Lama, 2000, p. 46-57), a origem dependente se desdobra na relação entre as partes e o todo. Afinal, inferimos que, para se falar em um ‘todo’, é necessário considerar as ‘partes’ ou componentes para esse conceito. Por exemplo, ao mencionar o corpo humano, lembramos dos membros e órgãos, como braços, pernas, mãos, cabeça, cérebro, coração, fígado, pele, intestino entre outros. Observamos que independentemente de estarem presentes e em plenas condições, esses são componentes que

formam o que chamamos de corpo humano.

Pode ser compreendido (*ten del*) em 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 ideia de *todo* implica partes, mas cada uma dessas partes precisa ser considerada como um todo composto de suas próprias partes (Dalai Lama, 2000, p. 48).

Na citação abaixo ilustramos o conceito de *ten del*, na relação das partes com o todo, utilizando as relações interpessoais. Identificamos que o mesmo raciocínio se aplica para qualificar alguma condição subjetiva: só há professor se houver aluno e vice-versa, marido se houver esposa ou esposo, saúde e doença, bem-estar e mal-estar etc.

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. A mesma relação de mútua dependência é vista na linguagem que utilizamos para definir ramos de atividades ou profissões. Determinados indivíduos são chamados de fazendeiros em função do trabalho no campo (Dalai Lama, 2000, p. 49).

No terceiro nível de hermenêutica do conceito da origem dependente (*ten del*) Dalai Lama evidencia a interdependência, outro aspecto formador da natureza humana. Nesse nível, após as observações empíricas primárias e interpretações secundárias, segundo esse mestre, ao se analisar os fenômenos, verifica-se que, em essência, eles não possuem uma identidade independente.

Essa explanação se interliga com os níveis anteriores, nos quais verificamos a ideia do todo e partes, e como essa interpretação converge para a noção da interdependência, que envolve a nomeação, conceituação, tomada de decisões baseadas numa complexa rede de relações intrínseca e extrínseca de fenômenos. Além dos fatores externos e internos como causas potenciais dos efeitos na realização ou não do vaso de barro, para que ele se complete, há outras ramificações interdependentes no processo:

O que é exatamente um vaso de barro? Quando procuramos algo que pode 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. [...] em outras palavras, não existe em si ou por si, mas é antes de tudo originariamente dependente (Dalai Lama, 2000, p. 49-50).

Inferimos que o ‘tronco’ das ramificações do fenômeno da interdependência se situa no nível cognitivo e emocional. O Dalai Lama explica que a interdependência é compreendida a

partir da observação de que há uma dependência “entre aquele que percebe e aquilo que é percebido” (Dalai Lama, 2000, p. 5). Esse mestre utiliza a metáfora da flor, para explicar a interdependência da percepção, em três momentos lineares e condicionais, sendo que a primeira é a condição plena de um órgão sensível para perceber a flor. Podemos complementar com a necessária conjugação com o cérebro, para captar a mensagem vinda dos olhos, por exemplo.

A segunda condição é a existência da flor. Nesse ponto, podemos acrescentar a interpretação cognitiva, do que é uma flor. Ou seja, um bebê poderá interagir com esse ser vivo, mas não saberá que se trata de algo denominado ‘flor’. Por último, e talvez o mais importante, para que ocorra a percepção é preciso haver algo que direcione a atenção daquele que percebe o objeto. Podemos usar o exemplo de uma pessoa que passa por um grupo de indivíduos que estão ‘morando’ na rua. Muitos passam direto, ‘não enxergam’ essas pessoas, outros tratam com asco, repulsa ou mesmo, condenação e outros veem com olhos compassivos, buscam auxiliar de alguma forma. Ou seja, as faculdades sensoriais visuais e cognitivas da maioria dos ‘observadores’ funcionam, entretanto, o resultado da conexão perceptiva com a visão dessas pessoas vulneráveis é diverso. Retornando no caso de uma simples flor, muitos passam por ela, mas não a ‘veem’, apesar de enxergarem com olhos e o cérebro em pleno funcionamento. A partir deste contexto, podemos corroborar com as conclusões de Dalai Lama (2000, p. 50): “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.”

Outro argumento que o Dalai Lama utiliza para reforçar a interligação de fenômenos diretos ou indiretos é a questão do tempo, isoladamente. Para ele, não há uma ‘entidade independente’ chamada, tempo, pois, as referências que utilizamos para essa variável, dependem do momento a que estamos nos referindo em relação a algo. Nesse sentido, o conceito de ‘momento presente’ é compreendido de forma interdependente com o passado e o futuro, em suas palavras:

Momento *presente* é apenas um rótulo que indica a interface entre os tempos *passado* e *futuro*. O passado está apenas uma fração de segundo antes do suposto momento presente; apenas uma fração de segundo depois está o futuro. Experimentamos apenas o presente. E o presente só toma forma como dependente do passado e do futuro (Dalai Lama, 2000, p.51).

Nesse aspecto, identificamos uma tendência a significação subjetiva do tempo, por parte desse mestre, pois observamos que se trata de um tema complexo e abordado de maneira diversa entre as mais diferentes áreas da ciência: matemática, física, astronomia, entre outras. Há o tempo das leis de física e da rotação da Terra; há o dos matemáticos com suas fórmulas, os

filósofos debatem sobre o assunto, há a observação empírica e cronológica da idade, e o termo como algo subjetivo do que já foi e do que é ou está, entre outras definições. De toda forma, a conclusão do Dalai Lama aponta para uma argumentação baseada em um fenômeno relacional complexo, de conexão, causas e condições, que o ser humano não pode perceber de uma única maneira. Essa percepção, situada entre as causas e condições, depende dos diferentes níveis de atenção, amadurecidos em cada indivíduo, para se manifestar.

Seguindo nesse contexto, o mestre acrescenta algo que não é muito frequente em suas obras sobre espiritualidade e ética secular: a identidade do ‘eu’. É nítido que esse argumento, de ausência de um ‘eu’ independente, integra a formação filosófica budista, não sendo algo secular ou do bom senso comum. Contudo, ele sugere aos seus ouvintes ou leitores que façam uma investigação crítica sobre a própria percepção individual e sobre a realidade. Enfatiza que, independentemente das origens filosóficas e das crenças de cada um, a direção das conclusões deve focar na união, no ‘nós’, e não numa distinção individualista. Citamos sua explicação:

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 realmente podemos tocar, o ‘eu’ é mais elusivo: sua identidade como *constructo* – uma síntese mental que surge de uma gama de acontecimentos complexos- logo se torna evidente. E descobrimos que a nítida distinção que fazemos entre “eu” e os “outros” é um exagero (Dalai Lama, 2000, p.53).

A compreensão da interdependência, em nível individual e coletivo, parece favorecer a motivação necessária para o amadurecimento dos níveis de percepção, funcionando como um meio fundamental para a compreensão do propósito da vida. A visão fundamentada no propósito de *ser feliz e liberar-se do sofrimento*, favorece uma maior contribuição de todos para o todo e do todo com o ‘um’. Nesse ponto, identificamos que o Dalai Lama expressa a sua incompreensão com relação à forte tendência na distinção e separação do ‘nós’, pela exaltação de um ‘eu’ absoluto e independente. Contudo, ele esclarece que o mais importante é indagar sobre o que chamamos de ‘eu’, com vistas a ampliar a perspectiva dos fenômenos. Em suas palavras:

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.’[...]Esse raciocínio sugere que nosso bem-estar pessoal está intimamente ligado não só ao bem-estar dos outros como ao ambiente em que vivemos (Dalai Lama, 2000, p.52).

Ampliando seu argumento, Dalai Lama associa a interdependência às condições da saúde integral, *mente-corpo-meio ambiente*. Através de interpretações empíricas e do bom

senso comum, ele exemplifica essa relação: “a ciência médica sugere que quando a pessoa é feliz, está em paz, livre de medo e ansiedade, desfruta de benefícios reais para a saúde”, e reitera, “uma mente feliz é saudável, e uma mente saudável é boa para a saúde do corpo” (Dalai Lama, 2016, p. 45).

No âmbito do senso comum, ele acrescenta: “é também uma questão de senso comum que mesmo uma pessoa afetada por alguma doença a enfrenta melhor se possui uma perspectiva otimista” (Dalai Lama, 2016, p.45). Para concluir, o mestre destaca, novamente, a consciência do sentido da vida como o eixo primordial, não só da natureza, mas da evolução humana: “nossa busca incessante pela felicidade e por evitar o sofrimento explica não apenas as maiores conquistas da humanidade, mas também a evolução do nosso cérebro ao longo de muitos milênios” (Dalai Lama, 2016, p. 45).

Complementamos sua visão de compreensão da natureza humana, baseada na interdependência, com a interligação do nosso bem-estar, analisando seu argumento de que a necessidade humana por dar e receber amor está nas bases desta relação. Conforme o Dalai Lama afirma:

Nossa vida depende tanto do outro que, na base de nossa existência, existe uma necessidade fundamental de amor. Por isso, é bom cultivar o sentimento autêntico de nossa responsabilidade e a preocupação sincera com o bem-estar do outro [...] Nós não somos apenas criaturas materiais e é um erro colocar todas as nossas esperanças de felicidade no desenvolvimento exterior. Recentemente, estive com um grupo de cientistas americanos que afirmaram que a percentagem de doenças mentais era bastante elevada em seu país, envolvendo cerca de 12% da população. Da discussão claramente se extraiu que a causa principal não era a falta de recursos materiais, mas a privação de afeto (Dalai Lama, 2010, p. 28; 30).

Podemos observar que afeto, pode ser usado como sinônimo de compaixão neste ponto, pois, se coloca como o fator determinante de nossas vidas, indo de encontro à espiritualidade e ética compassiva baseadas nos valores internos. Entendemos que privações básicas do ser humano envolvem uma série de inter-relações, que abrangem desde condições para a sobrevivência até relações de convivência, ambas dependentes de vínculos interpessoais.

A título de análise da citação acima, levantamos em três portais indexadores⁵⁷,

⁵⁷ PUBMED, Google Scholar e CAPES. Sobre as pesquisas cujo objeto é a felicidade, encontramos mil quinhentos e vinte e nove (1.529) periódicos dentro da área de neurociências. No que diz respeito à evolução e desenvolvimento humano e sua relação com a felicidade, foram duzentos e cinquenta e cinco (255) artigos encontrados. As palavras-chave foram na língua inglesa: *neuroscience and happiness; evolutionary psychology and happiness; well-being and happiness*. No que tange ao afeto, ou sua falta, em levantamento na PUBMED, a busca da relação *afeto e depressão*, mostrou quinhentos e vinte e sete (527) resultados; e no portal CAPES/ CAFe, foram duzentos e quarenta artigos (240); com os termos *desenvolvimento mental e afeto*, a busca apresentou cento e setenta (170) artigos.

periódicos com a temática de bem-estar e felicidade relacionados ao afeto no desenvolvimento. A relação bem-estar e felicidade foi o tema do maior número levantado, com cerca de doze mil (12.262) periódicos na *PUBMED*⁵⁸. Essa perspectiva indica um interesse crescente da ciência moderna por temas afins com a espiritualidade, como o Dalai Lama frequentemente ressalta.

Apresentamos, ainda, uma sequência de fenômenos que o Dalai Lama utiliza para ilustrar a interdependência na natureza humana, neste caso, através da interpretação subjetiva dos ciclos de vida biológicos, desde a concepção à vida adulta:

Em geral, nossa concepção envolveu não somente o desejo sexual de nossos pais como também sua decisão de ter um filho. O projeto de nossos pais baseou-se na responsabilidade altruísta e no compromisso de cuidar de nós até que fôssemos autônomos. Assim, desde o instante de nossa concepção, o amor deles foi um fator essencial (Dalai Lama, 2010, p.29).

A partir desse contexto o mestre vai ampliando a presença constante do amor e afeto ao longo da vida. Inicia com os bebês, referindo-se às suas sensações de acolhimento e alimentação, essenciais para a sobrevivência e visíveis nos primeiros gestos instintivos: no simples contato com a pele dos cuidadores (mãe, pai), e com os seios da mãe para a amamentação. Segue explanando a importância do desenvolvimento do cérebro infantojuvenil e sua relação direta com o ambiente escolar e comunidade e no aprendizado com os professores. Destaca, nessa fase, como as relações de convivência que envolvem amizade, amor e afeto, ou a privação destes, desencadeiam consequências positivas ou negativas, respectivamente, que impactarão na idade adulta.

Esse ciclo de desenvolvimento, desde o contato inicial instintivo com a mãe e pai, até a convivência no ambiente escolar, evidencia a importância do amor e do afeto nas primeiras fases da vida. Segundo o Dalai Lama, essa base afetiva é fundamental para o bem-estar emocional ao longo da vida. Ele observa:

Uma vez que a criança não pode sobreviver sem os cuidados do outro, o amor é essencial. Em nossos dias, são muitas as crianças que crescem em lares infelizes. Privadas de afeição, mais tarde na vida raramente amarão os pais e terão dificuldades para amar os outros, o que é muito triste (Dalai Lama, 2010, p. 29).

Já na vida adulta, Dalai Lama utiliza dois exemplos: o primeiro baseado nos cuidados em saúde e o seguinte nos diálogos interpessoais em geral. Esse mestre aponta como a resposta empática de um médico geralmente traz conforto ao paciente, ao contrário de um profissional

⁵⁸ Palavras- chave em língua inglesa: *well-being and happiness*.

que se mostra ‘impaciente e desdenhoso’, que pode gerar angústia no assistido. Podemos corroborar com o fato de que isso pode prejudicar ou retardar o sucesso nos tratamentos indicados. Ele complementa com o exemplo de que respeito e afetuosidade, quando presentes numa simples conversa, resultam na vontade de continuidade, compreensão e suporte, por outro lado, descaso e desprezo, geram antipatias e rancores. Observamos, mais uma vez, como ele enfatiza o impacto das relações interpessoais sobre a formação do ‘ser’.

O último aspecto da natureza humana que apresentamos é a explanação sobre a igualdade, o ‘somos todos iguais’, expressão que o Dalai Lama utiliza frequentemente em suas palestras e discursos. Seus argumentos sobre a natureza humana se apoiam em uma igualdade fundamental, por três motivos principais que identificamos em suas obras⁵⁹:

- 1) Igualdade porque todos têm um propósito comum de buscar a felicidade e evitar o sofrimento;
- 2) Igualdade baseada na evidente interdependência para a sobrevivência;
- 3) Igualdade fundamentada em uma irmandade que advém da mesma natureza humana.

No primeiro motivo, identificamos seu retorno ao propósito e ao sentido da vida humana como princípio para um senso de igualdade, um olhar compassivo por ‘todos estarem no mesmo barco’. O sentido da vida está na busca pela felicidade e não no sofrimento. Além disto, identificamos que seu discurso ultrapassa um caráter soteriológico, de salvação ou liberação pós-morte, pois compreende que o propósito da felicidade se realiza durante a vida. Sendo assim, pode ser independente de um embasamento religioso, seja ele teísta ou não.

Na citação seguinte, novamente vemos que o Dalai Lama reforça que a busca pela felicidade e o sentido da vida transcendem identidades ou rótulos temporários, ao focar na essência comum a todos os seres humanos:

Quando intervimos na qualidade de seres humanos, podemos tocar o essencial. Se eu digo que ‘sou monge’ ou sou ‘budista’, trata-se de realidades temporárias em relação à minha natureza humana. O fato de ter nascido *humano* é fundamental e não mudará até a morte (Dalai Lama, 2010, p.25).

Observamos que essas qualificações individuais ou coletivas, muitas vezes, oriundas de um apego e egocentrismo, podem distanciar da visão de igualdade proclamada por esse mestre.

⁵⁹ Obras publicadas em: 2000, 2012, 2016 e 2017.

Por outro lado, tais qualificações são parte das individualizações do próprio curso natural da vida. Entretanto, ampliando o rol de ‘sou isso ou aquilo’, como posição política (sou de esquerda, sou de direita), preferências por times de futebol, profissões ou grupos por afinidade, percebemos que tais ‘rótulos’, não raramente, tornam-se motivo de brigas, infortúnios e até guerras.

Não pretendemos julgar nenhuma preferência individual, já que fazem parte da manifestação de cada pessoa e são uma forma saudável de estar e ser no presente da vida. O que corroboramos com o Dalai Lama é o fato da limitação da perspectiva a tais qualificações pode gerar apego excessivo, cujos efeitos podem desencadear conflitos internos e interpessoais.

O segundo ponto trata da interdependência, já analisada, do qual podemos deduzir que, sendo um fenômeno para sustentar a compreensão da igualdade, o mais adequado seria que cooperássemos em harmonia, uma vez que precisamos uns dos outros para sobreviver. Essa interpretação pode ser relacionada a uma expressão muito usada na Tailândia e em outras regiões budistas: “*se você está bem, eu estou bem*”, ou “*se você está feliz, eu estou feliz*”. Com base nesta alegada interdependência, não faz sentido que ignoremos o sofrimento do outro só porque não é *o meu* sofrimento, ou mesmo contribuirmos para ele. Pois, se o outro permite que eu viva e amadureça, ignorar ou desprezar o fato de que ele sofre não faria sentido nesta lógica.

No terceiro motivo da igualdade com base na natureza humana, o Dalai Lama alega uma irmandade: “somos membros de uma mesma família humana, somos todos irmãos e irmãs” (Dalai Lama, 2010, p.25-26; 2018, p. 18). O termo *irmão*, no senso comum e historicamente, possui significações diversas, como: amigo, pessoa da mesma raça/cor (*brother*), afinidade por gênero (*sisters*). Em algumas culturas, é utilizado em conversas informais para se referir a pessoas de vida monástica (monges, freiras) enquanto em outras possui ainda outros significados. No entanto, em tradições religiosas, observamos que o sentido difere daquele apontado pelo Dalai Lama.

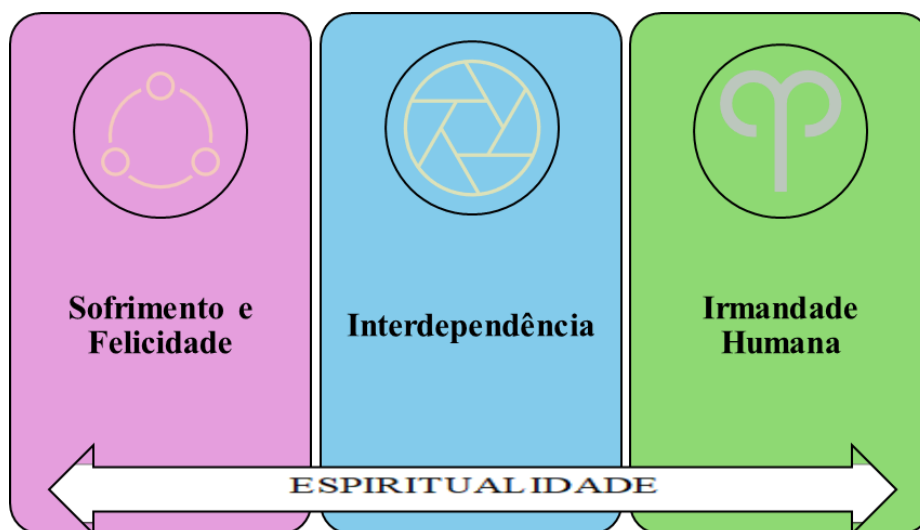
No âmbito cristão, segundo Moreira (2018, p.88-89), a palavra fraternidade tem origem no substantivo masculino ‘*irmão*’, que vem do latim *frater* e expressa um grau de parentesco, como filhos de um mesmo pai, o Deus criador. Partindo da teologia e antropologia cristã, a fraternidade humana se limita ao homem como criatura, assim, esta fraternidade “implica a exclusão de outros para considerar a estes como irmãos” (Moreira, 2018, p.88). Esse fato promove dois aspectos distintos para a ética: um *ethos* fundado nas relações internas, entre irmãos, e um *ethos* voltado para as relações externas (Ratzinger, C.F *apud* Moreira, E.F, 2018, p. 89). O elo entre irmãos sinaliza uma salvaguarda da salvação, ou seja, há um caráter soteriológico presente compartilhado, enquanto a ética de relações externas não se caracteriza

dentre deste rol, ficando a cargo das culturas sociais.

Neste ponto, percebemos que essa concepção é contrária àquela que o Dalai Lama utiliza para seu *ethos*, que tem seus pilares na natureza humana e nas qualidades inerentes à própria espécie. Daí vem a sua concepção de irmandade e a afirmação: ‘somos todos da mesma família humana’. Ele justifica seu argumento de fraternidade, pelo propósito comum da busca da felicidade e do evitar o sofrimento. Soma-se a isso a interdependência, que pode estimular a consciência da compaixão como fator determinante para a continuidade da vida. Entretanto, observamos o fato, ainda dentro da fraternidade cristã, quando Moreira (2018, p.94) analisa a fraternidade de Jesus, conclui que Ele “chama seus irmãos a todos os homens”. Aqui, ele utiliza como referência uma das parábolas em que Jesus se identifica como preso, doente, forasteiro, podemos dizer, ‘qualquer um’. Nessa interpretação, verificamos uma fraternidade que se aproxima da irmandade proposta pelo Dalai Lama, por meio de um elo comum e da identificação de Jesus como um ‘ser humano qualquer’ prevalecendo acima de qualquer caráter soteriológico compartilhado ou institucionalização religiosa.

Abaixo um ilustramos com um a espiritualidade segundo o Dalai Lama, perpassando a natureza humana.

Esquema 1 – A natureza humana segundo Dalai Lama



Fonte: Elaborado pela autora.

A partir do exposto, podemos considerar tanto o sofrimento e sua contraparte, a felicidade, o fenômeno da interdependência e a irmandade humana fundamentada na igualdade humana, como partes funcionais conectadas para a vida humana. Esses aspectos se interligam na formação da dimensão espiritual, e em relação ao desenvolvimento da maturidade emocional

e cognitiva. O fundamento da natureza humana opera em um nível complexo, fundamentado no estado mental, abrangendo a percepção, as vivências, e os desdobramentos interdependentes de suas causas e efeitos, em um *continuum* de fenômenos dinâmico. No próximo tópico, exploraremos em que medida a ética secular se relaciona com a dimensão espiritual, baseada na natureza humana.

1.3 Aproximações e interfaces da ética da secular e a espiritualidade

Para o Dalai Lama, a espiritualidade é oriunda das qualidades inatas do ser humano e seus valores internos, como amor, paciência, tolerância, conceitos que se manifestam por meio do afeto e do cuidado. Observamos que a compaixão é o âmago dessas manifestações, sendo conceituada como a atitude/ação voltada para o alívio do sofrimento alheio.

Outro ponto relevante para explorar as interfaces da natureza humana e a ética é a compreensão do que se constitui a prática espiritual. Para o Dalai Lama (2000, p. 33): “A fé religiosa exige prática espiritual”, entretanto, o inverso não se sustenta. Segundo esse mestre, a prática espiritual está diretamente relacionada aos valores internos, que se expressam a partir de uma consciência da necessidade dos outros, e não depende dos dogmas externos. Em suas palavras:

Em tibetano, falamos de *shen-pen kyi-sem* significando a ‘ideia ser de alguma ajuda para os outros’. E, quando refletimos sobre essas qualidades (valores internos), 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 (Dalai Lama, 2000, p. 33- 34).

Nesse sentido, observamos que a prática espiritual envolve dois caminhos: um externo, que se manifesta no cuidado com o outro, e um interno, que é chave transformadora para a própria maturação da dimensão espiritual. Um caminho ‘alimenta’ o outro, favorecendo sua construção de forma dinâmica e proporcionando suporte. Novamente, percebemos o princípio da interdependência relacionado a esses valores. Por esse motivo, o Dalai Lama reforça seu apelo por uma revolução espiritual, e não religiosa, pois o mais importante é uma reorientação da consciência para além do ‘eu’, um distanciamento de uma preocupação excessivamente individual para a uma atenção ampla, voltada para o todo. Ele explana que os problemas, em geral, poderiam ser resolvidos “se as pessoas demonstrassem mais amor e compaixão” (Dalai Lama, 2000, p. 35). Ao mesmo tempo, ele sinaliza que as demandas devem ser tratadas

conforme cada caso. Podemos pensar, por exemplo, nos problemas de saúde, que podem ser resolvidos ou atenuados com a devida terapêutica. De acordo com a principal conclusão expressa por esse mestre é primordial não negligenciar a dimensão espiritual, com vistas a uma solução sustentável frente às adversidades. Somente uma ‘cura’ superficial, dependente de fatores materiais e tecnologia não é suficiente para uma situação duradoura.

Os problemas segundo esse mestre, podem ser separados basicamente em duas grandes frentes: os desastres naturais e os problemas humanos. Em relação aos primeiros, muito pouco pode ser feito, além de ações preventivas, disseminação de informações, alarmes à população e rápida mobilização coletiva e governamental para os reparos. No entanto, em relação aos problemas humanos, a consciência é a principal ferramenta que pode tanto criar os problemas quanto saná-los. Reiteramos que para ele, a disciplina mental é o pilar que sustenta o amadurecimento da dimensão espiritual, e conseqüentemente, da ética (Dalai Lama, 2000, p. 36-37).

Embora as frentes sejam separadas, observamos que elas não são excludentes, pois até muitos desastres naturais são causados pelas ações humanas, com exceção da queda de meteoros, terremotos, ou fenômenos similares. Considerando as mudanças climáticas como um importante marco contextual, muitos furacões, tsunamis, enchentes, por exemplo, são conseqüências da ação humana predatória do meio ambiente a médio e longo prazo. A ética seria a diretriz reguladora das ações nesse sentido. Isto é, a partir dos valores virtuosos inerentes à natureza humana, principalmente, considerando o seu pilar, a compaixão, o despertar da dimensão espiritual e sua sustentabilidade seriam favorecidos, acarretando ações de impacto positivo no coletivo ao longo do tempo, em prol de um cuidado amplificado a nível global.

Além disso, ele reforça que tanto a prática espiritual, como a ética aplicada abrangem o mesmo objetivo principal: transformar e aperfeiçoar a disposição mental/ motivação e intenção do indivíduo, ou numa expressão tibetana, o *kun long*⁶⁰. O efeito do amadurecimento espiritual consiste numa maior capacidade de resiliência no enfrentamento das adversidades, sejam elas frutos da natureza ou das ações humanas. Seguindo essa linha de raciocínio, acrescentamos que a atitude compassiva mencionada por esse mestre em tibetano (*shen-pen kyi*), isto é, “ser útil aos outros”, pode contribuir com o cultivo e a manutenção a longo prazo de uma mente madura. Como na interseção entre a dimensão espiritual e a ética secular, encontra-se a compaixão, o Dalai Lama conclui seu apelo: “uma revolução espiritual acarreta necessariamente uma revolução ética” (Dalai Lama, 2000, p. 45).

⁶⁰ Vide tópico 1.2 deste capítulo

Sendo assim, consideramos que a relação entre a ética e a natureza humana fica mais nítida, através do seu principal fundamento: a manifestação da compaixão. A ética secular intersecciona amplamente a dimensão espiritual humana, que vai se evidenciando através das manifestações compassivas, consequentes de uma atitude ética. Percebemos que a consciência da natureza humana, fundamentada na formação interdependente, e na ‘gangorra’ dos fenômenos opostos e integrativos de felicidade e do sofrimento, pode ser sustentável tanto para o desenvolvimento espiritual como para a ética secular. Segundo o Dalai Lama (2000,p. 39), “é possível estabelecer princípios éticos controladores quando tomamos como ponto de partida a constatação de que todos nós desejamos a felicidade e queremos evitar o sofrimento”. Como um caminho natural do âmago do ‘*ser*’ humano, a ética secular surge fundamentada em sentimentos e percepções cognitivos/rationais inatas compassivas.

No próximo capítulo aprofundaremos a abordagem sobre a dimensão humana da espiritualidade e da ética secular, explorando suas especificidades em relação aos estados mentais, os aspectos internos e às suas relações externas, com a religião, ciência moderna e na contextualidade.

CAPÍTULO 2 - A DIMENSÃO HUMANA DA ESPIRITUALIDADE E A ÉTICA SECULAR

Neste capítulo, exploraremos a concepção do Dalai Lama sobre a dimensão espiritual, a sua teoria de ética secular e como se interligam a partir dos valores humanos inatos. Para ele (Dalai Lama, 2016, p. 33) a espiritualidade tem duas dimensões, cuja explicação frequentemente envolve uma metáfora da água e o chá. Nessa ilustração a água representa a espiritualidade e o chá a religião, ou seja, independente do ‘sabor’ do chá, a água é fundamental. Metáforas envolvendo animais e/ou elementos da natureza/meio ambiente, são comuns em alguns países da Ásia, na filosofia de vida, desde tempos antigos à atualidade, como um meio de facilitar a compreensão de ensinamentos. A água representa a dimensão humana da espiritualidade, um aspecto inato, interno, que é fonte da vida, fundamental para a sobrevivência e bem-estar. Enquanto o chá, se refere à dimensão religiosa, um aspecto externo, que trabalha a espiritualidade, e que pode vir a contribuir e enriquecer, o “sabor da água”. Notamos como a água, remete a um aspecto primordial humano, pois, é componente básico químico e fisiológico da biologia humana. Já a religião, advém de um meio externo, sendo muito dependente de aspectos temporais, culturais e geográficos.

No primeiro tópico deste capítulo analisaremos os aspectos que compreendem a dimensão religiosa da espiritualidade, por meio de três pontos principais. Inicialmente abordamos os conceitos básicos sobre religião, como o Dalai Lama, compreende o termo *religião*, a motivação religiosa e quais são os objetivos e a essência das religiões. No segundo momento buscamos evidenciar seu referencial sobre religião a partir do diálogo inter-religioso. E no terceiro ponto abordamos a relação da dimensão religiosa com a espiritualidade e com a ética secular.

O segundo tópico trata da perspectiva do Dalai Lama sobre a dimensão espiritual humana, cuja abordagem apresentamos por meio de alguns aspectos principais. Exploramos e analisamos sua compreensão da origem da espiritualidade, qual o sentido desta dimensão e como se desenvolve a partir da reciprocidade com a ética secular proposta.

No terceiro tópico apresentamos a explicação deste mestre sobre o Budismo Tibetano, pois sua abordagem secular, apresentada no tópico seguinte, dialoga com as diversas religiões, em uma perspectiva ampliada de inclusão, e não exclusiva do contexto social. Entretanto, ele reitera em diversos momentos, em suas obras e discursos que não tem intenção de fazer apologia ao Budismo. Como esta tradição é milenar, de origem indiana e não é a majoritária no Brasil, observamos que desperta a curiosidade do senso comum e mesmo do campo acadêmico, razões

que consideramos para incluir este tópico.

Finalizando este capítulo apresentamos e analisamos a concepção do Dalai Lama sobre a ética secular, abarcando pontos como o significado do termo secular, o escopo da ética e a formação e desenvolvimento de um *ethos* compassivo em sua relação com a espiritualidade.

2.1 Dimensão Religiosa da Espiritualidade

A dimensão religiosa espiritual para o Dalai Lama compreende alguns conceitos frequentemente utilizados no senso comum, mas que devem ser explicitados no caso das Ciências da Religião e desta pesquisa, não só para fins acadêmicos, mas também para manter a coerência com a concepção desse mestre. No decorrer deste tópico abordaremos a compreensão desse mestre sobre o conceito de *religião*, analisando sua interpretação no que tange à motivação religiosa, e apresentaremos os objetivos e a essência das religiões. A partir disto, exploramos seu referencial sobre o diálogo inter-religioso, um de seus apelos para manter a paz e consideramos a relação desta dimensão com a ética secular.

O Dalai Lama aborda o conceito de religião em diversas obras (2002, 2010, 2015, 2016, 2018) e palestras. Utilizaremos um trecho do livro: *Uma ética para o novo milênio* (2.000, p.32-34), em que ele elenca pontos conceituais para o termo religião. Para esse mestre há uma distinção significativa entre religião e espiritualidade, elucidada por meio de alguns fatores que ele lista, a seguir:

Julgo que a religião esteja relacionada com: 1. A crença no direito à salvação pregada por qualquer tradição de fé; 2. Crença esta que tem como um de seus principais aspectos a aceitação de alguma forma de realidade metafísica ou sobrenatural; 3. Ensinos ou dogmas religiosos associados a crença; 4. Rituais, orações associadas aos ensinamentos; 5. Ensinos éticos (Dalai Lama, 2015, p.192).

Identificamos outros termos utilizados por ele nesta explicação, também objeto de diversas interpretações e estudos principalmente dentro das Ciências da Religião, como no caso da expressão “tradição de fé”. Observamos que ele a utiliza como sinônimo do termo *religião*, acima explicitado, pelo contexto também presente em outras obras relacionadas. Em suas palavras:

O valor fundamental na base dos preceitos morais das tradições de fé é realmente a compaixão, uma vez que ela é uma consideração consciente pelos outros[...] evidentemente, os modos como esses preceitos estão fundamentados ou justificados nas tradições de fé são diferentes. Uma tradição teísta pode basear a validade desses ensinamentos na lei divina, enquanto uma religião não teísta pode apoiá-la na lei da

causalidade ou em uma noção de bondade básica da nossa natureza fundamental (Dalai Lama, 2015, p. 148).

Quando esse mestre explana sobre os preceitos morais das “tradições de fé”, em que o fenômeno da compaixão também está presente, compreendemos que a expressão se refere a uma crença institucionalizada, pela existência de preceitos e dogmas que enfatizam um determinado meio de vida. Além disso, ele menciona o direito à salvação, como parte das tradições de fé, outro ponto que ele relaciona ao conceito de religião.

Sobre o termo fé, isoladamente, observamos que o Dalai Lama (2000, p.32-33) o compreende como parte integrante da prática religiosa. Em um primeiro momento, ele cita a fé, como um aspecto cognitivo, ligado aos modelos metafísicos ontológicos sobre a realidade e à salvação “crença que tem o como um de seus principais aspectos a aceitação de alguma forma de realidade metafísica ou sobrenatural” (Dalai Lama, 2000, p. 32). Em seguida afirma (Dalai Lama, 2000, p. 33) que a “fé religiosa exige prática espiritual”, num contexto em que ele se refere aos praticantes de uma religião. Apresentamos um trecho de sua obra, relacionado ao Budismo, para essa ilustração:

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 (Dalai Lama, 2000, p. 32).

Nessa afirmação, é nítido que ao se referir ao termo fé, ele o compreende como sinônimo de sua tradição de fé. Em outra obra, esse mestre utiliza o termo, reforçando o termo fé como um componente intrínseco da religião: “o Papa Bento XVI estava com essa mesma ideia quando pediu uma maior comunicação entre a fé e razão” (Dalai Lama, 2018, p. 98). O contexto desta afirmação é sobre a essência das religiões, aspecto que aprofundamos no decorrer deste tópico.

Retomamos ao ponto que corrobora e contribui com a diferenciação de religião e espiritualidade, em que a fé é mencionada, quando ele expressa (Dalai Lama, 2016, p.33) que “a fé religiosa exige prática espiritual.” Nesse contexto, primeiramente, ele sinaliza o que seria um significado geral para “qualidades espirituais”, que se relacionam a esta prática. Essas qualidades são como manifestações que implicam em um “certo grau de preocupação com o bem-estar dos outros” (Dalai Lama, 2000, p. 33). Entretanto, essa atitude não se resume a algum impacto positivo externo, pois, ele complementa com a seguinte explicação: “quem é compassivo, amoroso, paciente, tolerante, clemente, de certa forma reconhece o impacto potencial de suas ações sobre os outros e pauta sua conduta de acordo com isso.” (Dalai Lama, 2000, p. 34). Ele reforça que para a primeira ação, o interesse no bem-estar alheio, ser gerada,

simultaneamente, envolve uma transformação interior, a nível cognitivo emocional. Não se trata de um reflexo instintivo ou uma ação automatizada. A partir disto, ele descreve os efeitos da prática espiritual abarcando dois domínios lineares, um interno, primário, que se manifesta por meio dessa “autotransformação” e se sustenta pela disposição gerada como efeito dessas ações benéficas. E um segundo reflexo, externo, que é voltado para o outro e originário de um interesse genuíno no cuidado alheio.

Dalai Lama compreende que essa fé religiosa necessita de uma ‘adesão’ a uma prática espiritual, mas a recíproca não se encaixa. Pois, neste caso, a prática espiritual originária de um estado mental compassivo, não depende de um vínculo religioso, mas do desenvolvimento interno altruísta. Esse movimento se traduz em uma atenção consciente no interesse coletivo, que pode acontecer independente da fé religiosa. Esse argumento enriquece a espiritualidade independente de religião, proposta por esse mestre, reforçando a possibilidade de uma ética secular, como causa e efeito do mesmo estado mental compassivo.

Selecionamos outra obra do Dalai Lama, publicada uma década depois do livro que utilizamos como referência acima, sobre o significado de religião, onde ele discorre a respeito da sua compreensão deste fato, novamente:

No que me diz respeito, considero que toda ação feita com uma boa motivação é religiosa. Em compensação, pessoas reunidas em um templo ou uma igreja sem boa motivação, não se conduzem religiosamente quando rezam juntas (Dalai Lama, 2010, p. 82).

Nessa afirmação, podemos perceber a motivação como ponto crucial para a prática espiritual, entretanto, o termo acima expresso é ‘ação religiosa’. O contexto desse trecho aborda o diálogo inter-religioso, o que pode justificar a fala nesse sentido. Porém, não retira o mérito das explicações anteriores que envolvem a prática espiritual independente da prática religiosa.

Identificamos que esse conceito ampliado de religião, integra a motivação religiosa em sua formação. Sobre essa motivação, partindo de um referencial no diálogo inter-religioso, ele expressa (Dalai Lama, 2010, p.81): “todas as religiões insistem no amor, na compaixão, na paciência, na tolerância, no perdão, na humildade ou na disciplina pessoal.” Portanto, sinaliza os objetivos das religiões e a motivação religiosa.

No contexto do diálogo interreligioso, definido por esse mestre como “encontros fraternais entre religiões” (Dalai Lama, 2010, p.81-82) ele menciona as religiões como construtoras de “templos de bondade dentro de nossos corações”. A partir de sua vivência de encontros com líderes religiosos e leigos de diferentes religiões, ele ressalta a importância da busca de uma harmonia e cooperação para a promoção da paz. Um dos marcos importantes para

este diálogo, foi o Encontro de Assis, ocorrido em 1986, com o Papa João Paulo II e diversos líderes religiosos. Segundo ele o melhor meio para superar obstáculos à harmonia inter-religiosa, é através do diálogo. A medida que surgem mais oportunidades para o conhecimento e compreensão de outras tradições de fé, a tendência é se tornarem fonte de inspiração e admiração uma das outras (Dalai Lama, 2010, p. 81).

Apesar de esclarecer que uma boa motivação é religiosa, num contexto plural de religiões, ao buscar uma harmonia através do diálogo inter-religioso, entendemos que o fato isolado de “estar presente em um templo”, ou seja, de somente ser integrante de alguma tradição de fé, por cumprir certos rituais, como de comparecimento nas cerimônias, não é o suficiente para a conduta religiosa, em si, num sentido objetivo. Se falta uma motivação compassiva e amorosa bem interiorizada, os objetivos da religião, segundo esse mestre, não se concretizam. Assim, inferimos que a motivação religiosa, não depende do conhecimento dos objetivos religiosos, por si só, pois as manifestações de amor, bondade não ocorrem espontaneamente, ‘somente pela reunião de pessoas em reza e/ou outros rituais’.

Partindo desse argumento, compreendemos a diferenciação expressa pelo Dalai Lama, entre o significado de espiritualidade e de religião, pois condutas ou ações espirituais, sejam elas um pensamento, uma decisão, uma atitude, fundamentadas na compaixão, constituem a verdadeira motivação para esse potencial inato da natureza humana.

Complementando o conceito de religião, analisamos os objetivos das religiões para o Dalai Lama. O rol de crenças e ensinamentos pode ser um suporte para a transformação interior, e busca pelo sentido da vida, contudo, sua efetiva prática depende de uma gama de fatores político-sociais e individuais. Frequentemente, esse mestre sinaliza os benefícios das religiões a partir das possibilidades de incentivo que elas podem oferecer ao desenvolvimento dos valores internos de amor ao próximo, paciência, responsabilidade nas interrelações pessoais. Os efeitos desse estímulo fortaleceriam a consciência da compaixão, beneficiando uma harmonia social. Alguns objetivos das religiões expresso por ele incluem uma série de oportunidades voltadas para superar as adversidades. Como por exemplo: podem oferecer uma compreensão da vida humana, incentivar a esperança e persistência no enfrentamento das dificuldades, permitem aproximar pessoas, oferecer apoio e orientação. Em suma, podem contribuir para a promoção dos valores internos (Dalai Lama, 2016, p.32-33).

Aprofundamos nesse contexto em que o Dalai Lama (2016, p. 30-33) explica os objetivos das grandes tradições teístas ou não, como promotoras dos “valores internos básicos”:

Por milhares de anos a religião tem estado no coração da civilização humana. Então, não é de se admirar que o interesse pelos outros e os valores internos básicos [...] há muito tenha sido largamente formulado em termos religiosos. E não há nenhuma surpresa nisso. Uma vez que a principal preocupação da religião é com o espírito humano, é inteiramente natural que desenvolvimento desses valores internos- que trazem recompensas ao nosso próprio bem-estar e àqueles ao nosso redor – seja parte integrante de qualquer prática religiosa (Dalai Lama, 2016, p.30).

Esse objetivo de auxílio e suporte para uma transformação interior, partindo de uma tradição teísta ou não teísta, pode também estar relacionado à ética religiosa. Segundo ele, as religiões teístas, como o “hinduísmo, siquismo, zoroastrismo, judaísmo, cristianismo e islamismo”, sustentam seus valores internos, numa ética baseada “na compreensão de Deus como o criador e raiz absoluta de tudo o que existe” (Dalai Lama, 2016, p. 30). Nesse plano divino, Deus é um amor infinito ou compaixão infinita, e o interesse pelos outros, compreendemos que vem desta imagem e semelhança. Para o Dalai Lama (2016, p.31) no contexto divino: “amar aos outros faz parte de amar e servir a Deus.” Somada a essa conduta, ele sinaliza a explicação metafísica do julgamento na morte, como coadjuvante no objetivo. A crença no julgamento exige “um comportamento com moderação e devida cautela enquanto aqui na Terra” (Dalai Lama, 2016, p.31). Independentemente do aspecto principal subjacente ao objetivo religioso, seja pelo receio da morte ou pela bem-aventurança da semelhança divina, para o Dalai Lama, esses efeitos abarcam uma visão ética e altruísta, e conseqüentemente, uma redução no egocentrismo.

Já no caso das religiões não teístas (Dalai Lama, 2016, p.31-32), “como o budismo, jainismo, escola indiana *Samkhya*, não há crença em um criador divino.” Essas tradições se baseiam no princípio da causalidade como a fonte criadora do mundo a partir do *Karma* e de uma compreensão de um universo sem início. Karma se refere ao conjunto de causas (intenções de corpo, fala e mente) e conseqüências destas, como sendo a lei que rege a realidade. Esse conjunto compreende um *continuum*, um fluxo interminável, que no Budismo, remete ao *samsara* e *nirvana*, respectivamente como o sofrimento neste fluxo e a sua liberação. Para Lingpa⁶¹(2010, p. 293, tradução própria), nirvana significa “a passagem para além do sofrimento”, portanto, a superação do sofrimento. Segundo Ferraro⁶² (2016, p. 571), *nirvāna* é

⁶¹ Jigme Lingpa (1.738- 1.798) é um importante mestre da linhagem *Nyngma* e do movimento *Rimê*. Viveu no século VIII (1.738-1798). Trecho em língua inglesa: *The Tibetan translation of nirvāna literally means ‘to pass beyond suffering’*.

⁶² Em sua interpretação sobre o termo *nirvāna*, partindo da sua perspectiva sobre Nagārjuna - erudito e filósofo da interpretação do Caminho do Meio - Ferraro (2016, p. 590-591), esclarece que não há diferença ontológica entre *samsara* e *nirvāna*. A distinção apresentada por Buda, “deve ser entendida apenas em sentido epistemológico:[...] são duas formas de apreender a única realidade, o primeiro sendo como um filtro ou uma cortina [...] que impede a visão do segundo.” Ele ainda cita (2016, p. 594) outro erudito indiano, Candrakīrti, também estudioso de Nagārjuna: “[...] já que não há ensinamento de Dharma que tenha o *nirvāna* como objeto, como haverá existência

um termo que pertence ao vocabulário português indicando a suprema realização do caminho budista. Para ele a evidência que deste termo não está clara nos ensinamentos do Buda Histórico. Portanto, a ideia do renascimento por causas e condições determinadas pelas ações durante a vida, são a base para o cultivo da ética nessas tradições.

Para analisarmos essa relação de ética religiosa, ética secular e espiritualidade, retomaremos aos objetivos religiosos, segundo este mestre. A ética religiosa está intrínseca à crença e conseqüentemente, aos objetivos das religiões, os quais, pela visão do Dalai Lama, que concordamos, nem sempre são seguidos de acordo com a motivação humana. Nesse sentido, o argumento de que as religiões podem ser usadas, e o são, como pretexto para guerra e conflitos, expõe que seus propósitos nesses casos, estão voltados para a dominação político- geográfica e econômica, cujos efeitos não contribuem para o desenvolvimento de qualidades espirituais, nem éticas. O Dalai Lama delineia a distinção da ética e espiritualidade da religião, e recorre à metáfora da água e o chá para ilustrar seu raciocínio:

Mesmo com todos os benefícios que a religião proporciona [...] não acho que seja indispensável para a vida espiritual[...]. Ética e valores internos sem o conteúdo religioso são como água, algo de que precisamos todos os dias para nossa saúde e sobrevivência. Ética e valores internos baseados em um contexto religioso são mais como o chá. [...] É (o chá) composto por água, mas também contém outros ingredientes. Mas não importa como o chá é preparado, seu principal ingrediente é sempre a água (Dalai Lama, 2016, p.34-35).

Dalai Lama utiliza, novamente, a metáfora da água e chá, nessa afirmação, relacionando a ética fundamentada nos valores internos, como a água e o chá representando as religiões diversas. Anteriormente esse mestre associou a ética à dimensão religiosa integrada à doutrina metafísica de salvação, ou algo similar, porém, a ética secular, baseada nas qualidades humanas pode ser desenvolvida independentemente dessa subordinação. Reforçamos o ponto de vista do Dalai Lama (2016, p. 33), no contexto da espiritualidade. Ele explica que a base do bem-estar espiritual, é algo que se “refere à força e ao equilíbrio mental e emocional – não depende de religião, mas faz parte da nossa natureza humana”. Essa “predisposição natural para a compaixão, bondade e afeto” (Dalai Lama, 2016, p.33), se manifesta no estado mental compassivo, que é a diretriz para a ética secular. Portanto, consideramos que a ética secular e a espiritualidade se relacionam de forma recíproca, pois, ambas são desenvolvidas pelos processos que envolvem os valores internos. “A ética ao contrário da religião, se baseia na natureza humana. [...] é mais profunda e mais natural que a religião” (Dalai Lama, 2018, p.14-

de um nirvãa que dependa da existência do ensinamento do Dharma?”

15).

A partir dos objetivos das religiões explorados e analisados, apresentamos o terceiro fundamento conceitual da dimensão religiosa, a investigação sobre a essência das religiões, para o Dalai Lama. Segundo ele, o amor é a essência, o âmago das religiões, abarcando os objetivos, a motivação e os seus efeitos. Em mais de uma obra (2015, 2016, 2017) esse mestre descreve o que considera ser formado pelos ensinamentos de amor, como servir aos outros, perdoar, aceitar diferenças, ensinamentos presentes em várias religiões. Entretanto, mantém a coerência com sua teoria de espiritualidade, salientando que “podemos todos desenvolver nossos valores internos, o que não contradiz nenhuma religião, mas que também –crucialmente– não depende de nenhuma religião” (Dalai Lama, 2016, p. 97).

Complementando sua explicação, apresentamos uma ilustração que ele utiliza em pelo menos duas de suas obras (2015, p.174-175; 2016, p.54), quando se refere ao amor como a essência das religiões. Trata-se de um diálogo com um monge beneditino, durante sua viagem à Espanha:

Dalai Lama - Soube que o senhor ficou nas montanhas como eremita por cinco anos. O que estava praticando?
 Monge Beneditino - meditação sobre o amor!
 Dalai Lama - Quando ele disse isso, seus olhos umedeceram e percebi um sentimento muito profundo. Permanecemos em silêncio por algum tempo[...] não havia necessidade de palavras (Dalai Lama, 2015, p.175).

Analizamos o contexto desse trecho na obra de 2016, em que o Dalai Lama faz essa citação dentro de um tópico sobre “a busca da felicidade” (Dalai Lama, 2016, p.48). Nesse tópico ele apresenta “três fatores imediatos” que contribuem para o bem-estar: riqueza, saúde e amizade⁶³. No quesito amizade esse mestre pontua a diferença entre amizades superficiais focadas nas condições materiais e de status, que criam uma falsa sensação de companheirismo, ou seja, de ‘não solidão’, e a verdadeira, que manifesta-se não por um apego, mas sim por respeito e consideração. Nesse aspecto, a sensação de confiança e gentileza se “contrapõem a sentimentos de isolamento” (Dalai Lama, 2016, p. 48) e não dependem da presença quantitativa de ‘amigos’, pois advém do sentimento genuíno de consideração com o outro, independentemente de quem seja esse outro ser humano. Dessa forma, remete ao estado mental compassivo, em direção à compaixão universal, que não é dependente de apegos.

Para ele o monge vivia sozinho e não na solidão. Nesse contexto observamos que o sentimento de estar solitário, depende de rótulos, muitas vezes desnecessários de bens,

⁶³ Esses aspectos foram analisados no capítulo um.

aquisições, número de amizades, apesar de que estas são importantes, por nossa natureza social de sobrevivência, e necessidade de afeto. Partindo do exemplo do monge eremita, observamos que mesmo aparentemente sozinho, sem ninguém fisicamente por perto, não significa que no seu âmago, ele realmente se sentiu sozinho. O que o monge parece ter levado consigo, no seu coração para meditar durante cinco anos sobre o amor, foram justamente pessoas, o meio ambiente, a natureza, o mundo. Pois, o amor é algo interpessoal, antes de individual, se não há reconhecimento de que esse sentimento se expressa na consciência do interesse e respeito genuínos pelos seres, incluindo a própria pessoa, ou seja, um por ‘nós, dificilmente este sentimento será profundamente reconhecido como amor.

Já na obra anterior, de 2015, o mesmo diálogo sobre o amor, é ilustrado no contexto inter-religioso, especificamente em um tópico sobre “*diálogo entre praticantes genuínos*”. Aqui identificamos que a mensagem do âmago amoroso está presente para expressar as relações de “amor à sua tradição de fé”. Apesar desse amor se referir a algo externo, nesse caso, as religiões, observamos que ainda assim, se origina do potencial humano de sentimento amoroso. Essa devoção pode expressar algum tipo de apego, porém o Dalai Lama distancia esse argumento, pontuando que o reconhecimento à tradição de fé, envolve o mesmo amor entre os praticantes. Em suas palavras:

Quando praticantes genuínos de duas tradições diferentes se encontram, eles são capazes de reconhecer as qualidades presentes um no outro como as mesmas qualidades que eles buscam cultivar em sua própria tradição de fé, como se estivessem vendo o próprio rosto no espelho (Dalai Lama, 2015, p. 176).

Novamente observamos as mesmas qualidades que remetem ao potencial humano de escolha que abarca os sentimentos de afeto, cuidado, dentro do diálogo inter-religioso. Finalizando a compreensão da dimensão religiosa da espiritualidade, o ‘chá espiritual’, segundo Dalai Lama, analisamos alguns destaques do seu ponto de vista do papel da religião, baseado no diálogo interreligioso, que compõe parte de sua defesa pela paz.

Na mesma obra de 2015: “uma ponte entre as religiões”, esse mestre expressa sua motivação principal para essa escrita -a atualidade : “oferecer um modelo no qual as diferenças entre as religiões possam ser genuinamente compreendidas sem servir de fonte para conflitos”. O Dalai Lama justifica a necessidade de uma ‘ponte’, a união entre as religiões diversas, pela busca da paz e harmonia. Não só por necessidade para a sobrevivência, mas por também por aprendizados pela história, cenário de grandes guerras, discórdias, busca pelo poder, separatismos, muitos com pretextos religiosos, baseados no fanatismo, exclusivismo e apoiados na ignorância, como ele sinaliza. Ao longo do livro ele discorre sobre o diálogo inter-religioso

como o meio mais eficaz para a harmonia religiosa, através da promoção do respeito e consciência das diversas tradições e suas premissas frente às adversidades, visando a paz mundial.

O Dalai Lama apresenta, alguns autores que buscaram o diálogo inter-religioso, e iniciamos com o mais antigos citado, o missionário jesuíta Ippólito Desideri. Esse estudioso cristão passou quase 12 anos no Tibete, no século XVIII. Ele dominou a língua tibetana e escreveu um livro⁶⁴ seguindo o modelo da epistemologia das escolásticas budistas tibetana, criticando as teorias budistas fundamentais e defendendo a teologia cristã. Esse foi um dos primeiros movimentos sinalizando algo em favor de um estudo religioso comparativo. Para este sábio “a água banha a alma humana, como a uma árvore, por meio de diversas fontes, rios, riachos, chuvas”, e estas representariam as diferentes tradições espirituais (Dalai Lama, 2015, p.26). Identificamos neste ponto, como o entendimento do missionário jesuíta dialoga, ou podemos sugerir, inspira, a metáfora da água e do chá, que o Dalai Lama (2.000, 2.016, 2.018) utiliza para descrever a dimensão da espiritualidade humana.

A diferença entre a ética e a religião é como a diferença entre a água e o chá. [...] Podemos viver sem o chá, mas não sem a água. Da mesma maneira, nascemos sem a religião, mas não sem a necessidade básica por compaixão – e não sem a necessidade fundamental por água (Dalai Lama, 2018, p. 14).

Continuando a análise sobre as contribuições da religião para o crescimento do diálogo inter-religioso, esse mestre cita dois de seus grandes amigos, ambos falecidos, o primeiro foi um monge da tradição cristã católica trapista, Thomas Merton, e o segundo era arcebispo da Igreja Anglicana, o Desmond Tutu. Dalai Lama e Thomas Merton se encontraram no final da década de 60 nos estados Unidos, e relataram momentos de trocas espirituais significativas. Esse momento histórico entre duas tradições, geograficamente tão distantes, inspirou Thomas Merton a escrever sua obra, o Diário da Ásia, que aborda suas vivências, a partir de um olhar espiritual. O Dalai Lama expressou sua opinião após o falecimento de Merton: “um monge que se preocupava profundamente com o mundo, que acreditava apaixonadamente no poder da espiritualidade para curar as feridas da humanidade” (Dalai Lama, 2015, p.22).

A aproximação da outra tradição cristã, a Anglicana, foi principalmente, por meio do arcebispo Desmond Tutu. Ele e o Dalai Lama, ambos laureados com o prêmio Nobel da Paz, tiveram muitos encontros acompanhados pela imprensa, em que falavam da paz mundial, do

⁶⁴ Segundo o Dalai Lama a obra original do Padre Desideri, escrita em tibetano, se encontra na biblioteca do Vaticano (2015, p.16).

diálogo inter-religioso, fé, espiritualidade, ética, justiça social, entre outros. Essa amizade tocante também resultou em um livro escrito pelos dois, sobre contentamento e aceitação, considerando a espiritualidade e as religiões como suporte nesse processo interior reflexivo.

Também encontramos registros sobre o diálogo inter-religioso, na página oficial do Prêmio Nobel, no que diz respeito ao 14º Dalai Lama, premiado em 1989. Seu discurso incluiu essa forma de inteiração e construção coletiva, como “a condição para o respeito mútuo e tolerância no mundo”. Em suas palavras:

Vivemos em um período de grande crise, um período de desenvolvimentos mundiais preocupantes. Não é possível encontrar paz na alma sem segurança e harmonia entre as pessoas. Por essa razão, aguardo com fé e esperança meu encontro com o Santo Padre; uma troca de ideias e sentimentos, e suas sugestões, de modo a abrir a porta para uma pacificação progressiva entre as pessoas (Nobelprize)⁶⁵.

Além disto, o mestre continuou os encontros marcantes com líderes religiosos. Pela Igreja Católica, a primeira reunião no Vaticano, ocorreu em 1973 com o Papa Paulo VI, e os demais encontros foram com Sua Santidade o Papa João Paulo II em 1980, 1982, 1986, 1988 e 1991. O segundo destaque foi o encontro de 1981, na Igreja Anglicana em Londres, com o Arcebispo de Canterbury, Dr. Robert Runcie. Sobre esses momentos, Dalai Lama discursou durante o Congresso Mundial de Crenças (tradução própria)⁶⁶, onde também estavam presentes membros da comunidade judaica, explicou:

Sempre acreditei que é muito melhor ter uma variedade de religiões, uma variedade de filosofias, em vez de uma única religião ou filosofia. Isso é necessário devido às diferentes disposições mentais de cada ser humano. Cada religião tem certas ideias ou técnicas exclusivas, e aprender sobre elas só pode enriquecer a própria fé (Worldleaders).

Um encontro marcante internacional, pois gerou uma maior visibilidade para o diálogo inter-religioso, foi o Encontro de Assis, em outubro de 1986, na ocasião do ano internacional da Paz. O então representante da Igreja Católica, Papa João Paulo II convocou esse evento, cujos participantes incluíram líderes de diferentes tradições religiosas e ateus. A mensagem principal foi a reflexão da dimensão espiritual, a responsabilidade pelo bem comum e oração pela paz (Dalai Lama, 2015, p.177).

Neste ponto, achamos prudente atualizar esse encontro, para reforçar a fala do Dalai Lama de que os interesses externos que envolvem o poder político-econômico, podem afetar

⁶⁵ Disponível em: <https://www.nobelprize.org/prizes/peace/1989/ceremony-speech>. Acesso em 15 maio 2023.

⁶⁶ Disponível em: <https://worldleaders.columbia.edu/directory/his-holiness-dalai-lama>. Acesso em 15 maio 2023.

negativamente, o propósito de harmonia inter-religiosa. No ano de 2016, infelizmente, o 14º Dalai Lama, não foi convidado para a continuidade do Encontro de Assis⁶⁷. A imprensa internacional apontou como o motivo as pressões da China, com sua política opressiva pelo poder e sua influência na economia mundial, como a responsável pela recusa de Sua Santidade o Papa Francisco, em convidar esse líder espiritual.

Com relação ao contexto atual, em que conflitos ainda ocorrem em nome de religiões, apesar de tantos encontros e diálogos, o Dalai Lama em algumas obras (2.000, 2.010, 2.015, 2.018) explana sua perspectiva sobre a possibilidade de se alcançar uma harmonia na comunidade de religiões, entendendo que cada doutrina dita sua própria verdade e transmissão de fé. Para este mestre o caminho é a aceitação das verdades diversas. Em suas palavras: “para cada pessoa há uma única via e uma única verdade a ser aprofundada, mas é preciso ainda assim, aceitar a verdade de outras tradições”. Em outra obra (Dalai Lama, 2018, p.18) ele expressa: “superem o ódio e o preconceito com compreensão, cooperação e tolerância”. Nesse sentido ele reconhece o grande desafio na busca da cooperação inter-religiosa e estabelece a coexistência pacífica como parte da “tarefa da humanidade no século XXI”. Fundamentando seus argumentos, nesse contexto, em sua experiência pessoal e reflexões interculturais no decorrer de suas viagens, ele reforça sua explicação de superação na diversidade religiosa: “o melhor meio é dialogar com outras tradições, o que contribui para uma melhor compreensão mútua” (Dalai Lama, 2010, p.80).

As grandes tradições espirituais, muito vivas nos cinco continentes, refletem as disposições variadas dos povos do mundo. Elas definem as bases e princípios éticos que permitirão que nos tornemos melhores, desenvolvendo qualidades humanas como amor, paciência e a tolerância, e combatendo nossos desejos excessivos (Dalai Lama, 2010, p. 80).

Nessa perspectiva, “a harmonia inter-religiosa independe da aceitação de que todas as religiões são fundamentalmente iguais ou que levam a um mesmo lugar” (Dalai Lama, 2015, p.10). Consideramos pertinente expor um aspecto da filosofia budista, que se relaciona com as escolhas ou identidades de religião e suas formas de manifestação. Conforme a filosofia budista, a relação da temporalidade e da impermanência de nossos pensamentos e estados mentais, influenciam a nossa compreensão da realidade. Essa compreensão se for baseada em qualidades relativas, as quais indivíduos usam para se definir ou definir eventos externos, numa ilusão de

⁶⁷ Disponível em: <https://www.italianinsider.it/?q=node/4356#:~:text=ROME%20%2D%20Pope%20Francis%20declined,the%20world's%20most%20populous%20nation;https://www.theguardian.com/commentisfree/2016/oct/02/the-guardian-view-on-the-dalai-lama-dont-squeeze-him-out>. Acesso em 15 maio 2023.

um ‘eu independente’, não corresponde a uma visão profunda. Pois, definições como sou budista, sou judeu, sou católico, são secundárias, geradas, criadas, absorvidas, por complexas situações no tempo-espaço e cultura. Mas, segundo o Dalai Lama, o fato de ‘ser humano’ é a qualidade fundamental que não vai mudar no presente, e a partir dessa constatação, busca a aceitação da realidade com base em uma perspectiva mais ampla.

Isso pode auxiliar no entendimento das diversas tradições religiosas e em sua defesa pela harmonia. Estendemos o exemplo das qualidades relativas para o uso de adjetivos como bom ou ruim, no cotidiano. Essa perspectiva é multifatorial, de quem percebe algo como positivo ou negativo. Citamos um exemplo genérico, numa praia com ventos e mar ligeiramente revolto, um turista poderia achar ‘ruim’ tal circunstância no seu dia de férias, mas para os competidores de um torneio de canoagem, tais condições seriam excelentes para sua vitória. Mesmo para um mesmo indivíduo, a perspectiva pode se alterar ao longo de um dia, quanto mais após um período. O próprio Dalai Lama (2010, p.38; 2018, p. 98) exemplifica com a sua vivência de exílio para Índia como em grandes adversidades que são visivelmente negativas, pode-se vislumbrar aspectos positivos:

Depois de ir para o exílio, principalmente, comecei a encontrar pessoas que, tendo dedicado a vida inteira a diferentes crenças [...] 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 grades tradições de fé e [...] respeitá-las profundamente (Dalai Lama, 2000, p.31-32).
No que me concerne, eu sou um sem-teto há meio século. Mas encontrei muitas novas moradias pelo mundo afora. Se tivesse permanecido no Potala, não creio que teria tido a oportunidade de conhecer tantas personalidades, tantos chefes de Estado, na Ásia, em Taiwan, nos Estados Unidos, na Europa, papas, [...] cientistas e economistas de renome (Dalai Lama, 2010, p.38-39).

Dalai Lama reconhece a possibilidade de diversas moradas em um mundo compartilhado e cada vez mais interligado. Retornamos a sua obra de 2015, em que esse mestre aborda a questão da harmonia com mais especificidade, respondendo à pergunta de como promover a prática de união inter-religiosa baseada no entendimento e respeito mútuos, na atualidade. Sua resposta descreve que é possível adotar práticas para reforçar o diálogo inter-religioso: “em meu próprio comportamento, adotei várias práticas essenciais. Estas incluem promover mais contatos entre seguidores das diferentes religiões do mundo, especialmente entre praticantes comuns” (Dalai Lama, 2015, p.171).

Listamos as ações principais que abarcam essas práticas sugeridas para a promoção da harmonia:

1. Diálogo entre conhecedores das religiões no plano acadêmico sobre as

convergências e divergências de suas respectivas tradições de fé e, mais importante, o propósito dessas diferentes abordagens. 2. Compartilhamento de experiências religiosas profundas entre praticantes genuínos. 3. Reuniões de alto nível dos líderes religiosos para conversar e para orar em uma única plataforma. 4. Peregrinações conjuntas para os lugares sagrados do mundo (Dalai Lama, 2015, p.171-172).

Esquema 2- práticas para a harmonia Inter-religiosa



Fonte: Elaborado pela autora.

Diante do exposto, concluímos que para o Dalai Lama no que se refere à religião, sua importância é considerada em diversos momentos, em pontos positivos principalmente como suporte nas adversidades e limitações, e negativos ao ser a causa de conflitos. O contexto das dificuldades que enfrentamos hoje, foi o fato que o motivou a construir e elucidar sua concepção de ética secular e espiritualidade independente das tradições. Consideramos também que a abordagem da dimensão religiosa para esse mestre se consolida na base do diálogo inter-religioso. Por meio da análise dos conceitos de religião, tradição de fé, motivação religiosa e as concepções da essência das religiões e seus objetivos, identificamos que ele elucida tanto a diversidade das mentes de fé, quanto os pontos comuns às religiões (como a compaixão). Inferimos que a melhor forma para a prática religiosa se realizar é através do próprio diálogo inter-religioso, visando a harmonia e paz mundial.

O mestre ainda utiliza a abordagem do diálogo inter-religioso para ressaltar a importância da existência de diversas doutrinas em suas convergências, como o incentivo a relações embasadas por manifestações da compaixão, amorosidade, afeto, entre outros valores.

Propositamente, podemos sugerir, ele não aprofunda nas especificidades de cada tradição, pois sua argumentação é focada na necessária pluralidade, ‘porque os seres humanos têm

disposições mentais diferentes’ (Dalai Lama, 2010, p.85). Observamos que no referencial que mais utilizamos para esse tópico, sua obra: *Uma ponte entre as religiões* (2015), o próprio título sinaliza esse propósito entre as tradições. Nas palavras de sua Santidade: “todas as religiões insistem no amor, na compaixão, na paciência, na tolerância, no perdão, na humildade ou na disciplina pessoal. É preciso, pois, admitir o pluralismo no campo religioso” (Dalai Lama, 2010, p.82).

Em suas entrevistas e obras, o Dalai Lama não estimula a troca de religião, a não ser por convicções profundas e bem refletidas, e ressalta que o conhecimento de outras tradições só reforça a fé interna de cada um. Frequentemente, ao iniciar seus discursos de premiação ele salienta que não fala como budista, mas como ser humano, e não tem o intuito de fazer apologia ao Budismo, nem a nenhuma tradição.

Finalizamos este tópico com nossas considerações sobre a dimensão religiosa e suas interfaces com a espiritualidade e a ética secular. Essa interligação é evidenciada também no diálogo inter-religioso, já que objetiva a paz, os valores internos de compaixão, a mente altruísta. O diálogo favorece o conhecimento das vivências de cada um, aumentando a importância do amadurecimento compassivo coletivo. Se as mentes estiverem dominadas por ódio e rancor, não há diálogo possível. A dimensão religiosa nos aspectos que articulam a prática da aceitação das diversas religiões e o entendimento da necessidade de harmonia nesse sentido, corroboram com o desenvolvimento espiritual e as ações éticas decorrentes da compaixão.

2.2 A Dimensão Humana Espiritual

Nesse tópico analisaremos a compreensão da espiritualidade segundo o Dalai Lama, em relação aos seus fundamentos, o sentido desta dimensão humana, como se manifesta e sua ligação com a ética secular.

Para esse mestre a espiritualidade se fundamenta num potencial humano compassivo, compreendido por meio de uma perspectiva ampliada, que abarca o desenvolvimento de valores internos que são responsáveis pelos estados cognitivos e emocionais que favorecem a compaixão. O suporte para essa transformação corrobora com o propósito da vida humana, segundo o Dalai Lama, cujo cerne está no direito à felicidade. Esses valores internos fundamentam a manifestação externa da compaixão, a partir da consciência e estímulos de sentimentos que podem culminar em ações (pensamentos, atitudes práticas) compreendidas como amor, afeto, bondade, paciência, tolerância, entre outros.

Ilustramos com suas palavras: “a espiritualidade corresponde ao desenvolvimento de

qualidades humanas, tais como amor, a compaixão, a paciência, a tolerância, o perdão, o sentido da responsabilidade”(Dalai Lama, 2010, p.99-100). Nessa perspectiva, “ela opõe uma concentração em torno dos valores humanos e do sentido da vida. A dimensão espiritual amplia nosso potencial humano, abrindo caminho para uma transformação interior que conduz à transformação do mundo” (Dalai Lama, 2010, p.146).

Para esse mestre a compaixão originária dos valores humanos, contribui para o propósito da felicidade individual e coletiva: “são fonte de felicidade para a própria pessoa e para o outro” (Dalai Lama, 2010, p.100). Ele se baseia no fato de que esses valores internos impactam o estado mental. Esse mesmo argumento é a base segundo a qual, se revela a ética secular. Salientamos sua percepção sobre a felicidade, através de sua resposta à pergunta sobre qual é o sentido da vida, expressa em sua autobiografia espiritual:

Creio que o objetivo da vida é ser feliz. Desde o nascimento, cada ser humano aspira à felicidade e não quer sofrer. Nem as condições sociais, nem a educação, nem a ideologia afetam essas disposições de nosso ser profundo. É por isso que é importante descobrir o que nos propiciará mais felicidade (Dalai Lama, 2010, p.40).

A felicidade é um marco importante em seu discurso sobre a espiritualidade, pois é compreendida como uma ferramenta para a transformação espiritual: “Transformar o próprio espírito, eis na minha opinião no que consiste a espiritualidade” (Dalai Lama, 2010, p.100). Como identificamos na citação acima o ‘mais importante’ é o descobrimento do que proporciona a felicidade. Em outro momento, esse mestre reforça que “a espiritualidade é a mais fundamental de todas as fontes humanas dentro de nós” (Dalai Lama, 2018, p.45), o que pode corroborar, novamente, com o aspecto funcional, não só para a continuidade da vida de forma harmônica e sustentável, mas também como um fruto da busca interior de paz mental, fator que se relaciona à felicidade.

Devemos criar uma base ética e alimentar nossos valores internos para que sejam apropriados à nossa era científica, sem negligenciar as necessidades mais profundas do espírito humano. Claro que todas as religiões podem contribuir para esse *ethos* holístico secular (Dalai Lama, 2017, p.45).

Nessa afirmação a relação da espiritualidade com a ética está presente através da nutrição dos valores internos, os mesmos que fundamentam essa dimensão humana. Esclarecemos o termo espírito, utilizado algumas vezes por esse mestre, que entendemos como uma referência à mente do ‘ser’ humano, que é condicionada a um sistema complexo cognitivo e racional de sentimentos e emoções. Uma linguagem ilustrativa que ele utiliza nesse caso, é mencionada como ‘o estado do coração e mente do indivíduo’. Em 2002, durante uma

entrevista, ao explanar sobre os possíveis significados do Budismo, ele expressa que é uma ciência do espírito, entre outros argumentos:

O que purifica é o espírito; e o que é purificado é o espírito. Do que é preciso purificar-se? Dos sentimentos negativos. É preciso purificar-se de todo sentimento, de toda a tendência, toda emoção, toda impressão negativa. Logo, é preciso purificar-se por um espírito positivo (Dalai Lama, 2002, p.25).

Complementando a explicação citada, na obra há uma nota explicativa sobre o uso dos termos ‘purificação’ e ‘espírito’, já que possuem significados diferentes em outras tradições religiosas. Nesse sentido: “a noção de pecado não existe no budismo. Os atos são engendrados por um espírito positivo ou negativo. Purificação do espírito por pensamentos e atos positivos acarreta um *Karma* favorável a um renascimento feliz ou [...] para aceder ao estado de Buda” (Dalai Lama, 2002, p.77).

Observamos como isto reforça a interpretação do aspecto cognitivo e emocional, interligado à noção de causas, condições e efeitos, uma base filosófica do Budismo. Ele não está definindo o espírito como algo fixo, imutável, relacionado a um conceito de alma, separado ou não do corpóreo, como aparece em outras tradições.

A título de corroborar com essa visão integral do ‘ser’, exemplificamos como a medicina tibetana⁶⁸ considera a mente e corpo e as condições do meio em que se vive (estações do ano, meio ambiente) em conjunto, para tratar o ‘estado de espírito’. A partir da obra: *Medicina Tibetana, livro I*, o ser humano é compreendido por meio de energias físicas, sutis, cósmicas que formam o seu ‘ser’. O desequilíbrio desses elementos e seu impacto no corpo e mente, acarreta doenças e males, sendo necessária avaliação, diagnóstico e prescrição de tratamentos adequados. Essa obra destaca como principais recursos terapêuticos a avaliação dos padrões de comportamento, a alimentação, o uso de medicamentos e a terapia acessória. Nessa lógica de interconexão, “a raiz causadora de todas as doenças é a ignorância, sobre a real existência de nossa própria pessoa. Essa ignorância gera nascimentos dentro de um a existência cíclica e sofrimentos, como as doenças etc.” (Tsering *et al.*, 1980, p. 3).

Nesse contexto as terapêuticas tibetanas visam uma purificação das aflições negativas geradas pela ignorância, que impactam os estados mentais, corpóreos, e do meio externo através das relações interpessoais. A eficácia do tratamento se condiciona ao cuidado integral que leva em conta até mesmo as estações do ano. Nesse modelo o eixo principal está no estado mental,

⁶⁸ Esta pesquisa não comporta aprofundar no tema da medicina tibetana e/ou saúde em partes da Ásia. A citação é a título de construção do texto de análise do objetivo principal.

cujo equilíbrio e as emoções são a principal fonte de impacto na saúde individual e do meio externo.

A dieta é sugerida de forma bem diversa do ocidente, que frequentemente incentiva receitas rígidas ou da ‘moda’, disfuncionais e quase impossíveis de seguir. Vendidas por um marketing de imposição de ‘hábitos milagrosos’, que colocam o peso da mudança somente no indivíduo, sem levar em consideração o seu contexto de vida, o que na saúde pública é evidenciado como os determinantes sociais de saúde⁶⁹. Esses extremos podem afetar o corpo na medida pretendida pelo indivíduo, porém não favorecem o equilíbrio do estado mental, se tornado uma prática insustentável. Podemos constatar esse fato em evidências e notícias frequentes que mostram o desencadeamento de anorexias ou desordens mentais graves, fruto de disfunções alimentares, e até mesmo a morte em casos extremos.

Na medicina tibetana, dependendo do diagnóstico, há recomendação de comer gordura, manteiga, açúcar mascavo, carne, todos com moderação, a depender da estação do ano no momento da prescrição. A alteração nos padrões de comportamento, inclui: a convivência em locais mais harmoniosos, meditação, cantos de mantras e meditações reflexivas. Os medicamentos são baseados na fitoterapia, reforçando a relação do ser humano com a natureza, e da importância de preservá-la. As terapias acessórias incluem sangrias, banhos quentes, banhos tratados com compostos medicamentosos naturais, massagens, entre outros. Não temos intuito de comparar os efeitos de práticas ocidentais e orientais como mais ou menos eficazes, mas de apresentar outras perspectivas relacionadas à visão integral do sujeito relacionada à sua saúde.

Em resumo, o ponto central dessa medicina oriental está na busca de um equilíbrio do corpo, mente e ambiente que se fundamenta em uma perspectiva ampliada do ‘ser’, e não em uma visão estreita e reducionista de partes separadas do corpo e do cérebro, para tratamento das doenças e manutenção da saúde. Nas últimas décadas, podemos constatar que a própria Organização Mundial de Saúde (OMS) ao conceituar saúde, como um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não só a ausência de doença ou enfermidade⁷⁰. Dessa forma, abre um precedente para implementação de estratégias, que levem em consideração a saúde integral do indivíduo, em direção ao equilíbrio mencionado.

A respeito da ciência biológica e tecnológica, o Dalai Lama já declarou em diversas

⁶⁹ Modelo de Whitehead and Dahlgren adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como modelo de promoção à saúde.

⁷⁰ Disponível em: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>. Acesso em 15 maio 2023.

entrevistas e em suas obras, sua admiração pelos avanços ocidentais nessas áreas e a importância de expandir esses conhecimentos inter-relacionando com medidas para o bem-estar. Essa busca de união é um dos motivos que ele relata para propor uma ética secular compassiva, que vá em direção da continuidade desse progresso pela vida. Entretanto ele salienta que o componente fundamental, para essa estratégia consiste na motivação ou intenção motivadora.

Analisamos o termo motivação, cujas significações são diversas e plurais nas áreas de psicologia, filosofia, neurociência, entre outras. Primeiramente, apresentamos a análise do conceito por sua origem etimológica, segundo dicionários da língua portuguesa e em seguida a partir do ponto de vista do Dalai Lama. O dicionário *Priberam* indica o termo motivação como a junção das palavras: *motivo* e *ar*, com o sentido de “dar motivo (causar, gerar, provocar); expor motivo de (explicar, fundamentar); despertar interesse, entusiasmo; sentir entusiasmo ou interesse”. Para o Dalai Lama esse termo pode ser explicado a partir da expressão tibetana *Kun Long* do indivíduo. Essa expressão abarca um sentido de intuição, através da disposição mental, e motivação conjugados para a inspiração das ações⁷¹. Para analisarmos essa comunhão de aspectos complexos inserimos outro termo tibetano, relacionado à explanação de motivação, o *nying je*. Nas palavras do Dalai Lama:

Em geral, o termo *nying* é traduzido simplesmente como compaixão, mas tem uma riqueza de significado que é difícil transmitir de maneira sucinta [...] Tem a conotação de amor, afeição, bondade, gentileza, generosidade de espírito e cordialidade. É também usado para expressar simpatia e carinho” (Dalai Lama, 2000, p.87).

Observamos que seu principal entendimento se fundamenta no potencial de empatia, natural na espécie humana interligado a uma capacidade cognitiva para o direcionamento de um pensamento/ação compassiva.

Nossa inata capacidade de empatia é a fonte da mais preciosa de todas as qualidades humanas, que em tibetano chamamos de *Nying je*. *Nying je* exprime um sentimento de ligação com os outros, refletindo suas origens na empatia[...]Uma combinação de empatia com razão. Podemos pensar em empatia com a característica de uma pessoa muito honesta, e em razão como a de alguém que é muito prático (Dalai Lama, 2000, p.86-87).

A importância da motivação, nesse caso, baseada na empatia, como uma emoção racional se traduz no fato de que esta qualidade é causa e efeito, simultaneamente, da compaixão, cujo impacto se situa no desenvolvimento dos valores internos, e consequentemente

⁷¹ Vide tópico 1.2 Valores internos fundamentais

nas manifestações tanto da espiritualidade quanto da ética. Também há o desdobramento da empatia no estado mental, na busca da felicidade como o sentido da vida, a qual é favorecida por esse sentimento e assim, se inter-relaciona com ambas as dimensões (ética e espiritual).

No julgamento da qualidade de uma ação ética a referência principal, na teoria do mestre, reside na possibilidade da felicidade. Se este fenômeno foi considerado na tomada de decisão, tanto para a própria pessoa quanto para outros, o potencial é de uma ação ética. Caso contrário, se vai contra ou fere a expectativa de felicidade de outros, é uma provável ação antiética.

Nesse contexto, apesar da felicidade ser o foco, observamos que a empatia pode ser uma ponte para esta condição ser alcançada, a partir da consciência do ‘elo’ comum do sofrimento. As situações complexas e não agradáveis, desde as mais básicas e visíveis, como doenças, perdas de recursos materiais, terminos de relacionamentos, traições, roubos, às maiores como a morte inevitável, perda de pessoas queridas, a morte violenta e as guerras, a que todo ser humano está sujeito, podem desencadear um processo de superação em direção a felicidade.

Dalai Lama sugere que a empatia pode se manifestar como uma forma de ressonância afetiva. O fato de seres humanos estarem sujeitos a realidades difíceis comuns, apesar de individualmente vivenciadas, possibilita uma atitude de “sentir com”, de um reconhecimento do sofrer. Isto ocorre por ser um fenômeno espelhado no nosso cognitivo, ao depararmos com pessoas conhecidas ou desconhecidas em situações trágicas. Também pode ser o potencial de incentivo para a geração do sentimento da compaixão, cuja manifestação ocorre no plano efetivo de fazer algo, de buscar ou tomar atitudes concretas para aliviar a dor do outro.

A empatia é caracterizada por um tipo de ressonância emocional- sentir com a outra pessoa. A compaixão, ao contrário, não é apenas um compartilhar de experiências com os outros, mas é também o desejo de vê-los livres de seus sofrimentos (Dalai Lama, 2016, p. 73).

Observamos que a consideração pelos outros é, simultaneamente, causa e efeito desse estado mental altruísta. Diante disso, podemos inferir o significado da expressão ‘abertura ao fundamental’ do título dessa pesquisa. Já que a mente humana para se expandir, é necessário uma receptividade ao que vivenciamos no presente, e para isto acolher as perspectivas de diversos ângulos, por meio de um olhar plural, compassivo e reflexivo. A realidade que percebemos, depende desse nível de abertura, que auxilia a superação de ‘barreiras mentais ilusórias’, preconceitos, medos irracionais, originários da ignorância e de crenças errôneas, baseadas em estados mentais conturbados. Dalai Lama expressa sua opinião reforçando a noção de ‘quebrar barreiras’ por meio da autoconfiança e respeito aos demais. Ao analisarmos as

possíveis causas desses obstáculos, favorecemos a predominância das qualidades compassivas de amor, bondade, cooperação. Dessa forma, ao possibilitarmos sua manifestação, simultaneamente, seus efeitos fortalecem a manutenção dos estados mentais mais equilibrados e persistentes. Como já foi visto,

quando nossos atos são pautados pela consideração pelos outros, nosso comportamento para com eles é sempre positivo. Porque não há lugar para desconfianças e reservas quando nossos corações estão cheios de amor. É como se uma porta interior se abrisse e nos permitisse alcançá-los (Dalai Lama, 2000, p.88).

Essa afirmação reforça a motivação para abertura ‘dos nossos corações’, como um fator que impacta na consciência para a consideração com os outros. Pautado no propósito de vida humano, de não desejar o sofrimento e buscar a felicidade, identificamos que Dalai Lama sinaliza a equanimidade no todo. Quando ele afirma um caráter positivo de conduta comportamental por meio de uma abertura aos outros sem desconfianças. Além disto, isto nos remete ao potencial ato ético e espiritual. Assim, novamente podemos reforçar seu argumento de que o potencial ético necessita de maturação. Esse processo envolve os valores internos, confiança para favorecer a sustentabilidade de uma mente altruísta, cujos efeitos se desdobram em direção à felicidade.

Complementamos essa argumentação, apresentando outras interpretações sobre o fenômeno do altruísmo e os sentimentos de empatia. Inicialmente, exploramos o conceito por Matthieu Ricard sobre ressonância emocional, a qual o Dalai Lama expressa como uma forma de manifestação da empatia. Matthieu Ricard, é um grande amigo do Dalai Lama e monge do Budismo Tibetano⁷², em suas palavras:

Emocionar-se com o sofrimento do outro, [...] ficar alegre quando ele está alegre, e triste quando está aflito, demonstram ressonância emocional. Por outro lado, distinguir as causas imediatas ou duradouras, [...] dos sofrimentos do outro e ter a determinação de solucioná-los são exemplos de conhecimento e compaixão cognitiva, ligada a compreensão das causas do sofrimento (Ricard, 2019, p.52).

Segundo Ricard o altruísmo pode ser definido a partir de dois níveis lineares. O primeiro nível revela um altruísmo natural e inato, contudo limitado pela herança biológica de laços de parentesco. Já o segundo trata de um altruísmo expandido, que é imparcial, contudo, necessita ser incentivado, por sua origem secundária aos valores internos.

⁷² Esse autor é colaborador nas pesquisas de altruísmo, compaixão, e autor de livros na área de neurociência, meditação e budismo.

Identificamos que esses dois níveis são compreendidos nas obras do Dalai Lama como o significado da compaixão. Entretanto, vemos semelhanças nesse sentido, já que o próprio Dalai Lama também separa a compaixão em dois níveis: o biológico-social e o genuíno, da compaixão universal. Além disso, ele já citou afeto como sinônimo de compaixão, de amor, de bondade. Consideramos que Ricard desenvolveu uma teoria ampliada do conceito de altruísmo, mas a diferença básica entre esse termo e a compaixão permanece a mesma para ambos os autores. No ponto em que há uma tomada de decisão ou um desejo de fazer algo diante do sofrimento do outro, essa manifestação evidencia a compaixão.

Apresentamos mais uma ilustração do pensamento de Ricard (2019, p.47): “a compaixão é a forma que adquire o amor altruísta quando confrontado aos sofrimentos alheios”. No mesmo trecho ele cita a compreensão da compaixão por outro monge, também budista, Bhante, H. Gunaratana: “o degelo do coração ao pensar o sofrimento do outro” (Ricard, 2019, p. 47). E acrescenta, “o altruísmo autêntico baseia-se, assim, na compreensão das causas do sofrimento e na convicção de que cada um tem o potencial necessário para se liberar. [...] se manifesta muito mais no discernimento do que nas emoções” (Ricard, 2019, p.57).

Nessa afirmação observamos que esse autor introduz o fenômeno do discernimento como modulador do potencial altruísta e libertador do sofrimento. No capítulo três, desta pesquisa, exploraremos dois aspectos da realidade que impactam diretamente na espiritualidade e na ética secular, o discernimento e a incerteza.

Sobre o contexto das emoções, Ricard explica que esse fator cognitivo é desencadeado por meio de dois processos: a percepção afetiva, uma ressonância emocional diante do sentimento do outro; e a faculdade humana de imaginar e projetar o esse sentimento alheio. Ambos os processos dependem da compreensão de cada indivíduo da sua experiência no sentir. Em suas palavras:

A empatia afetiva ocorre espontaneamente quando entramos em ressonância com a situação e os sentimentos de outra pessoa, com as emoções que se manifestam por suas expressões faciais, seu olhar, o tom de voz e seu comportamento. A dimensão cognitiva da empatia nasce ao evocar mentalmente uma experiência vivida por outro, seja imaginando o que *ele* sente e a maneira como sua experiência o afeta, seja imaginado o que *nós* sentiríamos no seu lugar (Mathieu, R. 2019, p. 58).

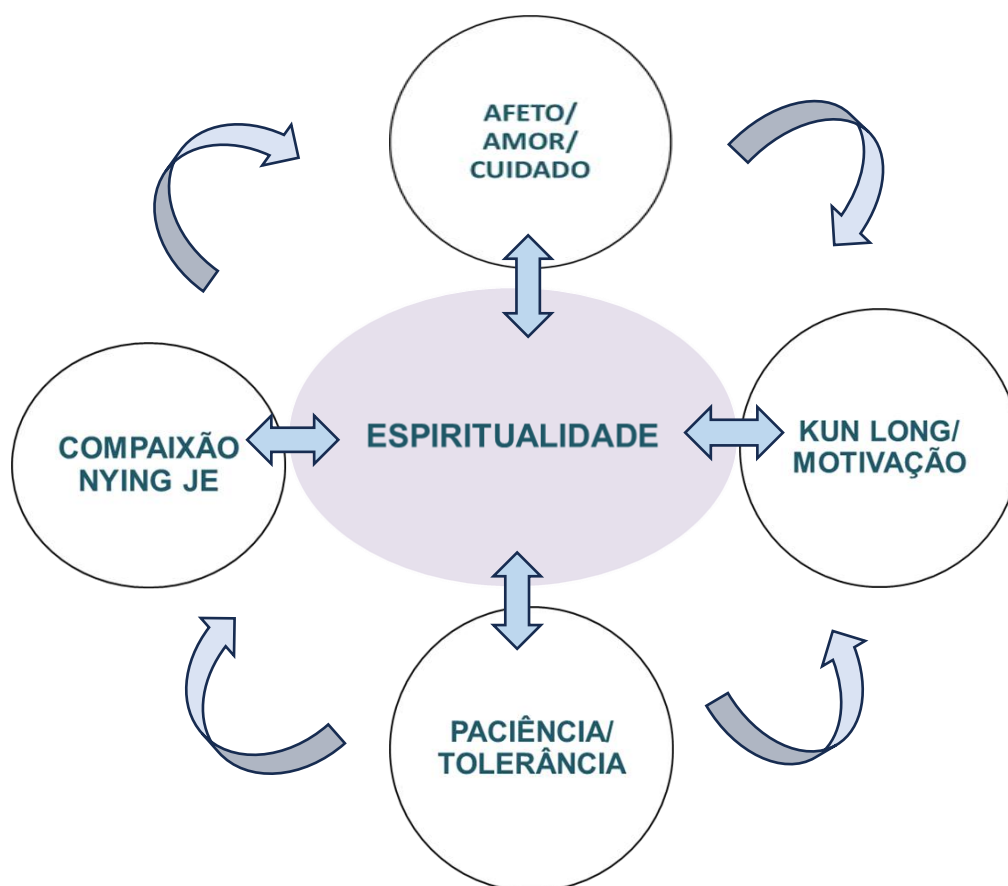
Observamos que há um nível de emoção que está associado a movimentos subjacentes e sutis na linguagem comunicativa, e um outro mais profundo, que necessita de uma reflexão, de uma análise, que esse autor o situa como dimensão cognitiva da empatia. Apesar de ambos os níveis se manifestarem racionalmente.

Ricard continua sua explicação na mesma obra (2019), pontuando que a empatia pode levar a uma motivação altruísta ou não, pois depende do estado mental desenvolvido: “pode (a empatia) no confronto com os sentimentos do outro, gerar sentimentos de angústia e de evitação” (Ricard, 2019, p. 58). Ele também enfatiza a motivação, termo que já exploramos na perspectiva espiritual de Dalai Lama, explanando a importância dessa ferramenta cognitiva emocional para o equilíbrio do estado mental compassivo.

Corroborando com o Dalai Lama, Ricard remete à consciência necessária de cultivo e manutenção de uma mente altruísta, que pode ser favorecida pela empatia. E simultaneamente, essa mente altruísta, resulta numa maior possibilidade de tomada de decisões baseadas na compaixão genuína.

A seguir apresentamos um esquema que ilustra a dimensão humana espiritual, segundo o Dalai Lama. Seus formadores e seus efeitos estão interconectados, impactando na sustentabilidade da espiritualidade.

Esquema 3 – A Dimensão Espiritual Humana



Fonte: Elaborado pela autora.

Seguindo por esse contexto analisaremos no tópico seguinte a perspectiva do Dalai Lama sobre as emoções e a mente e o seu papel na formação da ética secular.

2.2.1 A consciência e as emoções segundo o 14º Dalai Lama

Sabemos que a temática espiritual é ampla, abarcando uma diversidade de conceitos e perspectivas interpretativas. Nosso foco é na compreensão do Dalai Lama sobre os termos emoções e consciência, já que estão presentes em seus argumentos relacionados tanto à dimensão espiritual quanto à ética secular.

Retornamos à parte fundamental da concepção de natureza humana pelo 14º Dalai Lama que reside no propósito do cultivo da felicidade e da repudia ao sofrimento: “a chave para isto está em nosso próprio estado mental” (Dalai Lama, 2016, p.135). O fundamento no estado mental abarca tanto o potencial de desenvolvimento da felicidade quanto do espaço em que obstáculos são construídos.

Diante disso, identificar com diligência as emoções destrutivas é primordial para a consciência da paz mental, do bem-estar e de atitudes sustentáveis com o meio ambiente. O Dalai Lama (2000, p.95) faz uma distinção entre consciência, termo que utiliza como sinônimo de mente e os pensamentos e emoções que ela experimenta:

Há ocasiões em que somos dominados por certas experiências muito intensas que, mais tarde, quando as lembramos, não nos abalam mais. Podemos conceber a natureza da mente comparando-a com a água de um lago. Quando uma tempestade agita a água, o lodo do fundo faz com que a água fique turva, parecendo opaca. Mas, por natureza a água não é suja. Quando a tormenta passa, o lodo acomoda-se novamente no fundo e a água volta a ficar clara (Dalai Lama, 2000, p. 95-96).

A partir dessa metáfora, compreendemos que a consciência é dinâmica, pois pode ser alterada instantaneamente ou a médio e longo prazos, sendo até mesmo, transformada com o devido esforço. Interpretamos a metáfora por meio de uma perspectiva da área da saúde. Os tratamentos em geral, seja com a prescrição de fármacos, com terapêuticas individuais, atividades coletivas, grupos e rodas de conversa terapêuticos-assistenciais, entre outras estratégias, têm seu fundamento na anamnese, avaliação clínica e acompanhamento. A anamnese vai identificar o sujeito e seu problema em questão. A segunda etapa, a avaliação do estado de saúde inclui a parte subjetiva do paciente (como o sujeito manifesta sua condição de saúde no momento), a opinião do profissional de saúde (sua primeira observação) e uma parte objetiva (evidenciada por exame físico, laboratorial e complementar).

Quando o paciente inicia seu processo de tratamento observamos a dinamicidade da mente⁷³, a qual ilustraremos no contexto da reabilitação física. Frequentemente, o sujeito em seu primeiro dia de terapêutica, aparenta uma pessoa fisicamente debilitada, mas também com um estado mental fragilizado, triste e angustiado pela nova situação que tem de enfrentar (uma restrição de mobilidade, uma dor, um processo de afastamento de suas atividades). À medida que o tratamento faz efeito, a pessoa vai percebendo que consegue transformar sua realidade (sente menos dor, aumenta a mobilidade, recupera mais funcionalidades motoras, apresenta menos limitações, retorna às atividades), nesse momento identificamos a transformação do estado mental. Pois, ela deixa a condição de ‘ser paciente’, não só pela melhora física, mas principalmente, pela sua mudança de percepção na própria consciência, em que passa a se enxergar como parte responsável pelo momento que foi vivido e agente de um novo momento que foi gerado. A mudança perpassa a melhora corporal, mas o maior impacto que percebemos é na atitude mental. A mudança de percepção impacta quando a pessoa adquire um novo ponto de vista sobre si mesma e as circunstâncias, ao se enxergar como agente importante na própria condição de saúde.

Identificamos essa dinamicidade por meio das falas, expressão facial, tom de voz, emoções que Ricard (2019)⁷⁴ explorou na concepção de empatia. Portanto, podemos inferir que a empatia advinda da perspectiva ampliada, pode ser evidenciada no caso do próprio sujeito consigo mesmo e na relação que experienciou de auxílio pelo profissional de saúde e outros ‘pacientes’. Há simultaneamente uma empatia individual e pelo outros. Esse processo penso que seja um dos mais ricos em profundidade emocional, na área da saúde, muitos ‘*ex-pacientes*’ expressam uma gratidão genuína, que quando manifestada é sempre muito visível e tocante.

Portanto, a dinamicidade da consciência mental, pode se revelar em várias situações, muitas vezes ditas como corriqueiras. Entretanto, basta uma percepção mais profunda para observar e experienciar seus efeitos em mais de um nível, físico, individual, interpessoal, coletivo. Observamos assim, que o estado mental pode ser influenciado intrinsecamente pela integralidade do ser e às circunstâncias de seu meio ambiente.

Importante ressaltar, que cada indivíduo é uma pessoa que deve ser acolhida integralmente, portanto, nem todos os procedimentos de tratamento terão resultados positivos ou como esperados, pois em situações complexas os efeitos são demorados e as mudanças no estado mental podem ser mais lentas, ou mesmo ficarem estagnadas. Também é fato relevante que existem patologias graves que envolvem um nível de sofrimento mental considerável e

⁷³ A pesquisadora é formada na área da Ciências da Saúde- Fisioterapia-PUCMG.

⁷⁴ Vide tópico 2.1 Dimensão Religiosa da Espiritualidade.

nesses casos essa dinamicidade pode ser prejudicada ou passar despercebida.

Além dessa perspectiva, observamos que esse raciocínio tem ligações com a filosofia budista, relacionada a um dos pilares da natureza humana, a origem dependente e as causas e condições. Para o Dalai Lama (2010, p. 90-91), esse aspecto abarca a visão secular, pois a consciência (ou mente) é separada do cérebro, ou seja, do corpo físico humano, independente de espiritualidade. O mestre explica que a mente possui a capacidade sutil de ‘captar’, processar, interpretar de formas diferenciadas a realidade que se apresenta. Essa capacidade é influenciada em um nível individual por aspectos biológicos genéticos, e no âmbito social por fatores culturais. Uma ilustração que o Dalai Lama (2010, p.91) recorre é o momento durante o sono e quando sonhamos, em que se observa a ‘independência’ da mente dos outros sentidos corporais, como visão, audição, tato, e mesmo a interpretação convencional a que o indivíduo está condicionado no estado de vigília.

Esse contexto do sonhos vai além de uma interligação entre *corpo-mente*, a exemplo da perspectiva de saúde e da medicina tibetana citadas, pois, trata de uma perspectiva mais sutil da mente, que se relaciona aos instantes de vivência, à temporalidade da vida e à dinamicidade das causas e consequências das ações humanas. O corpo durante o sono, não é modificado, apesar da consciência se manifestar independente de mudanças físicas, portanto, há interligação, mas não da forma dinâmica evidenciada nos processos de reabilitação física.

Segundo o Dalai Lama (2010, p.90-91), a cada instante de vida, gera-se uma consciência procedente, fruto de uma causa precedente, formando uma espécie de fluxo de consciência, como um *continuum* mental, que segue sendo formado, construído e reconstruído indefinidamente nesse plano. Dalai Lama faz uso de mais uma metáfora, no caso de uma flor, para explicar essa temporalidade interligada à dinamicidade das causas e efeitos das ações humanas. Abaixo, sua explicação:

Os fenômenos que se manifestam às nossas faculdades de percepção não têm uma realidade definitiva. A modificação, no plano infinitesimal, é acompanhada por nosso espírito como uma aparência de continuidade. Mas a continuidade assim percebida, é ilusória. A flor, hoje desabrochada, foi primeiro grão, depois broto. Precisamos compreender que o instante em que um fenômeno aparece, traz em si a causa de seu próprio fim (Dalai Lama, 2010, p.87).

Podemos compreender essa ilustração da consciência da transitoriedade da vida, por meio da observação de alguns fenômenos: os ciclos de nascimento e morte, que perpassam a natureza, as plantas, os animais, as pessoas; nas relações interpessoais que se iniciam e terminam ao longo da vida; e mesmo através da efemeridade dos pensamentos, que surgem e

desaparecem na mente a todo instante. Isto reforça essa capacidade de transformação mental sutil, constante e dependente das condições internas e externas.

Nesse contexto, identificamos mais uma ligação com ensinamentos da filosofia budista, em seu aspecto humanista fundamentado na preocupação com a questão ontológica do ‘ser’ humano e com o sentido da vida, através dos princípios da ignorância e da impermanência dos fenômenos. No caso a mente dominada pela ignorância, segundo o Budismo, atribui uma solidez aos fenômenos e a um ‘eu’ fixo e independente, que não procede. E vai na direção oposta à dinamicidade mental explicada pelo Dalai Lama. Mesmo numa montanha podemos ver que há mudanças em sua estrutura, geradas pelos ventos, chuvas, erosão, quanto mais se observarmos a complexa natureza humana.

Complementamos a análise da dinamicidade da consciência, considerando sua relação com as emoções. No dicionário etimológico a palavra emoção vem do conceito de “*apatheia*: junção do prefixo ‘a’, no sentido de ausência ou falta de algo, à palavra *páthos*. *Pathos* significa emoção ou paixão, aquilo que a pessoa sente, também pode significar experiência, infortúnio, sofrimento. Assim, *apatheia* significa ausência de sofrimento ou emoção.

Essa era uma concepção importante da Filosofia Estoica da Grécia antiga. Os estoicos analisavam suas emoções e buscavam transformá-las em positivas. Na língua portuguesa esse termo veio do latim *apathia*, e teve uma conotação negativa, relacionada à insensibilidade ao sofrimento⁷⁵. Outra referência ao termo no mesmo dicionário, foi por meio da palavra *inefável*. O adjetivo em latim, *ineffabilis*, tem raiz no verbo *faris*- de falar, sinônimo de *effaris*- junção do *ex* (para fora) e *faris*. Em sentido literal, significa ‘dizer para fora’. Sendo assim, toda a expressão pode ser resumida a “*algo de que não se pode falar*”, porque é muito grande, está além de nossas capacidades, por exemplo, uma emoção muito grande e forte⁷⁶.

Em outros dicionários, como *Priberam* e *Michaelis*, a etimologia de emoção vem do francês, *émotion*. E significa, respectivamente, ato de deslocar, perturbação moral, conjunto de reações variáveis na duração e na intensidade, que ocorrem no corpo e no cérebro, geralmente desencadeadas por um conteúdo mental. E ação de sensibilizar-se, perturbação dos sentimentos, reação afetiva de grande intensidade que envolve a modificação da respiração, circulação e secreções, bem como repercussões mentais de excitação ou depressão.

Segundo Cutler na obra em coautoria com o Dalai Lama: *A arte da felicidade* (2013), o sentido do termo perpassa o aspecto biológico da espécie humana:

⁷⁵ Disponível em: www.dicionarioetimologico.com. Acesso em 12 jun. 2023.

⁷⁶ Disponível em: www.dicionarioetimologico.com. Acesso em 12 jun. 2023.

A palavra emoção é formada por um radical latino que expressa a ideia de ‘movimento’, e as emoções, em geral, são mecanismos altamente eficientes que nos alertam contra os perigos e nos colocam no caminho do bem-estar e da sobrevivência (Cutler; Dalai Lama, 2013, p.201).

Utilizamos um trecho dessa obra para explicar os argumentos da neurociência e biologia evolutivas relacionados às emoções e que dialogam diretamente com a opinião do Dalai Lama. Segundo esse psiquiatra (2013, p.201), no passado milenar, as sensações desagradáveis eram primordiais para a sobrevivência, pois os perigos da morte iminente eram altamente frequentes, e as emoções sinalizavam, que algo ruim estava ‘para acontecer’, e por isso ‘algo a fazer’ era necessário. O medo ajudava a correr do perigo, liberando hormônios como adrenalina e cortisol na corrente sanguínea e neurotransmissores e regiões do cérebro eram ativados para a atitude ‘a ser tomada’.

O asco evitava o envenenamento e a ingestão de alimentos que poderiam ser tóxicos. A raiva preparava para a luta e as defesas, e a tristeza sinalizava a necessidade de dar um a pausa. Essas emoções básicas “evoluíram como soluções eficientes para os problemas que nossos antepassados tiveram que enfrentar” (Cutler, 2013, p. 201). As funções permanecem na atual conjuntura humana, contudo podem ser potencializadas ou reduzidas, devido ao ponto de evolução em que a humanidade se encontra.

Podemos exemplificar com o movimento que era gerado pelo medo de um ser humano que se encontrava de frente para um dinossauro na era ancestral. As emoções eram muito mais intensas, instintivas e rapidamente registradas ativando as regiões do cérebro do *neocórtex*, amígdalas, sistema límbico. Dessa forma, a reação ‘*correr ou lutar*’ frente ao *Tiranossauro Rex* eram estimuladas em maior proporção, de acordo com a magnitude do risco à sobrevivência.

O sistema límbico nesse processo, faz a interligação entre o corpo e o comando vindo do cérebro. A angústia, frequentemente entendida como uma emoção negativa, na verdade caracteriza o medo. O medo nos torna vigilantes, portanto a emoção da angústia pode ser positiva, por esta perspectiva, já nos move em direção da resolução de algo. Essas “tendências de ação” são frutos de uma complexa rede fisiológica humana, que envolve bioquímica, descarga hormonal, movimentos físicos, respiração, pulso/frequência cardíaca, transporte de oxigênio, vasoconstrição, entre outros desdobramentos, que “têm o intuito de nos preparar para o perigo e garantir nossa sobrevivência” (Cutler, 2013, p.203).

O ponto principal que Cutler salienta, no contexto atual, é a consciência de que as emoções ‘negativas ou positivas’ também apresentam uma dinamicidade em sua função. Por esse contexto, observamos que na era dos dinossauros, as emoções afetavam o corpo de uma

forma que na contextualidade não se justifica. Os impactos dessas emoções no cérebro da forma como antes eram percebidos, também sofreram modificações, devido ao meio externo. Hoje as pessoas não correm de dinossauros, porém em alguns locais devem se proteger de tiros, assaltos, violência urbana, e ativar um senso de sobrevivência similar. Porém, seus efeitos podem ser identificados e tratados, como um stress pós-traumático e outros sofrimentos mentais, não permitindo que essa magnitude permaneça como um estado basal mental.

Essas emoções fortes podem limitar nosso pensamento, pois “nos dão uma noção distorcida e equivocada da realidade”. Essa é uma das premissas do Dalai Lama, do papel das emoções a respeito da interligação *mente-coração*, que tem um papel importante para a teoria da ética e espiritualidade. Citamos o conceito das emoções para o 14º Dalai Lama, para em seguida retornar ao diálogo com Cutler:

Não existe o conceito de emoção como uma única categoria que corresponda de modo preciso à compreensão da emoção na psicologia ocidental contemporânea. Não existe uma única palavra em *sânscrito* e nos textos clássicos tibetanos que traduza exatamente a palavra ‘emoção’ (Dalai Lama, 2016, p. 137-138).

Nesse contexto vamos analisar a perspectiva do Dalai Lama ao se referir aos sentidos do ser humano. Para ele nas dimensões cognitiva e emocional da mente humana, manifestam-se os cinco sentidos “onipresentes” do ser: percepção/reconhecimento, volição, atenção, contato e sensação.

Identificamos que essa argumentação faz parte dos ensinamentos do Budismo. Segundo o Buda Histórico, não há um “eu” independente, portanto, o que conhecemos como pessoa, que seria o que chamam no Budismo de *self*, é na verdade um conjunto, uma composição de cinco agregados psicofísicos que forma o ser. Segundo Chodron (2017, p. 26-28, tradução própria), esse aglomerado consiste em um agregado para a forma (o corpo), e quatro para a constituição da mente: sentimentos/emoções, discernimento, fatores diversos (causas e condições) e atenção. Para Gombrich (2009, p. 12) os agregados são as interações com o mundo físico por meio dos cinco sentidos: sentimentos (como prazer e dor), percepções, volição e atenção. Destacamos que para esses autores, o mais importante por trás do *self* é a intenção/motivação, o que consideramos o ponto que dialoga com o estado mental compassivo que o Dalai Lama compreende como formador da dimensão ética e espiritual humana.

Dessa forma, mesmo uma contagem numérica simples aciona o agregado ‘*sensação*’ em algum nível, a depender do contexto. Nesse momento também podemos relembrar o significado de mente, para o Dalai Lama e segundo a filosofia budista, utilizando a expressão *Kun Long* (explicada no capítulo um), o estado da *mente-coração* do indivíduo. O termo *mente* não se

refere apenas à parte ‘racional’ do ser humano, como é explicada no ocidente. Para o Dalai Lama o termo racional implica um aspecto cognitivo que envolve a percepção dos fenômenos, em conjunto com as emoções e sentimentos. No ocidente frequentemente os assuntos que remetem ao ‘*coração*’ são interpretados com um sentido ‘negativo’ nessa cultura, por remeterem à fragilidade, vulnerabilidade, ação passional.

Outra maneira que o Dalai Lama explica a racionalidade que envolve as emoções é a partir da qualificação dos estados mentais (Dalai Lama, 2016, p. 137). Nesse ponto ele faz uma distinção entre psicologia ocidental e psicologia budista clássica, com relação a definição de estados positivos e negativos. A psicologia ocidental qualifica, de maneira geral, os estados da mente baseando-se nas sensações e sentimentos alegres e agradáveis como positivos e os experienciados como desagradáveis, são expressos como negativos. Enquanto a psicologia budista clássica distingue os estados mentais entre aqueles que são benéficos e os que são prejudiciais.

“Os estados mentais aflitivos, conhecidos como *nyon-mong* em tibetano ou *Klesha*, em *sânscrito*, são aqueles que põem em risco o nosso bem-estar a longo prazo (Dalai Lama, 2016, p. 138). Já os chamados estados mentais não aflitivos, são os que não oferecem impactos destrutivos.

Observamos acima, a expressão a *longo prazo*, e identificamos em seu discurso que os efeitos devem ser assim avaliados, pois somente sensações negativas e sentimentos efêmeros, quando não nos sentimos bem por exemplo, por algum motivo desagradável e provisório, não é o mesmo que as emoções aflitivas que ele cita. Até porque “há experiências que são desagradáveis, contudo, benéficas, da mesma forma que podemos ter sentimentos que são agradáveis e, no entanto, destrutivos” (Dalai Lama, 2016, p.139).

Para ilustrar, o mestre cita (Dalai Lama, 2016, p. 139) o consumismo, como a compra de bens materiais, que apesar de prazerosa no momento, a longo prazo pode ser destrutiva, com dívidas a pagar ou com risco de ser roubado, minando o equilíbrio/paz mental. Outros fatos, mais profundos são os estados predominantes de angústia e tristeza em alguma relação interpessoal mal resolvida, e no falecimento de um ente querido, que podem ser sensações desagradáveis a princípio, mas a longo prazo podem gerar benefícios para o bem-estar, quando refletidas e superadas. Com relação aos conflitos interpessoais, a reflexão e o diálogo, podem favorecer a construção de uma relação saudável a longo prazo. O mesmo fator de tempo se aplica na vivência do luto. Nesse momento, mediado pela tristeza e vulnerabilidade, há a forte e inevitável necessidade de compreensão da perda/morte, como parte natural da vida, o que pode gerar uma sensação de amadurecimento, força e contentamento a longo prazo.

O problema, ou melhor, o que pode vir a ser um problema, é o estreitamento da mente causado pelas emoções negativas momentâneas. Analisamos essa questão retomando a obra de Cutler (2013, p.201-207), quando ele descreve as emoções do ponto de vista científico-biológico.

Segundo o psiquiatra (2013, p. 203), diante de uma situação de perigo fatal, o cérebro escolhe rapidamente a melhor resposta visando unicamente a sobrevivência. Dessa forma, o cérebro faz um pequeno recorte de uma cena que é na verdade bem ampla, justamente para focar no ponto mais ‘ameaçador’. Os outros fatores cognitivos de reflexão, análise baseada em mais de um ângulo e perspectiva, projeção a médio e longo prazo, dentre outros pensamentos que pudessem vir a surgir, são ‘impedidos’, nesse momento imediato, de chegar ao nível basal cognitivo de tomada de decisão. Ou seja, há uma prevalência de foco para um pequeno ângulo, em detrimento de uma análise mais sensata.

A análise cognitiva limitada do contexto, nos parece ser algo comum e até incentivado no ocidente e mesmo em países orientais, pela cultura frequente do imediatismo, consumismo, competição e individualismo. Além disto, em países ocidentais, há a compreensão comum de que para uma decisão ser dita ‘racional’ deve ser ‘separada das emoções e sentimentos’, favorecendo a mente reducionista. “É como se existissem somente duas opções: tudo preto ou tudo branco (Dalai Lama, 2010, p.102, Cutler, H; Dalai Lama, 2013, p.206). Sendo assim, esse comportamento estimula uma resposta rápida enviesada, pois elimina as áreas cinzentas. Nas palavras de Cutler:

Essa distorção reducionista limita nosso entendimento das questões mais amplas que estão associadas ao problema. Além disso, ela sequestra a razão, a lógica e o pensamento analítico, ao ignorar as regiões cerebrais que processam o pensamento elevado. Isso explica por que as mudanças na nossa maneira de pensar, que são causadas pelas emoções negativas, limitam a nossa capacidade para encontrar soluções para os problemas (Cutler, 2013, p.207).

Cutler (2013, p. 209) continua seu raciocínio, descrevendo como cada emoção estaria associada a um tipo de distorção, no pensamento, ligada a um componente biológico que ainda que primitivo, pode gerar um efeito no julgamento e na capacidade de resolver os conflitos atuais. Por exemplo, “as distorções de pensamento próprias da raiva estão bem documentadas e servem de exemplo para os efeitos limitadores e distorcidos das emoções negativas”. Dessa forma, ele corrobora com a observação do Dalai Lama a respeito do momento da raiva: “uma pessoa com raiva pensa numa situação ou numa pessoa, ou quando tenta resolver um problema, tende a simplificar os fatos, pensando de maneira rápida e superficial” (Dalai Lama; Cutler, 2013, p. 207), indicando um risco de perda na qualidade de vida.

Ainda nesse contexto, para o Dalai Lama, o processo compassivo da mente a longo prazo, fica afetado se baseado nas ações oriundas de estados mentais aflitivos, pois há falha na visão da interdependência, já explanada no capítulo anterior, fator essencial para compreender a felicidade e evitar o sofrimento.

Interligando a argumentação do papel das emoções e consciência com a ética secular, observamos que a análise e conhecimento das emoções básicas como parte do processo evolutivo humano, podem favorecer o desenvolvimento e manutenção de uma mente altruísta, conforme identificamos na citação abaixo:

No contexto da ética secular, esta distinção entre estados mentais que minam o nosso bem-estar e o dos outros, e aqueles que promovem esse bem-estar, pode ser muito útil, uma vez que é diretamente relevante para a busca da felicidade e para levarmos uma vida ética (Dalai Lama, 2016, p.139).

Novamente, observamos a importância do bem -estar para o mestre, ao basear a qualidade de um estado mental como favorável ou não à qualidade de vida individual em conjunto com a alheia.

Complementando a análise da dimensão espiritual, a seguir apresentaremos sua relação com a Ciência Moderna, cuja importância no suporte de estudos para essa temática, o Dalai Lama ressalta em diversas obras.

2.2.2 *A Ciência moderna e a espiritualidade*

Algumas evidências no meio acadêmico relacionadas à saúde dialogam com partes da argumentação do Dalai Lama sobre o bem-estar, compaixão, altruísmo e os impactos na qualidade de vida e continuidade da vida. Identificamos que algumas práticas budistas de treinamento mental, principalmente, a meditação são objeto de estudo acadêmico, baseados na evidência da plasticidade neuronal.

Observamos que tanto o Dalai Lama quanto as/os pesquisadoras/es, buscam estreitar esse diálogo, conforme ele expressa em suas obras, a importância e alegria em compartilhar experiências e conhecimentos profundos relacionados à dimensão espiritual. Nesse meio, ele introduz a ética secular como uma interface vital a ser discutida na neurociência. Pois, “só uma avaliação ética permite determinar o que é positivo ou negativo na ciência” (Dalai Lama, 2010, p. 115).

Podemos identificar nessa afirmação um reflexo da avaliação ética manifestada nas

relações interpessoais. Se expandida para o todo, a integração de um coletivo de pessoas ou de uma comunidade específica como a acadêmica, com o meio ambiente, essa manifestação terá um impacto considerável. Da mesma forma que um ato ético afeta individualmente o ser, fica claro que também o faz coletivamente.

Dalai Lama utiliza uma ilustração do campo da genética, clonagem e a fertilização *in vitro* (FIV), para explicar a importância da relação de ética e ciência moderna. No caso da FIV, observamos como se tornou uma prática tão comum atualmente, que quase foi banalizada, sendo vendida como algo que promete realizações relativas, por um custo financeiro cada vez mais alto. Além do alto custo, há as questões éticas de seleção de sexo dos bebês que estão sendo levantadas, dentre outros conflitos. O campo da genética e clonagem atualmente também está submetido a mais regras e supervisão do que quando lançados, justamente para reduzir atos antiéticos.

Para o Dalai Lama, essa nova era de progressos tecnológicos, não necessariamente foi acompanhada da avaliação moral que envolve os benefícios espirituais, pois justamente, por vezes, desencadeiam sofrimento individual e coletivo. Por exemplo, notamos como tantas indústrias depredam o meio ambiente devido a liberação de substâncias tóxicas no ar, na água, no solo. Além disto, no caso das grandes farmacêuticas o estrago ainda pode ser evidenciado na produção de fármacos com alto risco de dependência, sem muita clareza a esse respeito até pouco tempo. Recentemente documentários e filmes mostram os pesados efeitos dessas atitudes antiéticas na vida do dependente e na comunidade. Soma-se aos prejuízos antiéticos, os danos de uso excessivo de recursos naturais para pesquisas e o descarte errado de embalagens e mesmo dos medicamentos em desuso. Na explicação do mestre:

Evidentemente, nosso pensamento moral não soube, manter o ritmo acelerado do desenvolvimento do saber e do poder que ele confere. Contudo as ramificações dessas novas descobertas e suas aplicações têm um alcance tamanho que nossa própria concepção da natureza humana e a preservação da espécie estão sendo questionadas. Portanto, não se pode mais aceitar que nossa responsabilidade, no plano da sociedade, se limite a sustentar o conhecimento científico e a reforçar o poder tecnológico, deixando o campo livre para suas aplicações (Dalai Lama, 2010, p. 115).

Nesse contexto, fica claro que o Dalai lama não retira a importância da ciência, e seus benefícios, o que ele ressalta a necessidade de uma responsabilidade coletiva nesse âmbito tecnológico levando em consideração seus potenciais efeitos. Alguns benefícios da ciência podemos facilmente observar hoje, basicamente pelos que permitem a longevidade da vida. Por exemplo, houve descobertas impactantes no campo da saúde individual e coletiva como as vacinas, os antibióticos, os aparelhos para exames e procedimentos de saúde cada vez mais

eficazes na detecção precoce de doenças e em seu tratamento, dentre outros avanços.

A partir desse cenário, o mestre propõe uma aproximação da ética secular e compassiva nesse campo de progresso: “devemos encontrar a maneira de permitir às considerações humanitárias e éticas determinarem a direção do desenvolvimento científico, mais particularmente nas ciências da vida” (Dalai Lama, 2010, p.115-116).

Baseado em suas vivências, Dalai Lama afirma que olha com positividade para essa possibilidade de aproximação entre ética secular e ciência. Ele cita como a perspectiva da meditação⁷⁷ praticada em algumas tradições religiosas, “a meditação é mais importante que a oração ritualizada” (Dalai Lama, 2017, p.15), vem sendo estudada e fortalece essa tentativa de união. Para ele o principal propósito dessa aproximação é o de “melhor compreender o potencial do espírito humano; por métodos acessíveis à maioria, inclusive aos que não se interessam pela espiritualidade” (Dalai Lama, 2010, p.122). E ainda reforça como a força motriz da ética secular- a motivação- está profundamente relacionada com a racionalidade, cujo cerne inclui as emoções, e a possibilidade de seu amadurecimento por meio da meditação.

Como vimos ao longo deste capítulo, quando há uma motivação adequada para a tomada de decisões, ou seja, fundamentada no altruísmo, a probabilidade de seus efeitos impactarem positivamente e integralmente o indivíduo, a comunidade e o meio ambiente de forma sustentável, são maiores⁷⁸.

O altruísmo modifica o temperamento, o humor, as percepções e permite desenvolver um temperamento mais sereno, estável. O egocentrismo é contra a natureza, pois, ignora a interdependência. É uma atitude que fecha todas as portas, ao passo que o altruísmo desenvolve a visão profunda (Dalai Lama, 2010 p.101).

A empatia é a base da coexistência humana. Acredito que o desenvolvimento humano depende da cooperação e não da competição (Dalai Lama, 2017, p. 14-15).

Observamos como o mestre salienta a importância da prática meditativa nesse processo de amadurecimento da mente altruísta. Identificamos que na perspectiva da Filosofia Budista, a meditação e disciplina mental estão fundamentadas na Epistemologia Budista da natureza da realidade, cujos pilares estão na interdependência, no *Karma* e na *vacuidade*. No caso da

⁷⁷ Com relação à meditação, e seus efeitos positivos, ao combater os estados emocionais negativos a médio e longo prazo, na busca com os termos *meditação e emoções positivas*, encontramos na *PUBMED*, o resultado de quinhentos e noventa e nove (599) artigos. Somente com os termos: *meditação e emoções*, foram dois mil trezentos e sessenta e três artigos (2.363). Já no indexador *Nature Journal*, na mesma busca foram encontrados, respectivamente, duzentos e trinta e dois (232) e duzentos e oitenta e dois (282) artigos.

⁷⁸ A partir dessas afirmações, buscamos novamente em bancos de periódicos, as relações citadas pelo Dalai Lama. Na *PUBMED*, a busca com as palavras-chave *altruísmo e evolução humana*, mostrou duzentos e noventa e três (293) artigos publicados, com o ápice nos anos de 2008 e 2016. Já no *Nature Journal*, a mesma busca levantou quinhentos e trinta e nove (539) artigos.

espiritualidade e ética secular, cujos valores fundamentais são potenciais humanos, passíveis de desenvolvimento, a meditação poderia auxiliar nesse processo. Esse equilíbrio no estado mental compassivo pode favorecer as atitudes cooperativas, éticas visando o bem comum e a continuidade da vida, dentro do desenvolvimento tecnológico e moderno. Essa poderia ser uma proposta de diálogo espiritual-científico, segundo o mestre.

No budismo é frequente o uso de metáforas para esclarecer um pensamento e sua aplicação. Uma metáfora muito utilizada para visualizar a importância de uma mente equilibrada nas nossas vidas é a do *elefante descontrolado*. “A mente indisciplinada é como um elefante. Se deixado sem controle, vai fazer estragos” (Dalai Lama, 2000, p.95). Soma-se a isso a importância da meditação consciente como suporte nesse processo, nas palavras do mestre:

No Budismo, a mente humana é comparada a um elefante selvagem e, como alguns agricultores sabem bem, quando um elefante está agitado, ele pode causar grande destruição. Mas a mente humana rebelde e agitada, dominada por acessos de raiva, maldade, desejo obsessivo, ciúme ou arrogância, pode causar ainda mais destruição que um elefante enlouquecido (Dalai Lama, 2016, p.149).

Dessa forma, ressaltamos a importância da teoria do Dalai Lama sobre dimensão humana espiritual. Observamos que há uma reciprocidade entre a espiritualidade e um *ethos* secular, pois ambos os domínios estão fundamentados no pilar dos valores inatos, se conectando na maturidade e manifestação da compaixão. Simultaneamente, a espiritualidade e a ética interna, se constituem num ciclo de causa e efeito uma da outra, funcionando por meio da relação do conjunto mental abrangendo a racionalidade e as emoções, como seus instrumentos.

As consequências das manifestações e realizações das qualidades humanas de amor, afeto, tolerância, paciência, entre outras colaboram com o sentido da vida, a felicidade, para esse mestre. Outros aspectos estão presentes e são importantes na sua construção teórica, como a motivação, a interdependência, o altruísmo e a empatia: “Uma motivação altruísta é o elemento unificador das qualidades que eu qualifico de espirituais” (Dalai Lama, 2010, p. 100). No capítulo três analisaremos a ética aplicada envolvendo aspectos delineadores e complementares nessa relação.

2.3 O Budismo Tibetano: religião, filosofia e ciência do espírito

Consideramos importante incluir esse tópico, pois a perspectiva investigada nesse trabalho, de uma abordagem secular, é a do líder máximo da tradição do Budismo Tibetano, o 14º Dalai Lama.

No livro, *A compaixão universal* (2000)⁷⁹, fruto da transcrição de uma entrevista com o Dalai Lama, na Bélgica, uma das perguntas é relacionada ao significado do Budismo Tibetano. Se essa tradição é considerada uma religião “no sentido em que se fala de religião a propósito do cristianismo, judaísmo ou do islamismo”(Dalai Lama, 2002, p.23). Apresentamos sua resposta:

Penso que há algumas diferenças. Segundo certos especialistas, o termo *religião*, no seu sentido exato, designa uma forma de fé baseada no conceito de um criador [...]então o Budismo não é uma religião [...], entretanto o budismo compreende também uma parte de fé. Logo, desse ponto de vista, o budismo é também uma forma de religião (Dalai Lama, 2.000, p.23).

Destacamos a explicação (2002, p.23-25) do mestre, em seus aspectos principais. Segundo ele, o Budismo é uma tradição, cuja formação é baseada numa combinação de três domínios intelectuais: Religião, Filosofia e Ciência do espírito.

- (a) Sobre religião ele explana que “o budismo compreende aspectos como a meditação e a fé, com conceitos e crenças estabelecidas. Ele ilustra que uma dessas crenças é relacionada à realização última da consciência, como o “Estado de Buda”.
- (b) Com relação ao Budismo como Filosofia, ele justifica pelo fato dessa tradição “se interessar muito pela matéria, ou melhor, pela natureza última do ser”, semelhante a uma teoria filosófica. Nesse contexto a natureza é investigada dialogicamente, por meio de argumentos e contra-argumentos sobre a interpretação dos ensinamentos budistas.
- (c) No que tange à ciência do espírito, ele se refere ao estudo dos sentimentos cognitivos emocionais negativos que dizem respeito às “aflições mentais”, que vimos em suas obras, e que nesse trecho ele expressa como uma ideia fundamental do budismo o “purificar-se a si mesmo”. O caminho budista se fundamenta em um esforço reflexivo, visando essa purificação mental. Com relação a palavra *espírito*, não identificamos o uso desse termo por ele, como algo frequente. Entendemos esse uso como parte de uma expressão que reflete o estado mental emocional do indivíduo, associado a sua intenção cognitiva⁸⁰; e pode também se referir aos valores internos. Valores internos como valores do *espírito*, dentro do que ele propõe da dimensão espiritual, se referindo às qualidades mentais da natureza humana, de amor, bondade, compaixão.

⁷⁹ O livro é uma transcrição do programa belga televisivo de entrevistas, chamado NOMS DE DIEUX. O apresentador era Edmond Blatthen, e este programa foi gravado em 9/06/94. O livro original publicado em língua francesa, data de 1999, e foi traduzido para a língua portuguesa em 2002- editora UNESP.

⁸⁰ O termo *Kun Long* foi explicado no capítulo um, tópico 1.3.

- (d) Enfim, como humanismo, ele explica que o fato de Buda incentivar os discípulos a não terem fé cega e questionarem os ensinamentos, enfatiza uma importância da autopercepção e crítica para a vida, significando que “privilegia o plano humano em relação aos outros planos, que chamamos divinos ou transcendentais” (Dalai Lama, 2002, p. 24).

Em outra obra esse mestre reforça seu ponto de vista:

Alguns dizem que o Budismo não é uma religião e sim uma ciência mental; outros afirmam que os que a professam são ateus. De qualquer modo o Budismo, representa a abordagem racional, profunda e requintada da vida humana; não se volta para algo externo e sim para a responsabilidade pessoal do desenvolvimento interior. Buda disse: ‘você é seu próprio mestre; as coisas dependem de você’ (Dalai Lama, 2006, p.32).

Na página oficial⁸¹ do Dalai Lama na internet, encontramos um tópico sobre a harmonia religiosa, em que esse mestre fala do Budismo como tradição não teísta, pois seu âmago reside na lei de causa e efeito, e o reforça como “ciência do espírito”, situando a mente como protagonista:

Assim, é útil, nos ajuda nisto, conhecer mais sobre nós mesmos e nossas mentes. Na tradição budista, a explicação da mente é muito detalhada. [...] agora a ciência moderna está investigando profundamente essa área. Portanto, as informações sobre a mente e as emoções do budismo e das antigas religiões indianas são muito úteis para suas pesquisas (Dalailama.com).

Novamente observamos como esse mestre salienta a aproximação do meio acadêmico, através dos estudos da mente humana. Consideramos o complemento de sua resposta pela página oficial⁸², em que estende suas explicações anteriores sobre o Budismo: a ciência budista, a filosofia budista e a religião budista.

A ciência budista trata da compreensão da realidade, ensinada e divulgada pelo Buda histórico como dinâmica expressa na “possibilidade de mudança, de transformação” contínua da realidade. Nesse ponto há uma interligação com a filosofia budista de investigação da natureza do ser. E finalmente ele explica que no momento em isso é compreendido, quando há confiança no processo de transformação interior, se inicia a prática da religião budista.

Diante do exposto, consideramos que a formação intelectual budista do Dalai Lama, tem papel importante, na sua concepção da dimensão da espiritualidade e da ética secular. Entretanto, sua argumentação não se limita ao budismo, já que perpassa domínios intelectuais

⁸¹ Disponível em: <https://www.dalailama.com/messages/religious-harmony-1/establishing-harmony-within-religious-diversity>. Acesso em 01 de out. 2023.

⁸² Disponível em: <https://www.dalailama.com/messages/religious-harmony-1/establishing-harmony-within-religious-diversity>. Acesso em 01 de out. 2023.

de humanismo, ciência, filosofia, que estão presentes e se relacionam em diversas áreas sejam religiosas ou científicas. Seus estudos, abarcam conceitos estudados em outras tradições e no meio secular, como o potencial da mente, os aspectos cognitivos e emocionais humanos, a responsabilidade individual e coletiva, as investigações sobre as leis da natureza, entre outros. No próximo tópico exploraremos e analisaremos a ética secular proposta por Dalai Lama.

2.4 A ética secular

Neste último tópico dividimos nossa análise da ética secular em quatro momentos textuais: (a) o conceito de secular (b) exposição das justificativas do Dalai Lama para seu “projeto de ética secular” e linha do tempo; (c) escopo da ética secular; (d) relação com a espiritualidade.

Iniciamos a análise da compreensão do Dalai Lama (2016, p. 22-24) sobre o significado da palavra *secular*, cujas interpretações ele aponta ter diferenças entre países do Ocidente e Oriente, “por seus contextos históricos diferenciados”. Para ele o termo secularismo expressa uma ideia no Ocidente que “é frequentemente, compreendida como sendo antagônica à religião”, nessa região “Secularismo e religião são muitas vezes vistos como dois opostos e incompatíveis, e há considerável desconfiança e hostilidade entre os seguidores dos dois campos”(Dalai Lama , 2016, p.23)⁸³.

Sua impressão na diferença interpretativa desses termos em países do ocidente e do oriente também está apoiada em sua observação empírica e nos seus diálogos interculturais. Para ele essa é consequência dos históricos movimentos político-sociais e econômicos de séculos anteriores ocorridos na Europa. Muitos pensadores daquela época (e até os dias atuais) se voltaram para uma racionalidade e busca de progresso, que envolvia um posicionamento caracterizado por uma “rejeição da fé religiosa”, [...] “ao que passou a ser visto como superstições do passado” (Dalai Lama, 2016, p.22). Ele complementa essa percepção citando marcos importantes que contribuíram como a “Revolução Francesa e o Iluminismo Europeu e seu forte elemento antirreligioso, além do Marxismo que censurou a religião chamando-a de ópio do povo” (Dalai Lama, 2016, p. 22-23). Este último, acarretou “consequências trágicas, como regimes comunistas que, em muitas partes do mundo suprimiram forçosamente a

⁸³ Salientamos que ambos os conceitos de secular e secularismo, são objeto de estudo de diversos países, existindo evidências de variadas perspectivas sobre esta concepção. Realizamos uma busca no indexador de periódicos *googlescholar*, utilizando as palavras-chave em língua inglesa: *secular*, *secularism*, e o resultado mostrou setenta e dois mil e duzentos artigos (72.200). Assim, esse tópico se limitará a descrever e analisar a perspectiva do 14º Dalai Lama.

religião” (Dalai Lama, 2016, p. 23-24), o que podemos identificar ser parte também de sua vivência como exilado do Tibete, por consequência desse regime político.

Outro ponto que ele considera como reforço para o secularismo entre os ocidentais, é o fato de que ao longo da história, as instituições religiosas foram, e ainda são usadas como pretexto para opressão, conflitos, guerras, em muitos países. Diante disto, ele pontua que entende os motivos de existirem tantas pessoas com “sentimentos antirreligiosos”, pois as instituições religiosas podem ser vistas mais como fonte de problemas e obstáculos, do que como suporte para soluções harmônicas e de paz social. Nas suas palavras:

Por isso, no Ocidente ou em outros lugares, quando as atitudes negativas das pessoas em relação à religião forem motivadas pela necessidade de justiça, deverão ser respeitadas. De fato, pode-se argumentar que aqueles que expõem a hipocrisia de religiosos que violam os próprios princípios éticos que proclamam, e se manifestam contra as injustiças perpetradas por figuras e instituições religiosas, na verdade estão beneficiando e fortalecendo as tradições (Dalai Lama, 2016, p. 23).

Observamos que ele pontua as críticas diferenciando aquelas sobre a atitude de religiosos e de instituições religiosas e as críticas direcionadas à religião em si. Sua opinião (Dalai Lama, 2016, p. 24) sobre as religiões nesse aspecto, é que são ‘amigas’ da justiça social, já que muitos dos princípios defendidos e estimulados pelas tradições de fé incluem valores de bondade, compaixão, perdão, que favorecem os direitos humanos (Dalai Lama, 2016, p. 24). Reforçamos o uso da expressão ‘tradição de fé’ como sinônimo de religião, conforme analisamos no tópico 2.1 dessa dissertação.

Seguimos para o contexto do Oriente, para analisar o sentido da palavra *secular* segundo o Dalai Lama. Nesse contexto ele se refere especificamente à Índia, país em que reside como refugiado desde 1.959. Sua concepção é baseada em sua vivência de mais de sessenta anos nesse país, com movimentos históricos filosóficos que incluem uma diversidade cultural e religiosa significativa, além de ser o país de nascença de grandes sábios como Gandhi.

A minha compreensão da palavra *secular* vem da forma como ela é comumente usada na Índia. O uso indiano da palavra secular, longe de sugerir antagonismos em relação à religião ou à fé das pessoas, implica em um profundo respeito e tolerância a todas as religiões, como também uma atitude inclusiva e imparcial que agrega os que não têm uma fé (Dalai Lama, 2016, p. 22).

Novamente ele utiliza os movimentos políticos como justificativa para a compreensão dos termos secularismo e secular, a partir do marco da instituição de uma constituição secular na Índia, cuja inspiração e realização veio muito de Gandhi. Para o mestre (2016, p. 24), que conheceu pessoalmente o Dr. Rajendra Prasad, primeiro presidente da Índia, a intenção da

constituição “não era acabar com a religião, mas reconhecer formalmente a diversidade religiosa da sociedade indiana”.

Mahatma Gandhi, a inspiração que estava por trás dessa constituição, era um homem profundamente religioso. Em seus encontros diários de oração, incluiu leituras e hinos de todas as grandes tradições religiosas do país e este exemplo notável até hoje é seguido nas cerimônias públicas indianas (Dalai Lama, 2016, p. 24).

Apesar do contexto da Constituição indiana, citado como ilustração a explicação de secular, Dalai Lama (2016, p. 24) ressalta que essa tolerância religiosa não é algo novo nesse país, pois “tem raízes antigas que remontam a mais de dois mil anos⁸⁴”. A literatura sânscrita clássica também se revela rica em debates, segundo ele complementa.

Nesse contexto, o estímulo à tolerância, é uma das principais justificativas declaradas pelo Dalai Lama para escrever suas obras (2010, 2013, 2015, 2016, 2018), e sensibilizar as pessoas sobre a importância desse sentimento. O motivo é que com a “globalização e interconexão atual, o mundo tornou-se um lugar compartilhado onde pessoas de diferentes pontos de vista, crenças e raças vivem lado a lado”(Dalai Lama, 2016, p. 27).

A partir desta constatação, observamos que surge um sentido de urgência, tão proclamado por ele, na forma de apelo para: “encontrarmos formas de cooperar uns com os outros, em espírito de aceitação e respeito mútuo”. Observamos que diante disso, ele fundamenta a sua teoria sobre a ética secular, pela necessidade de consciência do sistema de qualidades humanas compassivas como componentes na integridade pessoal e coletiva:

Uma abordagem que seja capaz de transcender diferenças religiosas, culturais e raciais, e pela qual as pessoas sintam-se atraídas em um nível fundamentalmente humano. Esta busca por uma abordagem sustentável e universal é o que chamo de “projeto de uma ética secular” (Dalai Lama, 2016, p. 28).

Identificamos que na sua afirmação a abordagem não exclui as religiões, simplesmente fala em ‘transcender’ qualquer diferença que possa se tornar um obstáculo à tolerância. As críticas relacionadas a esse projeto, ele mesmo já sinaliza uma possível resistência de alguns adeptos de religiões teístas: “em algumas ocasiões, ao falar sobre ética publicamente, fui aconselhado a não usar a palavra *secular*” (Dalai Lama, 2016, p. 29). Mesmo, entre indianos, ele destaca que há aqueles que pensam ser inviável desatrelar a ética da religião, porque somente por esse caminho seria possível o desenvolvimento dos valores de bondade e amor. Como

⁸⁴ A tolerância religiosa por meio da diversidade está revelada em “inscrições em pilares que datam do reinado do imperador Ashoka, no terceiro século antes de Cristo. Em uma delas recomendava-se honre a religião alheia, porque assim irá fortalecer tanto a sua própria quanto a do outro” (Dalai Lama, 2016, p. 24-25).

resposta às críticas, o próprio Dalai Lama responde e esclarece sua teoria:

Não concordo que a ética precise se basear em conceitos religiosos ou na fé. Ao contrário, acredito firmemente que a ética também pode emergir de forma simples, como uma resposta natural e racional à nossa própria humanidade e à condição humana que compartilhamos (Dalai Lama, 2016, p. 29).

Diante do exposto ao longo dessa pesquisa sobre as qualidades componentes do ser humano, as abordagens no campo da saúde e nas ciências sociais sobre a natureza humana que consideramos, concordamos com a afirmação do Dalai Lama. As manifestações de amor e compaixão, tolerância são potenciais humanos que podem ser desenvolvidos independente de uma obediência a dogmas, crenças específicas ou adesão a alguma instituição religiosa. Como pontuado no tópico 2.1, somente o fato das pessoas estarem reunidas em um Templo ou Igreja, não caracteriza que as manifestações de amor e compaixão sejam evoluídas nessas pessoas. Esse não é um processo automático e instantâneo, ao contrário, como ele postula e como compreendemos, é necessária uma diligente disciplina mental para a constante prática desses valores e seu desenvolvimento.

A cronologia das obras do Dalai Lama reflete sua ênfase na importância da discussão de uma ética secular, o que podemos identificar em uma linha do tempo. Há mais de duas décadas, em 1.999⁸⁵, ele escreveu: *Uma ética para o novo milênio*, com objetivo de “despertar o interesse por uma abordagem da ética baseada mais em princípios universais do que religiosos” (Dalai Lama, 2000, p.9). Em 2016, manteve essa abordagem, mais explícita na obra: *Além da religião*, em que novamente explica sua motivação: “é simplesmente o desejo de contribuir para o aperfeiçoamento da humanidade” (Dalai Lama, 2016, p. 37).

Em continuidade, a obra de 2018 traz um título mais ainda impactante: *Por que ética é mais importante do que religião*, sendo a ética secular o único e principal foco. O Dalai Lama relata que contexto para essa escrita foi seu profundo abalo após um episódio de ataque terrorista contra o jornal francês Charles Hebdo, em Paris, no ano de 2015. Nessa tragédia, muitos se feriram gravemente e morreram, na sede do jornal, e em outros locais da cidade, em que ocorreram ataques simultâneos. Esse mestre expressa novamente sua motivação: “precisamos da ética secular além de todas as religiões. Porque é mais importante para a sobrevivência da humanidade ter consciência de nossas afinidades do que enfatizar constantemente o que nos divide” (Dalai Lama, 2018, p. 12). Nessa perspectiva, “a ética é mais importante do que a religião. Não nascemos membros de uma determinada religião. Mas a ética

⁸⁵ Edição original em inglês. Versão traduzida para o português em 2000.

é inata (Alt, F.; Dalai Lama, 2018, p. 10).

Para esse argumento ele fundamenta com diversos contextos conturbados, para além de ataques terroristas, que enfrentamos na atualidade como as crises ambientais e as mudanças climáticas, o abismo crescente de desigualdades sociais - países com pessoas usufruindo de fortunas bilionárias convivendo com outras na linha da pobreza e miséria, a continuidade de guerras regionais e seus milhares de refugiados. Sobre essas guerras, Dalai Lama cita as disputas no Oriente Médio, Ucrânia, Somália e África do Norte, Nigéria, Afeganistão, como grandes razões para a consciência da ética e busca pela paz urgentemente. Seus efeitos desencadearam o deslocamento forçado de cerca de 20 milhões de pessoas, que se tornaram refugiados no mundo, além da morte de mais de milhares (Dalai Lama, 2018, p.12-13).

Buscamos evidências acerca de seus argumentos empíricos motivadores para elaboração de uma diretriz para a ética secular. Identificamos o Relatório de Tendências Globais sobre Deslocamento Forçado, do Alto Comissariado das Nações Unidas para Refugiados (ACNUR)⁸⁶. Esse documento anual revelou um recorde de mais de cento e oito milhões de pessoas refugiadas no final do ano de 2022 por motivos de: violência, violação de direitos humanos, guerras, perseguição. Além disto, constatou-se um aumento de cerca de 19 milhões de refugiados em relação ao ano anterior (2021) e um aumento de mais de 80 milhões dessas pessoas ao longo do período de 2017 a 2022.

Diante do exposto, consideramos que a ética proposta poderá ser um suporte para consciência coletiva viver em harmonia, favorecendo a prevenção de tantas tragédias e seus terríveis efeitos a longo prazo. Além disto, o Dalai Lama explica que o fato de ser uma abordagem secular, essa ética contemplaria “os mais de um bilhão de ateus e um número cada vez maior de agnósticos” no mundo (Dalai Lama, 2018, p. 13). Como essa construção deve ser coletiva, ele postula que se trata de uma “revolução da empatia e compaixão”, o que nos remete à revolução espiritual e à responsabilidade universal que ele também propõe em outros momentos e obras, e que serão analisadas no terceiro capítulo.

Na sua concepção a ética não é algo que surge isoladamente, procedente de um fator externo. Conforme investigamos ao longo dessa pesquisa, trata-se de um desdobramento dos valores internos que são componentes biológicos humanos, influenciam o estado mental, constituindo os formadores do ‘ser’. Nesse sentido, o mestre (Dalai Lama, 2016, p. 34) explica que há basicamente dois caminhos para o propósito e afinidade humana. O primeiro abarca a hipótese do ser humano se fundamentar em uma natureza destrutiva tendente a ações de ódio,

⁸⁶ Disponível em: [acnur.org](https://www.acnur.org). Acesso em 10 set. 2023.

competição, egoísmo, inveja, ganância, cujas consequências seriam no mínimo desastrosas. Nesse caso, a ética teria que se fundamentar somente no meio externo, para manter sob controle todo esse estrago, ou seja, seria algo externo dominando um ‘meio interno’. Nas suas palavras:

[...]em todas as filosofias e, na verdade, em todas as perspectivas individuais, não há uma unanimidade sobre a orientação essencial da natureza humana. [...] de um lado existem aqueles que acreditam que somos por natureza violentos, agressivos e competitivos; enquanto de outro lado existem aqueles da opinião de que somos predominantemente predispostos à gentileza e ao amor. [...] se olharmos para a natureza humana[...] dominada por tendências destrutivas, nossa ética provavelmente estará baseada em algo que está fora de nós mesmos. Se, no entanto, vemos a natureza humana como predisposta para a bondade e para o desejo por uma vida pacífica, então podemos considerar a ética como um meio natural e racional de cultivar nosso potencial inato (Dalai Lama, 2016, p.34-35).

Consideramos que sua perspectiva ética advinda da natureza humana, necessariamente corresponde à visão de uma afinidade para a bondade, afeto, cuidado biológica e essencial para a sobrevivência. O desejo comum da humanidade à felicidade, justifica o sentido de possibilidade de desenvolvimento dos inatos potenciais compassivos.

A partir desse contexto, o Dalai Lama (2016, p. 35-36), sinaliza dois princípios, que podem fundamentar essa natureza amorosa. Primeiro ele alerta que esses princípios são “facilmente compreendidos com base no nosso bom senso e na nossa experiência comum como seres humanos, e ambos são apoiados pelas descobertas de pesquisas contemporâneas, em áreas como a psicologia, neurociência e ciências clínicas⁸⁷”. O primeiro consiste na consciência de nossa “natureza humana compartilhada”, que se fundamenta na busca da felicidade e libertação do sofrimento, e o segundo trata da compreensão da interdependência, “como uma característica-chave da realidade humana, incluindo a nossa realidade biológica como animais sociais”. Notamos como ele reafirma a condição de animais sociais, como um dos fundamentos da interdependência⁸⁸, mas não o único, já que esse fenômeno abarca as causas e efeitos, como já vimos ao longo desta pesquisa. Esses dois pilares se conectam e sua compreensão é fortalecida por meio das relações interpessoais, que impulsionam as mentes para além de “nosso limitado auto interesse”(Dalai Lama, 2016, p. 36).

⁸⁷ Analisamos sua afirmação, realizando uma busca em portais eletrônicos indexadores de periódicos científicos. No *google scholar*, na pesquisa com os termos: ‘*felicidade e natureza humana*’ encontramos cento e quatorze (114) artigos, em sua maioria, nas áreas que ele citou. Com a busca dos termos : ‘*interdependência e natureza humana*’, o resultado foi cerca de três mil e quinhentos artigos de revisão. Em outra plataforma indexadora -*Nature*- encontramos cinquenta e oito artigos, filtrados por assuntos de: ciências socioambientais, evolução, psicologia e cuidado em saúde; e com o filtro de área: ‘*neuroscience*’, o resultado foram cerca de duzentos e vinte um (221) artigos exibidos.

⁸⁸ No capítulo um, apresentamos e analisamos as explanações do Dalai Lama, sobre os valores humanos e a natureza humana, cujos argumentos incluem a interdependência. Vide tópico 1.3 Natureza humana.

A compreensão desses princípios sustenta um argumento em direção contrária ao pressuposto de que o meio externo seria a diretriz para a ética. Nesse ponto, o Dalai Lama (2016, p. 13-14) explana novamente⁸⁹, como a atenção exacerbada no meio externo, em bens materiais e na busca de soluções rápidas pode ser prejudicial para a ética. Pois, isso favorece pensamentos individualistas, competitivos, negativos, odiosos, gerando mais confusão. Para ilustrar, utiliza sua vivência intercultural, por meio das viagens que teve a oportunidade de conhecer outras culturas, de ter contato com pesquisadores do meio acadêmico e descobrir novos avanços científicos, contudo, também pôde perceber como grandes sofrimentos persistem em todos os lugares, mesmo nos mais abastados de recursos materiais. (Dalai Lama, 2016, p. 11-14). Ele aponta que problemas similares assolam as comunidades diversas, como: problemas ambientais que geram efeitos negativos na saúde e ameaçam as vidas, corrupção, abuso de drogas ilícitas e uso prejudicial de fármacos nos países mais ricos, violência, aumento de patologias que envolvem o sofrimento mental, como de depressão, ansiedade, *stress*, entre outros.

[...] apesar dos grandes avanços em muitas áreas, há ainda grande sofrimento, e a humanidade continua a enfrentar enormes dificuldades e problemas. [...] É claro que há alguma coisa seriamente em falta na forma como nós, seres humanos, estamos conduzindo as coisas. Mas o que nos falta? O problema fundamental, acredito eu, é que em todos os níveis estamos dando exagerada atenção aos aspectos externos, materiais da vida, e negligenciando a ética moral e os valores internos. (Dalai Lama, 2016, p.11)

Seu propósito para a ética interna (Dalai Lama, 2016, p.35), seria como uma diretriz autorreguladora, interna. Podemos compreender essa diretriz como um ‘leme’ que direciona o estado mental, a partir de uma predominância de pensamentos que favoreçam emoções e atitudes altruístas ou aflitivas. Isto independe de leis externas, sejam elas religiosas ou civis.

[...]nossos problemas nunca irão se resolver apenas com a criação de novas leis e regulamentos. Se uma pessoa não possui valores morais e integridade, nenhum sistema de leis e regulamentos será adequado (Dalai Lama, 2016, p.14).

Consideramos importante nesse contexto retornar à qualificação de uma atitude como ética ou antiética para esse mestre. Esse julgamento será determinado sobre o ato conforme: “seu efeito sobre a experiência ou expectativa da felicidade dos outros” (Dalai Lama, 2016, p.40). Caso favoreça a felicidade será algo potencialmente ético, já o oposto será uma ação potencialmente antiética. A explicação do uso do termo ‘potencialmente’ está nas suas palavras:

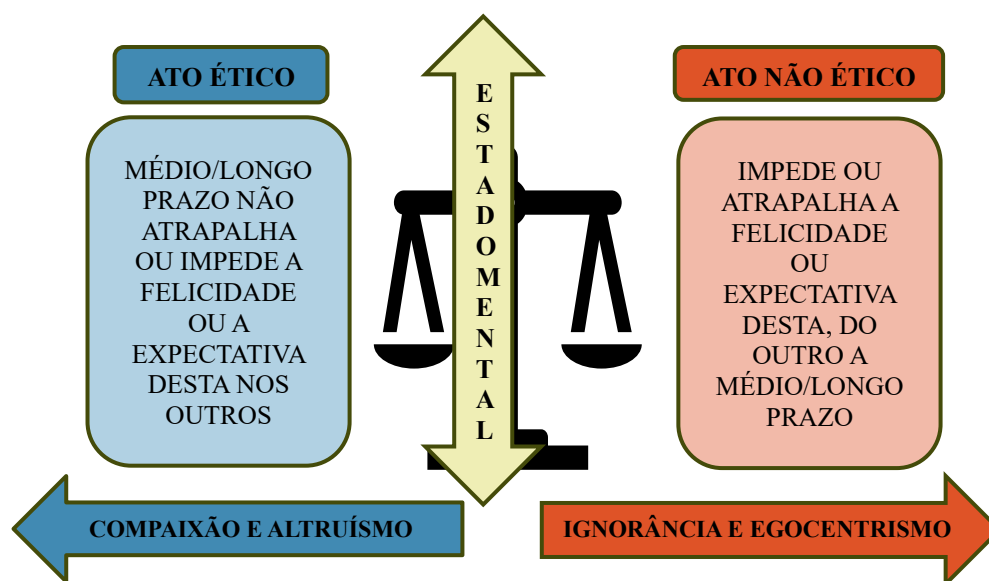
⁸⁹ Vide tópico 1.2.1 Felicidade

“embora as consequências de nossas ações sejam importantes, existem outros fatores a considerar, entre eles, a questão da intenção e a natureza da ação” (Dalai Lama, 2.000, p. 40). Reiteramos como a motivação deve ser a base da integridade ética e sua ligação com os valores internos, como o mestre postula. Sendo assim, para ele não é suficiente a avaliação apenas do impacto de um ato humano, o crucial é considerar a intenção por trás da ação.

Se batemos nossa cabeça em uma árvore, podemos culpar a árvore? Claro que não! A ideia de responsabilidade moral pressupõe a presença de alguma motivação interior. Por isso, para mim, descrever a ética sem que haja referência à motivação parece incompleto (Dalai Lama, 2016, p. 91).

A seguir apresentamos um esquema para ilustrar o julgamento de um ato ético, através da avaliação do estado mental predominante, em que uma ação tem o potencial de favorecer ou de frustrar e impedir a felicidade para si ou para os demais.

Esquema 4 – Estado mental como eixo diretriz da ética secular



Fonte: Elaborado pela autora

Seu argumento baseia-se nos múltiplos fatores como o tempo, o espaço, a geografia, o meio ambiente que podem atuar na decisão de agir e na efetiva ação. Dessa forma, Dalai Lama ressalta a importância da necessidade de uma diretriz ética compassiva no processo decisório: “como não temos certeza de todos os efeitos de nossas ações, o que podemos fazer é nos avaliar: quando nossa motivação é pura, genuinamente voltada para o benefício dos outros, nossas ações têm a natural tendência a serem eticamente fundamentadas” (Dalai Lama, 2016, p. 92).

Para efetivar essa diretriz autorreflexiva o mestre (2016, p. 95) introduz o fenômeno do

discernimento, também como fator interno. Entretanto, esse princípio pode ser estimulado pelas leis externas e costumes, como vemos em regulamentos gerais operacionais, leis, inclusive, religiosas: “Quando possuem um sentido de cultivar os valores internos, as principais religiões do mundo são ricas em tais diretrizes, como não matar, não roubar, não mentir, dentre outras” (Dalai Lama, 2016, p. 95). Com relação ao meio externo, com seus costumes culturais, como possível fator para este mesmo estímulo, Dalai Lama cita sua vivência em sua terra natal, o Tibete:

Desde pequenas as crianças (na sociedade tibetana) foram ensinadas a evitar matar até mesmo insetos, então este hábito se tornou internalizado e automático. Se acidentalmente elas pisassem em um inseto, diriam, *Akha, nyingje* - oh, pobrezinho!” (Dalai Lama, 2016, p. 95).

Nesse exemplo, observamos como o Tibete baseava seus costumes na filosofia e religião budista, a religião acaba influenciado nesse caso, o discernimento. Porém, para além do campo religioso, o mestre ainda aponta as leis e regulamentos ambientais, baseadas nas evidências científicas para proteção e sustentabilidade do meio ambiente como coadjuvantes no processo de discernimento. E por fim, também acrescenta a importância do esforço individual para a aceitação de diferentes perspectivas, numa direção de ampliar a visão sobre um contexto, para a tomada de decisão eticamente sensata (Dalai Lama, 2016, p.100).

Inferimos que a ética secular e a espiritualidade para esse mestre atuam em reciprocidade desde sua concepção à sua efetivação. A partir da concepção de um *ethos* secular e de uma dimensão espiritual humana fundamentados nos mesmos pilares e tendo os mesmos suportes como a motivação, a intenção na regulação deste processo cognitivo. Os desdobramentos das qualidades humanas de amor, afeto, tolerância, perdão, são causa e efeito de uma mente altruísta, a qual favorece o potencial para a tomada de decisões de forma compassiva. Essa compreensão seria um meio sustentável para a continuidade da vida de forma mais equilibrada na harmonia e paz.

Portanto, concluímos que a ética secular depende de uma espiritualidade desenvolvida e a espiritualidade para se desenvolver depende da consciência ética, envolvendo a sua efetiva aplicação. No próximo capítulo analisaremos a ética secular aplicada e seus desdobramentos.

CAPÍTULO 3 - A INCERTEZA INEVITÁVEL E A ÉTICA DA COMPAIXÃO

Neste último capítulo, exploraremos a profundidade e a relevância da ética secular segundo a visão do 14.º Dalai Lama em sua reflexão sobre a forma como se manifesta e seus efeitos em contextos qualitativos e práticos. Analisaremos como se relacionam os desdobramentos das várias aplicações da ética secular, como a ética da restrição/contenção, virtude e da compaixão/altruísmo nos desafios cotidianos.

Em seguida discorreremos sobre os fenômenos da incerteza e do discernimento, os quais não só perpassam, mas entremeiam as várias formas da ética aplicada segundo esse mestre. A compreensão do fenômeno da incerteza, inerente à condição humana, está intercalada com discernimento ético. Dessa forma, representa uma oportunidade para a prática da compaixão e da tolerância.

Desde seu exílio, o Dalai Lama tem apelado por uma revolução espiritual, ato intensificado nas últimas décadas, diante das crescentes crises ambientais e sociais. Compreendemos seu apelo, como um fechamento de seus ensinamentos a respeito da dimensão espiritual, a qual envolve necessariamente a consciência e manifestação da ética secular na contextualidade. Ou seja, esse apelo é mais do que uma proposta teórica, pois visa uma mudança prática e essencial que se inicia na consciência da espiritualidade e na manifestação da ética secular.

Para o mestre, a prática espiritual secular é uma resposta transformadora que integra a ética à compaixão, estabelecendo uma conexão entre a busca individual pela paz interior e o bem-estar coletivo. Segundo ele (2000, p. 32-33), a prática espiritual implica em um “certo grau de preocupação com os outros” e, portanto, está fundamentada nos valores essenciais da humanidade, independente de tradições religiosas, ainda que ele reconheça que a “fé religiosa exige prática espiritual⁹⁰”.

Os valores de amor, paciência, tolerância, afeto e compaixão, revelam-se nas atitudes cotidianas e configuram-se como uma ética aplicável a todos. A ética secular, então, abrange o que há de mais fundamental nas relações humanas, sendo uma expressão natural e necessária de qualidades inerentes ao ser humano. Com isso, este capítulo explorará as manifestações da ética aplicada, particularmente em suas expressões de contenção, virtude e altruísmo, culminando na compaixão como o núcleo dessa prática ética, que é também uma prática espiritual.

⁹⁰ Vide tópico 1.3 Aproximações e interfaces da ética secular com a espiritualidade

3.1 Manifestações da Ética aplicada

Podemos perceber que, para o Dalai Lama, a conduta ética se fundamenta no eixo da consciência e nos estados mentais, que são simultaneamente causas e consequências do desenvolvimento das qualidades humanas. Estados aflitivos são negativos, segundo ele, pois acarretam prejuízo tanto à própria felicidade quanto à dos demais, sendo formados basicamente pela ignorância e estimulados por sentimentos como inveja, ódio, ganância e egoísmo, entre outros. Já um estado mental em sintonia com a dimensão espiritual, favorece a probabilidade da felicidade e baseia-se em percepções ligadas ao amor, afeto, humildade, tolerância, paciência.

Essas qualidades predominam por meio do esforço ativo, constituindo os pilares da compaixão, que pode ser sustentada através de um estado mental altruísta. A manifestação desta mente possibilita a atitude ética que esse mestre propõe. Esses mesmos valores internos são percebidos como desdobramento e, simultaneamente, causas da espiritualidade, fortalecendo nosso estado geral de coração e mente (*Kun Long*⁹¹).

Para aplicar e elucidar as causas e efeitos da maturidade dessa ética interna, o Dalai Lama, utiliza uma abordagem teórico-empírica, dividindo as manifestações da ética conforme sua característica predominante. Nessa perspectiva, esse mestre expressa que sua referência está na filosofia budista, que enfatiza o plano da ação/atitude prática como parte fundamental em conjunto com a teoria (*sūtras*⁹²) para o desenvolvimento espiritual. Trata-se de um aperfeiçoamento linear, pois, a consciência e a ação relacionadas às qualidades se sobrepõem e interagem, funcionando como suporte e aprimoramento para a amplitude da dimensão espiritual.

A título de complementar esse contexto referencial, explanaremos parte da filosofia budista citada por Dalai Lama, em um recorte que se relaciona com o contexto deste tópico. Segundo ele e a monja Tubthen Chodron (2007, p 98), no Tibete, do ponto de vista filosófico, sistematizaram os dogmas budistas em quatro sistemas escolares diferenciados pela suas interpretações sobre o cânone Budista:

1. Vaibhāṣika (seguidores de Mahāvibhāṣā)
2. Sautrāntika (seguidores dos Sūtras)

⁹¹ Termo tibetano que se refere à disposição mental como o conjunto formado pelo raciocínio cognitivo/intelectual e os estados emocionais, motivação e intuição.

⁹² Escrituras, sermões em *sânscrito*.

3. Yogācāra ou Cittamātra (somente mente)
4. Madhyamaka (Caminho do Meio)

Todas essas escolas tiveram origens na Índia e possuem várias subdivisões. Nem todos os textos foram traduzidos para o tibetano, contudo, aqueles presentes nessa cultura, apresentam as interpretações desses quatro sistemas, baseados nas três grandes correntes filosófico-epistemológicas da tradição budista: *Theravada*, *Mahayana* e *Vajrayana*. Este trabalho não pretende aprofundar-se na tradição budista, a qual se desenvolveu ao longo de milênios, tendo a Índia como ponto de partida, uma região de tradições filosóficas e espirituais antigas. A área hoje situada próxima à fronteira da Índia com o Nepal, foi onde o Buda Histórico⁹³ viveu seu processo espiritual de despertar, em sua ‘Terra de Coração’. Percorrendo a Índia ele ‘girou a roda do Conhecimento/ Verdade’, ou seja, manifestou, ensinou e difundiu o *Dharma*⁹⁴. Desde então, muitos ‘Budismos’ se desenvolveram dependendo do contexto-geográfico e cultural, como o Budismo Chinês, o Budismo Japonês, o Budismo do Sri Lanka, o Budismo Tibetano, incluindo a região do Alto do Himalaia, como Butão e norte do Nepal, o Budismo Vietnamita, entre outros, cada qual apoiado nas suas interpretações dos ensinamentos.

No caso do Budismo Tibetano, há uma subdivisão por escolas, cujas bases se diferenciam pelo aprofundamento de uma perspectiva por meio da epistemologia e hermenêutica de determinados textos da doutrina. Às diversidades de cada escola somam-se as especificidades de rituais que são realizados com mantras, as diferentes vestimentas e chapéus dos grupos monásticos e o predomínio de meditações dedicadas a diferentes Budas, Bodhisattvas e mestres ancestrais. Há também um movimento chamado *Rimê*, cujos mestres e discípulos aprendem os pontos principais das quatro escolas, com o propósito de promover a união do *Dharma* e evitar o sectarismo.

Retomando a explanação do Dalai Lama sobre os desdobramentos lineares da ética aplicada, observamos que apesar de estarem presentes na filosofia e escolas budistas, entendemos que nem por isso deixam de possuir um caráter secular, conforme sua explicação teórica. São eles:

⁹³ Existiram milhares de Budas ao longo dos tempos, sendo o Śākyamuni Buddha, o histórico, também mencionado como o Buda pedagógico, por sua plena capacidade de ensinamento aos seres humanos. Seu período de vida não está totalmente claro, há evidências de datas aproximadas, sendo por isso, objetivo de estudos até os dias atuais. Budistas Theravada ditam que o Buda viveu entre 563-483 A.C; Gombrich, R./Oxford University Cita 485-404 A.C; muitos seguidores da tradição Sânscrita apontam para 448-368 A.C (Chondron, 2007, p. 279).

⁹⁴ A Verdade, a lei do universo e os ensinamentos para os Budistas (Gombrich, R.2009, Chondron, T. 2007).

Ética da restrição: “abstermos deliberadamente de causar dano real ou potencial aos outros”;

Ética da virtude: “ativamente cultivar e fortalecer nosso comportamento positivo e valores internos”;

Ética do altruísmo: “dedicar nossas vidas genuína e abnegadamente, para o bem-estar dos outros”(Dalai Lama, 2016, p. 124).

Para esse mestre, esses níveis devem ser considerados em relação “a todo nosso comportamento”. Ou seja, nesse aspecto, retoma o caráter integrativo de corpo, mente e fala, que deve perpassar todos os níveis de ética, incluindo os pensamentos, a intenção/motivação profunda. Conforme já apresentado e analisado nos capítulos anteriores, esse caráter integral é de fundamental importância para a maturidade desse *ethos* secular. Essa abordagem pode ser ilustrada nas palavras do próprio Dalai Lama:

Concentrar a atenção apenas nas ações do corpo e da mente, seria como um médico tratar apenas dos sintomas de uma doença, e não de sua causa subjacente. Para que o tratamento seja eficaz é necessário resolver o problema em sua raiz (Dalai Lama, 2016, p.125).

Portanto, fica claro que a ética proposta pelo Dalai Lama abrange uma dimensão profunda e integrativa, onde corpo, mente e fala convergem para a formação de uma conduta genuinamente compassiva e altruísta. Os três níveis de ética – contenção, virtude e altruísmo – compõem um sistema de consciência e prática que visa transformar a motivação interna em prol do bem-estar coletivo. Observamos que isto vai além de meras ações exteriores, pois visa alcançar uma abordagem consciente e integrada do ser.

O entendimento da sustentabilidade da ética secular pela interdependência, reafirma a conexão entre a natureza humana, a busca pela felicidade e o alívio do sofrimento, pilares espirituais explorados nos capítulos anteriores. Dessa forma, o desenvolvimento da ética secular aqui delineado, pode oferecer um caminho para a realização pessoal e coletiva. Prosseguimos para a análise das manifestações lineares da ética, o compreendemos como a ética secular aplicada.

3.1.1 Ética da restrição/contenção

Nesta primeira etapa da ética aplicada, o foco está na disciplina mental, que é a principal ferramenta para lidar com as adversidades e possibilitar o desenvolvimento da etapa seguinte a virtude. “Ética não é simplesmente uma questão de conhecimento. O mais importante é praticá-la” (Dalai Lama, 2016, p.124). Identificamos que essa ética está presente nas bases da filosofia

budista, como já mencionado, e foi também diretamente proposta através das palavras do próprio Buda histórico, integrando as Quatro Nobres Verdades. Entretanto, o próprio Dalai Lama, aponta a presença de semelhantes pensamentos nas demais tradições espirituais:

Todas as religiões do mundo e as tradições humanistas têm o mesmo ponto de vista em relação a determinados tipos de comportamento, obviamente prejudiciais. Assassinato, roubo e conduta sexual inadequada, como a exploração sexual, são, por definição, prejudiciais aos outros, então é obvio que devem ser eliminados (Dalai Lama, 2016, p. 125).

Como exemplo, ele cita o Jainismo, uma tradição de origem indiana, a qual ele considera irmã gêmea do Budismo pela sua principal ênfase, a virtude da não violência- *ahimsa* (termo sânscrito), com todos os seres sencientes: “os monges jainistas, por exemplo, não medem esforços em se assegurar de que durante suas atividades cotidianas eles não pisem, nem mesmo acidentalmente, em insetos, ou que prejudiquem outros seres vivos” (Dalai Lama, 2016, p. 126).

Reconhecendo que essa é uma dedicação forte, o próprio Dalai Lama admite que tal conduta não se trata de uma generalidade, pois, na verdade podemos muito mais facilmente prejudicar os outros seres, intencionalmente ou não. Na comunicação interpessoal podemos usar palavras grosseiras, ter atitudes violentas, tendo consciência ou não dos efeitos no outro. Além disso, entendemos que o prejuízo pode ser via direta ou indireta. Por exemplo, ao compramos roupas ou bens materiais de fábricas que exploram as pessoas por meio de trabalho escravo, estamos indiretamente prejudicando esse grupo explorado e fomentando relações de trabalho injustas. Nesse aspecto, esse mestre cita algumas ‘soluções’ para evitar prejuízos: aplicar a “regra de ouro” e o uso do discernimento, ele diz:

Nós seres humanos somos bastante sensíveis, e é fácil causarmos sofrimentos aqueles que nos rodeiam através do uso descuidado de palavras duras. Aqui, como em outras áreas, é preciso observar a ‘regra de ouro’ encontrada em todos os sistemas éticos do mundo: trate os outros como você gostaria de ser tratado (Dalai Lama, 2016, p. 127).

Para o Dalai Lama, a sensibilidade humana implica uma responsabilidade ética constante, já que as interações triviais podem gerar profundas consequências emocionais nos outros. Na citação acima, ele destaca a importância da regra de ouro — “trate os outros como você gostaria de ser tratado” — como um princípio universal (“encontrada em todos os sistemas éticos do mundo”) que reflete uma preocupação genuína com o bem-estar alheio. Ao sublinhar que os seres humanos, por sua natureza, podem causar sofrimento facilmente, também naturalmente podem evitá-lo. A “regra de ouro” não apenas fomenta a empatia e a consideração, mas também serve como um alicerce para práticas éticas que se aplicam a qualquer contexto

cultural ou religioso, reforçando a ideia de uma ética universal e acessível a todos.

Nesse sentido, o discernimento surge como uma extensão desta regra, permitindo aprofundar a reflexão sobre o impacto das nossas ações e palavras na prática. Para o Dalai Lama, a ampliação da visão gerada pelo discernimento é fundamental para minimizar os danos e cultivar uma conscientização natural ética:

[...] falando de forma realista, acredito que a coisa mais importante que todos nós podemos fazer para minimizar os danos que causamos em nossa vida diária é aplicar o discernimento ao nosso comportamento e seguir essa conscientização natural que surge da ampliação da nossa visão que o discernimento nos traz. (Dalai Lama, 2016, p. 126).

Podemos observar que o discernimento é uma ferramenta indispensável na conduta ética, operando tanto no nível individual quanto em uma escala mais ampla. Essa prática reflexiva constante aprimora a “conscientização natural” sobre os efeitos das ações. Ao transcender o princípio básico de “não causar dano”, o discernimento pode promover um compromisso ético mais profundo, por meio de uma perspectiva que considera o impacto a médio e longo prazo das escolhas.

Os efeitos desta conscientização natural, por sua vez, fomenta a prática reflexiva do discernimento, através da visão ampliada que surge do próprio esforço cognitivo em discernir. Esse processo reflete um pensamento interdependente, em que fenômenos e efeitos se entrelaçam continuamente. No tópico 3.2 explanaremos o fenômeno do discernimento e da incerteza dentro do espectro da ética aplicada. Antes disso, apresentamos a seguir, esquematicamente a inter-relação dos fatores que influenciam diretamente na ética da contenção aplicada.

Esquema 5- A interligação de fatores na ética secular aplicada da contenção



Fonte: Elaborado pela autora.

Neste contexto universal e podemos incluir antigo, esse mestre faz uma referência, para ilustrar as condutas éticas, originárias da mente, à filosofia de Nāgarjunā, erudito indiano do séc. II⁹⁵. Em um dos seus textos, Nāgarjunā apresentou seis princípios éticos, com o propósito de orientar um monarca indiano de sua época, sendo estes: evitar o uso excessivo de substâncias intoxicantes; adotar um modo de vida correto; assegurar que corpo, fala e mente estejam livres de violência; tratar os outros com respeito; honrar aqueles dignos de estima, como pais, professores e semelhantes; e ser gentil com os demais (Dalai Lama, 2016, p. 127).

Complementando sua explicação, Nāgarjunā lista comportamentos pautados na ética que visa evitar o prejuízo aos demais e prevenir os pensamentos aflitivos e destrutivos: (a) tentar obter benefícios materiais de outros por meio de fingimento; (b) usar palavras atraentes para enganar e conseguir vantagens; (c) elogiar os pertences dos outros com a intenção de obtê-los; (d) tomar forçosamente o que pertence a outra pessoa; (e) exaltar suas conquistas passadas na esperança de receber mais (Dalai Lama, 2016, p. 128).

Observamos que o Dalai Lama (2000, p. 94) considera a ética da restrição ou contenção como o primeiro passo para desenvolver uma consciência voltada à reflexão dos próprios sentimentos e seus efeitos externos, visando uma prática ética compassiva. O mestre reitera em diversos momentos que “a mente indisciplinada é como um elefante. Se deixado sem controle, andando às tontas, vai fazer grandes estragos”(Dalai Lama, 2016, p.95). Para ele, é essencial não só identificar emoções negativas como ódio, raiva, inveja, ciúme, mas compreender o impacto de uma mente conturbada pela ignorância, que pode levar a ações destrutivas, como violência, roubo, traição. Esse autoexame fortalece o discernimento e representa a “conscientização natural”, que, naturalmente, demanda uma diligência prática, promovendo a combinação entre consciência e ação ética.

Assim, o discurso do Dalai Lama aponta a importância de conter/restringir estados mentais dominados por emoções como ódio e egoísmo, que geram danos, e simultaneamente, promover os sentimentos opostos, como amor, perdão, tolerância e paciência. Essa atitude pode transformar os estados mentais a curto, médio e longo prazo. Compreendemos que a ética interna pode se sustentar por meio do exercício simultâneo de conscientização e seu efeito prático. Essa ética se expressaria dessa forma, nos atos compassivos, tanto para si mesmo quanto para os outros.

O termo tibetano *lo* (mente) utilizado em algumas de suas obras pelo Dalai Lama, refere-

⁹⁵ Os estudos de hermenêutica das palavras do Buda histórico, por Nagārjuna e outros eruditos, deram origem aos Versos Fundamentais do Caminho do Meio ou *Mūlamadhyamakakārikā* . Essa interpretação se tornou a base fundamental e fonte inspiradora da escola filosófica Madhyamaka ou do “Caminho do Meio” na Tradição Budista.

se à mente como um fenômeno dinâmico, capaz de ser influenciada e transformada, e não como um estado fixo de hostilidade ou destrutividade. Sentimentos e pensamentos aflitivos são transitórios e podem ser trabalhados e moldados por meio de uma disciplina racional. Assim como treinamos a consciência corporal, treinando os músculos, a respiração, o equilíbrio; a mente também requer esforço para desenvolver a resiliência e a ética. Esse é o fundamento do *Lojong*, ou “treinamento da mente”, prática que o Dalai Lama reforça como acessível a qualquer pessoa, independente da crença religiosa: “As práticas expostas [no Lojong] não necessitam de crença religiosa nem de compromisso [religioso]... constituem uma abordagem para viver de forma ética e em harmonia com os outros” (Dalai Lama, 2016, p. 122).

Para o Dalai Lama, a mente abarca o conjunto cognitivo racional integrado às emoções. A consciência é uma questão, enquanto pensamentos e sensações que ela experencia podem afetar a percepção individual, como discutido no capítulo dois. Essa relação do sistema límbico (das emoções) com a racionalidade tem respaldo em estudos neurocientíficos.⁹⁶ No indexador *PUBMED*, por exemplo, a busca pelos termos: “cognição e sistema límbico”, resultou em mais de trinta e quatro mil periódicos, enquanto no *Nature* foram quase dois mil artigos. Como vimos ao longo dessa pesquisa, a compaixão se fundamenta como o pilar central não apenas da espiritualidade humana, mas também da ética secular. Como vimos, ambas se inter-relacionam e derivam da mente racional e emocional. Assim, reiteramos as palavras do Dalai Lama (2000, p. 94): “as qualidades espirituais que levam à compaixão acarretam necessariamente uma conduta ética positiva, é cultivar o hábito de uma disciplina interior”.

A contenção, dessa forma, está diretamente relacionada à disciplina interior/mental, a qual, pode então ser chamada de disciplina espiritual, pois segundo o Dalai lama, “não se consegue por imposição, mas somente através do esforço voluntário e deliberado” (Dalai Lama, 2000, p.94). A falta de contenção pode abrir espaço para estados mentais negativos, que favoreçam a conduta antiética. O mestre (2000, p. 95) complementa: agir eticamente não é uma mera obediência a leis e preceitos”. Como analisado nos capítulos anteriores, os valores internos ou qualidades humanas são derivados dos estados mentais racionais, tornando-se tanto causas como efeitos da conduta ética. Dessa forma, sua origem advém de uma motivação genuína e intenção confiante gerada a partir da análise profunda das circunstâncias. Essa motivação, por sua vez, como vimos ao longo da pesquisa é essencial para o amadurecimento da dimensão

⁹⁶ Em levantamento no portal indexador *PUBMED*, com a relação das palavras-chave: *cognition* (cognição), *limbic system* (sistema límbico), encontramos trinta e quatro mil quinhentos e setenta e cinco (34.575) periódicos, e no portal *Nature* foram quase dois mil artigos. Levantamento realizado em novembro de 2023.

espiritual.

Nesse contexto, recorreremos novamente⁹⁷ ao termo tibetano, *Nyon Mong*, ou “o que aflige vindo de dentro”, para compreender o papel das emoções negativas e os desdobramentos da contenção pela disciplina interior. Essas emoções, que minam a paz interior, precisam ser identificadas e controladas com rapidez, pois tendem a gerar inquietação e sofrimento contínuos. Nessa perspectiva, o Dalai Lama esclarece:

todos os pensamentos, emoções e experiências mentais que refletem um estado de espírito (*kun long*) negativo ou desprovido de compaixão abalam inevitavelmente nossa paz interior. Todas as emoções e pensamentos negativos como – o ódio, a raiva, o orgulho, a luxúria, a ganância, a inveja, têm esse sentido de aflição.de inquietação (Dalai Lama, 2000, p. 100).

Observamos que por se tratar de emoções que podem ser frequentes, a tendência de algumas pessoas, é entendê-las como parte ‘normal’ de uma consciência. Contudo, é aqui que a disciplina interior se torna urgente e essencial. A ignorância, em um sentido ontológico mais amplo — o desconhecimento da verdadeira natureza dos fenômenos — desencadeia os sentimentos negativos que, ao persistirem, aumentam a probabilidade de uma reação descontrolada e muito prejudicial. Assim, ao permitir que uma motivação predominantemente aflitiva permaneça na consciência, “abrimos a porta para o sofrimento nosso e dos outros” (Dalai Lama, 2016, p. 101). As consequências dessas reações não se restringem ao momento, que afinal, pode ser superficial, além de transitório, o efeito principal reside no estado basal da consciência. Se a intenção for movida por sentimentos aflitivos, o impacto gerado pode deixar registros profundos na mente.

Analogamente, as emoções altruístas e positivas também deixam suas marcas cognitivas profundas, despertando sentimentos de alegria e satisfação. Estudos de neurociência, psicologia, e outras áreas, exploram as possibilidades de reações mentais relacionadas a regiões do cérebro, à neuroplasticidade neuronal, às emoções e a memória, corroborando com o panorama dinâmico dos estados cognitivos emocionais que o Dalai Lama aponta. Nesse contexto, o treino mental, fundamentado no reconhecimento da importância dessa disciplina interior, torna-se essencial para que o potencial empático prevaleça sobre impulsos prejudiciais e descontrolados. Na explicação do Dalai Lama:

Se é verdade que, em um determinado plano, todos temos capacidade para empatia, esse potencial precisa ser de alguma forma sobrepujado ou submerso para que uma pessoa cause mal a outra.

⁹⁷ Vide tópico 2.2.1 A Consciência e as emoções segundo o 14º Dalai Lama.

No que se refere às causas das emoções aflitivas, podemos assinalar vários fatores diferentes. Entre eles, o hábito que todos temos de pensar primeiro em nós mesmos. E nossa tendência para projetar características em coisas e acontecimentos, distorcendo a realidade: confundir, por exemplo, uma corda enrolada com uma cobra (Dalai Lama, 2000, p. 101; 104).

Neste aspecto, a projeção da mente para conclusões precipitadas sobre as experiências, reforça o perigo da visão estreita, egocêntrica. “Tudo pode ser fonte de emoção aflitiva – [...] adversários, nossos amigos, nossos bens mais valiosos e até nós mesmos” (Dalai Lama, 2000, p.104). A partir desta constatação, achamos pertinente complementar a questão ao apresentar o que poderia ser feito pelo bem-estar mental.

Uma das opções é por meio da virtude do perdão, pela perspectiva do que isto representa para o Dalai Lama. Ele explica que este sentimento também pode se manifestar por projeções mentais. Assim como o surgimento de emoções aflitivas com base em experiências passadas, o pensamento centrado no ato de *perdoar* pode emergir e se manifestar com relação às projeções futuras.

O perdão é uma parte essencial da atitude compassiva, mas é uma virtude que pode ser facilmente mal interpretada. Para começar, perdoar não é o mesmo que esquecer. Afinal, se alguém esquece de um erro que foi feito, não há mais nada para perdoar! Em vez disso, o que sugiro é que encontremos uma maneira de lidar com as ações equivocadas que nos dê paz mental e, ao mesmo tempo, nos impeça de sucumbir aos impulsos destrutivos, tal como o desejo de vingança (Dalai Lama, 2016, p. 88).

Podemos relacionar a explicação do Dalai Lama com a importância do desapego, uma reflexão presente não só na Filosofia Budista, mas em várias crenças e tradições religiosas ou não. No budismo, a não fixação em algo, ou o desapego, está relacionada à compreensão da impermanência dos fenômenos e da formação do ser. Assim, perdoar a si mesmo envolve reconhecer a complexidade das relações e as limitações do conhecimento de todo um contexto. Em outros cenários o ato de perdoar pode estar diretamente relacionado à salvação ou outros dogmas religiosos.

O ato de perdoar pode ser desafiador para aqueles que se apegam a momentos dolorosos, o que tende a gerar ressentimento e ódio. Muitos desses conflitos pessoais surgem, como destaca o Dalai Lama, da incapacidade de distinguir entre uma corda e uma cobra — uma metáfora para os mal-entendidos que crescem por falta de diálogo e abertura para o esclarecimento mútuo.

Entretanto esse processo reflexivo do perdão pode ser fortalecido pelo discernimento, funcionando como um suporte para compreender a autocompaixão. O autoengano também gera sentimentos aflitivos, por isso, a importância de um estado mental compassivo e mais

equilibrado, para favorecer as interações mais honestas e harmoniosas com os outros.

Segundo o Dalai Lama, o ganho proporcionado pelo perdão pode estar diretamente relacionado à saúde, reiterando a importância do cuidado integral — corpo, mente e fala — em interação com o meio externo. Para esse mestre, a capacidade de superar sentimentos hostis e a disposição para perdoar geram um benefício imediato e perceptível para a pessoa que os alcança. Nas suas palavras,

ao deixar as ações passadas no passado e ao restaurar seu interesse pelo bem-estar daqueles que lhe fizeram algo de errado, você ganha uma tremenda sensação de confiança interna e liberdade, que lhe permite continuar seguindo enquanto pensamentos e emoções negativas tendem a se dissipar (Dalai Lama, 2016, p. 89).

Para aprofundar essa relação, realizamos uma pesquisa em grandes portais indexadores, buscando explorar a temática do perdão e sua relação com o bem-estar e a saúde. No portal *PUBMED*, a busca pelos termos "*perdão e saúde*"⁹⁸ resultou em setecentos e noventa e quatro (794) artigos, enquanto no portal *Nature* foram encontrados cento e vinte e seis (126) periódicos. Em uma segunda busca, utilizando os termos "autocompaixão e saúde," a *PUBMED* apresentou dois mil oitocentos e noventa e três (2.893) artigos, e o portal *Nature* exibiu cento e dezenove (119) resultados. Podemos inferir que a quantidade de estudos evidencia a relevância do tema, indicando que essa linha de pesquisa é promissora para levantar essa relação do perdão com a saúde individual e coletiva.

É interessante observar que o Dalai Lama enfatiza, nesse contexto da integralidade, a que a atenção ao manejar as emoções aflitivas com as práticas compassivas, não é uma questão simplesmente de suprimir ou negar sentimentos, mas de ampliar a mente para uma verdadeira transformação, destacando que:

[...] é importante deixar claro que não se trata de suprimir pensamentos e emoções negativas. Ao contrário, devemos aprender a reconhecê-los pelo que são e substituí-los por estados mentais positivos. E fazemos isso não só para gerarmos autodomínio, mas também porque alcançar este tipo de controle sobre nossas mentes nos coloca em uma posição muito melhor para podermos beneficiar compassivamente os outros (Dalai Lama, 2016, p. 208).

Sendo assim, podemos considerar que a ética da contenção, como um primeiro degrau para a construção de uma ética compassiva, se relaciona com a dimensão espiritual, pois, intersecciona a maturação dos valores internos mentais profundos de empatia, amor, paciência, tolerância. Tais aspectos como vimos ao longo da pesquisa são como causa e potenciais

⁹⁸ Termos pesquisados em língua inglesa: *forgiveness* and *health*. Levantamento realizado em 20 nov.2023.

desdobramentos das manifestações da compaixão. No tópico seguinte, o próximo ‘degrau’ para a ética secular aplicada, a ética da virtude, será explanada.

3.1.2 *Ética da virtude*

Segundo o Dalai Lama, através da consciência espiritual (onde espiritual se refere a algo buscado voluntariamente e fruto de reflexões profundas) e pela maturação por meio da disciplina cognitiva da contenção, é possível a aplicação da ética da virtude.

O conceito de virtude e seus desdobramentos têm sido objeto de estudo há séculos por filósofos ocidentais renomados, como Sócrates, Platão, Aristóteles, Descartes, Kant, Nietzsche, entre outros, além de estudiosos e leigos. Nos países orientais, a virtude é amplamente compreendida como uma qualidade que envolve clareza da mente, sabedoria e desenvolvimento espiritual, formando a base de ensinamentos filosóficos e éticos que abordam tanto o sentido da vida quanto a natureza humana. Alguns mestres budistas que exploraram esse tema incluem Buddhapālita, Bhāvaviveka, Candrakīrti, Sāntideva, Sāntarakṣita, Padmasambhava e Nāgārjuna, entre outros grandes mestres e estudiosos orientais. Além disso, o tema da virtude permeia diversas tradições religiosas, tanto orientais quanto ocidentais, sendo parte de seus dogmas e *ethos* com as ações virtuosas frequentemente vistas como condutas que conduzem à salvação.

O termo "virtude" tem os seguintes significados no dicionário⁹⁹ *Priberam*: disposição constante do espírito que nos induz a fazer o bem e evitar o mal; conjunto de todas ou qualquer das boas qualidades morais; ação virtuosa; austeridade no viver; castidade; qualidade própria para produzir determinados resultados; propriedade; eficácia; validade; força; vigor. No dicionário *Michaelis*¹⁰⁰, encontramos significados semelhantes, com acréscimos relacionados à filosofia de Platão e Aristóteles: inclinação para o bem; qualidade ou atributo em acordo com a moral, a religião, a lei etc.; força de caráter; capacidade de realização com grande eficiência; total abstinência dos prazeres sexuais; vida austera; incentivo para uma disposição favorável; segundo o aristotelismo, uma qualidade positiva adquirida pelo hábito; virtude ética e moral; segundo o platonismo, uma qualidade positiva inata do indivíduo. Observa-se, portanto, uma proximidade entre o significado basal do termo nas tradições religiosas, filosofias e esses sentidos, como boas qualidades morais, força de caráter e inclinação para o bem.

⁹⁹ Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/virtude>. Acesso em 10 jun. 24.

¹⁰⁰ Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/virtude/>. Acesso em 10 jun. 24.

Para o Dalai Lama, a ética aplicada da virtude pode ser resumida em uma atitude consciente e atenta de não ferir os outros, “nos tornarmos capazes de nos abstermos de prejudicar os outros com ações e palavras na vida cotidiana” (Dalai Lama, 2016, p. 132). Além disso, ele enfatiza um princípio básico que encontramos também em outros discursos filosóficos antigos, incluindo os ocidentais: “evitar os extremos” (2000, p. 127). A partir disso, sua explicação reforça que é vital não apenas evitar que pensamentos e emoções destrutivas se prolonguem e predominem, mas também “cultivar e reforçar as qualidades positivas”. Essas qualidades, segundo ele, são “qualidades humanas, ou espirituais, básicas, como amor e compaixão, paciência, tolerância e humildade” (Dalai Lama, 2000, p. 115).

Identificamos que, para ele, a natureza humana necessariamente abarca o ‘ser’ espiritual, pois iguala qualidades humanas às espirituais. Observamos também que, em muitos trechos, o amor está incluído dentro do conceito de compaixão e que os termos paciência e tolerância são frequentemente usados em conjunto.

Essa compreensão se evidencia ainda mais quando o Dalai Lama complementa as ferramentas de suporte para o desenvolvimento espiritual, como a paciência e a tolerância, atitudes tipicamente humanas. Para sua explicação ele recorre novamente a uma expressão tibetana: *sō pa*. Em suas palavras:

Mais uma vez, temos aqui uma expressão (*sō pa*) que parece não ter nenhum equivalente disponível em outras línguas, embora as ideias que transmite sejam universais. Muitas vezes, *sō pa* é traduzida simplesmente como ‘paciência’, apesar de seu sentido literal ser ‘capaz de suportar’ ou ‘capaz de resistir’. Contudo, *sō pa* também encerra uma noção de resolução, de coragem. (Dalai Lama, 2000, p. 115-116).

Complementando esse entendimento, o Dalai Lama utiliza uma série de significados adicionais para essa expressão, reforçando o sentido de ‘suportar, resistir’ ou, podemos dizer, ‘dar forças’ à compaixão, mesmo em relação àqueles que nos fazem mal. Ele menciona o autocontrole e a força ética, ambos atuando como ferramentas para ‘não se deixar perturbar,’ com base tanto na consciência de que essa força visa a “atingir um objetivo espiritual mais alto” quanto de que há diversas causas e fatores, muitos deles não conhecidos, interagindo na situação. O Dalai Lama também observa que o verdadeiro *sō pa* não ocorre “quando cedemos de má vontade e guardamos rancor,” mas consiste em “um autocontrole paciente e resolutivo diante da adversidade” (Dalai Lama, 2000, p. 117).

Achamos pertinente citar uma de suas ilustrações relacionada à ética da virtude, e que expressa claramente a profundidade desta qualidade ligada diretamente à dimensão espiritual

humana. Ele menciona o caso de Lupon-la, um monge do mosteiro Namgyal, pertencente à escola dos Dalai Lama, que foi preso, torturado e submetido a uma “reeducação” pelas forças chinesas de ocupação no Tibete. Anos mais tarde, após mais de duas décadas, eles se reencontraram e Lupon-la, mantinha a mesma expressão de compaixão e paciência, mesmo após as adversidades extremas que viveu. Dalai Lama relata:

[...] encontrei o mesmo Lupon-la que me lembrava. Estava mais velho, [...] mas não mudara fisicamente, e mentalmente as provações não o tinham de modo algum afetado. Sua delicadeza e serenidade permaneciam intocadas. Quando lhe perguntei se sentia medo, ele admitiu que havia uma coisa que o amedrontava: a possibilidade de perder a compaixão e a consideração por seus carcereiros como seres humanos (Dalai Lama, 2000, p. 116).

Podemos identificar claramente que o papel da virtude, no sentido da resiliência, diligência e persistência, está intrinsecamente relacionado a um propósito ‘maior’, ou seja, é inerente à dimensão espiritual e ética. O próprio Dalai Lama conclui (2000, p. 116-117): “não é só a constituição física de uma pessoa, ou sua inteligência, sua educação ou até seu condicionamento social que lhe permitem resistir às provações. Seu estado espiritual é muito mais significativo.”

A explanação continua com o autocontrole sendo o principal foco para a atitude ética virtuosa. Contudo, trata-se de um autocontrole “paciente” que, segundo ele, é o responsável por impedir que pensamentos negativos prevaleçam sobre a análise mais ampla da situação. Ou seja, como já identificamos em seus discursos, trata-se de expandir a visão e buscar analisar as várias perspectivas para uma mesma vivência, o que difere de uma atitude passiva. A “paciência” nos remete à motivação, já discutida ao longo desta pesquisa como uma base fundamental para a dimensão espiritual e seu desenvolvimento por meio de valores internos compassivos. Afinal, a paciência exige que a pessoa se submeta a uma situação complexa sem reagir impulsivamente, o que pode ser difícil em um cotidiano acelerado, como o atual. Inferimos que, ao trabalhar a motivação e a intenção por meio de um estado mental compassivo, a tolerância tende a aumentar, facilitando a manifestação frequente da paciência. Segundo ele, ser paciente ‘permite’ ou, talvez, ‘facilita’ a aceitação, que é outro aspecto cognitivo que complementa o sentido desse autocontrole. Como já vimos no tópico (1.2.2) sobre sofrimento a reflexão voltada para a aceitação, pode ser uma mais uma ferramenta mental para evitar e prevenir sofrimentos adicionais.

O autocontrole, aliado à paciência, aplica-se não apenas a situações de “aborrecimento” diário, mas também a experiências de grande sofrimento, servindo como um suporte crucial

para a dimensão espiritual e ética. Nesse contexto, o Dalai Lama destaca a importância da aceitação como uma condição cognitiva necessária. Podemos ilustrar isso com o exemplo da perda de uma mãe, que por si só é uma experiência extremamente dolorosa. Entretanto, como podemos prever o momento exato da partida de alguém? Não temos controle sobre esse aspecto, restando-nos, portanto, a aceitação. A partir dessa reflexão, um caminho mais possível é entender o respeito. Respeito ao tempo das coisas, das vivências, das pessoas e da natureza que não nos cabe como seres humanos definir. Em situações de perda, nas quais o tempo correto para o adeus é desconhecido, ainda assim temos escolhas que podem nos ajudar a compreender o luto e lidar com a dor de forma mais saudável. Ao escolher respeitar a morte como uma condição fundamental da vida, permitimo-nos sentir esperança e abrir espaço para paciência e amor, o que contribui para o autocontrole proposto.

Outro exemplo empírico que envolve a aceitação da dinamicidade está na agroecologia e na agricultura. Atualmente, mesmo com técnicas avançadas, o ciclo exato da vida das plantas não é totalmente previsível, pois depende de diversos fatores externos e das condições da semente e do solo. Em uma situação de trabalho nessa área, um colega apontou, triste, para uma planta florescendo e comentou que, ao surgir a flor, era sinal de que a planta estava morrendo. Respondi: “não é morrer, é permitir o renascer!”. A flor, na verdade, continha as sementes da planta, e o colega passou a ver o canteiro com outra perspectiva, mais alegre. Essa aceitação da dinamicidade da vida só é possível se incluirmos a morte como parte natural do ciclo. Outra ilustração sobre a interligação da percepção dos fenômenos com a prática da aceitação vem do monge budista vietnamita e erudito Thich Nhat Hanh. Esse monge ressalta em seus ensinamentos a importância da generosidade e a ação de “dar” como prática para liberar a mente dos sofrimentos, e utiliza o exemplo de uma planta da família da nossa conhecida cebolinha. Dessa forma,

Há uma planta bem conhecida na Ásia. É da família da cebola, que é deliciosa na sopa, no arroz refogado e em omeletes – e toda vez que é cortada, ela cresce de volta em menos de 24 horas! Esta planta representa *dana paramita*¹⁰¹ (generosidade, dar amor). Nada guardamos pra nós mesmos [...] Quando ofertamos algo, pode ser que a outra pessoa fique feliz, mas certamente somos nós mesmos quem nos tornamos felizes (Hanh, T.N., 2021, p.219).

Podemos perceber que, se a prática de doar algo beneficia o próprio ser que a permite, existe uma conexão com a compreensão da aceitação na ética da virtude. Não se trata de uma doação sem significado, mas sim de uma consciência sobre a interligação das ações e seus

¹⁰¹ Termo sânscrito que remete à generosidade, amor na prática de dar, de ofertar.

efeitos na prática ética. Ao utilizar o crescimento de uma simples planta para ilustrar um aspecto profundo da espiritualidade, observamos a presença do conceito de integralidade (corpo, mente e fala) – já citado no início deste capítulo – com o meio ambiente nas palavras deste monge. Também nas palavras do Dalai Lama (2000, p. 128), confirmamos que há uma relação intrínseca entre a compreensão e a prática da ética, tanto religiosa quanto secular, sob um viés de bem-estar, no qual a generosidade se inclui: “A generosidade é considerada uma virtude em todas as grandes religiões do mundo e em todas as sociedades civilizadas e claramente traz benefícios tanto para quem dá quanto para quem recebe”.

Dentro desse contexto de compreensão e conceituação da ética aplicada da virtude, analisamos a explicação do Dalai Lama sobre o “como” ou de que maneira ocorre sua prática ou, em suas palavras, como se “familiarizar” com essa virtude. Ele apresenta duas vias lineares (“dois passos”): (a) consciência e reflexão sobre os benefícios da virtude; (b) considerar a adversidade como um “meio pelo qual se adquire paciência”. Deduz-se que o termo “paciência” está contemplado dentro do conceito da expressão tibetana que esse mestre utiliza, *sō pa*. Ou seja, trata-se daquela paciência que envolve autocontrole e que se interliga a uma motivação mais profunda.

Esquema 6- *Sō pa*: a capacidade de resistir/paciência



Fonte: Elaborado pela autora.

Com relação ao primeiro degrau, a reflexão sobre os benefícios da paciência envolve o perdão, cuja fonte se localiza no escopo de consideração pelo outro, “não importa como se comportem conosco” (Dalai Lama, 2000, p. 120). Identificamos aqui uma fala secular, mas que remete a algo mais profundo, a uma maturidade reflexiva. É secular porque não se refere ao perdão como um meio de alcançar a salvação ou liberação, nem se restringe aos códigos éticos de uma tradição específica. A afirmação se aplica a um contexto genérico das inter-relações humanas. A consideração pelos outros remete à dimensão espiritual que ele explica, pois alguns podem perdoar por motivos egoícos, visando vantagens pessoais, enganar o outro, “ficar bem na fita” ou obter um falso reconhecimento. As motivações para perdoar variam.

Da mesma forma que a aceitação está como uma ferramenta acessória dentro da paciência, a tolerância também se enquadra como uma habilidade que apoia o desenvolvimento ético: “quando desenvolvemos a capacidade de tolerância, verificamos que desenvolvemos também uma reserva correspondente de calma e de tranquilidade” (Dalai Lama, 2000, p. 120). Essa habilidade é de apoio porque, na afirmação seguinte, ele deduz: “a prática da paciência traz uma estabilidade emocional que não só nos faz mais fortes mental e espiritualmente, como mais saudáveis fisicamente. Sem dúvida, atribuo a boa saúde de que desfruto a uma mente em geral calma e serena”. Podemos inferir que a paciência (num sentido amplo que ele propõe) é o pilar do primeiro degrau para a virtude, e que a tolerância caminha junto a essa habilidade como um “ramo” acessório, que também se desenvolve à medida que essa consciência virtuosa se fortalece. Novamente, observamos o eixo de integralidade no cuidado da saúde (corpo, mente e fala) em harmonia com o meio ambiente.

Em relação ao segundo degrau para a prática da ética da virtude, identificamos que a explanação gira em torno de um esforço mental direcionado para uma perspectiva ampliada: “pensar na adversidade não tanto como uma ameaça à nossa paz de espírito, mas como o próprio meio pelo qual se adquire paciência” (Dalai Lama, 2000, p. 121). Nesse argumento, o que seria percebido como uma ameaça se torna, na verdade, o meio para manifestação do potencial espiritual e seus benefícios. Ou seja, há uma reviravolta de 180° no entendimento da adversidade e dos “obstáculos”: “nessa perspectiva, veremos aqueles que nos podem prejudicar como sendo, de certa forma, professores de paciência” (Dalai Lama, 2000, p. 121).

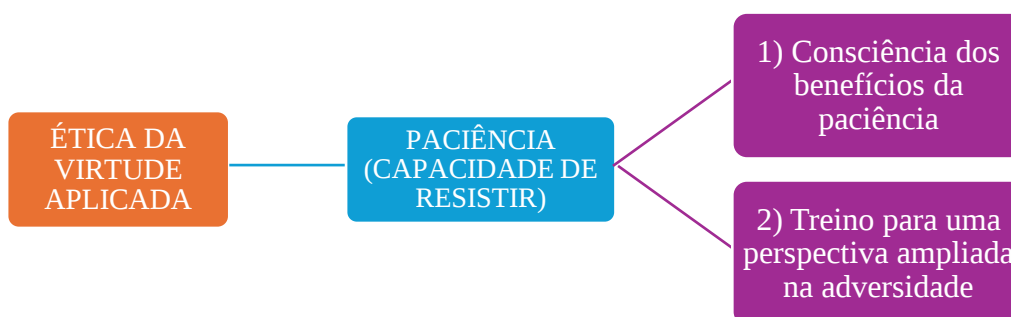
Podemos observar o reforço necessário da tolerância neste ponto, quando a percepção muda da defensiva — refletindo medo, desespero ou fuga — para uma visão de oportunidade e crescimento. “Com a adversidade, porém, podemos aprender o valor da paciência, da tolerância” (Dalai Lama, 2000, p. 121). Podemos ilustrar essa ideia com o próprio nascimento

do ser humano. Se for um parto normal¹⁰², ou seja, o nascimento pela via vaginal, o bebê precisa sair de um ambiente ‘protegido’, quente, fluido, passando pelo canal vaginal, que é estreito e circundado por músculos que o pressionam, até chegar ao final, na abertura da parte baixa da pelve, a vagina. Nesse processo, o bebê aprimora suas funções pulmonares, há fortalecimento do sistema imunológico pelo contato com as bactérias naturais da mãe, entre outros benefícios, além de facilitar a interação com a mãe e o aleitamento materno. Ou seja, o caminho “adverso” revela-se um caminho de vida propenso a ser saudável.

Retomando os exemplos do Dalai Lama, muitos se concentram na interação interpessoal conflituosa, quando alguém sente raiva de algo causado por outra pessoa. Nesse aspecto, a raiva não ajuda na resolução, pelo simples fato de ir contra a dimensão espiritual, os valores internos da compaixão e o favorecimento de estados mentais aflitivos. A saída está em focar a atenção na situação, seja por meio de palavras ou ações, e não na pessoa em si, como percebemos na sua indagação: “Será que não deveríamos direcionar nossa raiva para aquilo que fez com que a pessoa nos ofendesse, ou seja, suas emoções aflitivas? Porque se a pessoa estivesse calma e em paz, talvez não agisse daquela maneira” (Dalai Lama, 2000, p. 123).

Novamente, sua perspectiva ampla abarca três fatores: a fala da pessoa (as palavras), a pessoa que as pronuncia e “os impulsos negativos que motivam a pessoa, e não só o indivíduo em si.” Ele ainda complementa: mesmo se “alegarmos que a causa da nossa mágoa é a natureza da pessoa que nos ofende, ainda assim, não seria razoável ter raiva dela. Pois se sua natureza fundamental é ser hostil a nós, ela seria incapaz de agir de outra maneira” (Dalai Lama, 2000, p. 123). Contudo, ele expressa logo em seguida que esse suposto mal inerente é falso, pois “a mesma pessoa, em outras circunstâncias, poderia tornar-se um bom amigo.” (Dalai Lama, 2000, p. 123).

Esquema 7 – Como possibilitar a aplicação da ética da virtude



Fonte: Elaborado pela autora.

¹⁰² Cada caso é um caso em saúde, entretanto, as evidências científicas e a própria Organização Mundial de Saúde recomendam o parto normal, hoje não só pela maior segurança e benefícios para mãe e bebê, mas também como parte dos direitos da mulher.

Em outra obra, o Dalai Lama (2016) cita mais um termo tibetano *bzod-pa*, relacionado ao autocontrole e à virtude, que significa sentimentos de paciência, tolerância, autodomínio e perdão. Esse termo nos parece um pouco similar à expressão *sö pa*, porém um pouco mais restrito, como se aludisse ao termo específico e não a uma conceituação mais ampla, conforme esquematizamos (vide esquema 1). Neste ponto, ele explana três aspectos da paciência ou tolerância (usando-as como sinônimos): tolerância com aqueles que nos prejudicam, aceitação do sofrimento e aceitação da realidade. Observamos que ele apresenta o mesmo ponto de vista já explorado, mas utiliza uma ferramenta textual para agrupar alguns trechos e expor o conteúdo de forma mais organizada.

Assim, percebemos que a ideia central no segundo degrau — ver a adversidade por outra perspectiva — gira em torno do enfrentamento, da coragem de olhar os ‘obstáculos’ de frente, como parte do processo da vida. Esse processo envolve o desenvolvimento da dimensão espiritual e, possivelmente, de uma conduta ética virtuosa. Conjugando os dois níveis (degraus) da ética da virtude aplicada, a base teórica está no entendimento da interdependência entre a contenção de aspectos prejudiciais à dimensão espiritual (valores internos compassivos) e o cultivo deliberado e contínuo das qualidades positivas, especialmente em face das adversidades.

No contexto da interdependência, o mestre (Dalai Lama, 2000, p. 126-127) acrescenta dois fatores relevantes para essa compreensão: a importância de preocupar-se com os outros, no sentido de redirecionar o foco e olhar além de si mesmo diante do problema, e a percepção da realidade junto ao tempo presente (evitando o imediatismo que gera sensações de impotência e desesperança). Ele destaca as qualidades internas, fontes desses fatores, o que percebemos também como parte da interdependência, sendo:

É importante também perceber que transformar o coração e mente para que nossas ações se tornem espontaneamente éticas exige que coloquemos a busca da virtude no centro de nossa vida diária. Isto porque o amor, a compaixão, a paciência, a generosidade, humildade e as outras qualidades são todas complementares. E como é tão difícil erradicar a emoção aflitiva, é necessário que nos habituemos a seus opostos antes mesmo que os pensamentos e emoções surjam (Dalai Lama, 2000, p. 127-128).

Aqui podemos identificar não só o fenômeno da interdependência, expresso pelo termo “complementares,” mas também observar que isso ocorre dentro de um Todo, ou seja, dois aspectos macro (estados mentais aflitivos versus estados que favorecem a virtude) que se inter-relacionam e, ao mesmo tempo, são formados (aspecto micro) pelas qualidades internas humanas, complementares entre si.

Assim, concluímos este tópico evidenciando a relação entre a disciplina da contenção

mental e a ética da virtude: “A felicidade provém de causas virtuosas. Se a desejamos de fato, não há outra maneira de proceder a não ser através da virtude: ela é o método pelo qual se lança a felicidade. [...] a base da virtude, o solo onde estão suas raízes, é a disciplina ética” (Dalai Lama, 2000, p. 137). A partir do exposto nos dois tópicos, consideramos que as causas e consequências diretamente relacionadas à dimensão espiritual estão abarcadas em ambos os níveis de ética; contudo, é necessário um desenvolvimento primário de disciplina mental para que o segundo nível, a virtude, possa se manifestar.

3.1.3 Ética da compaixão e a ética do altruísmo

Neste tópico, iniciamos com o esclarecimento do título: por que duas éticas juntas — da compaixão e do altruísmo? Porque o Dalai Lama explana sobre a ética da compaixão na obra publicada no ano 2000, enquanto em outra obra (2016), ele escreve um breve tópico sobre a ética do altruísmo. Entretanto, apesar de ambos conteúdos possuírem pontos similares, compreendemos pela análise do discurso do Dalai Lama nesta pesquisa, que a ética do altruísmo representa um terceiro degrau para a ética secular. Isto pode ser verificado em conceituações e interpretações de outros autores, como, por exemplo, Mathieu Ricard, que dedicou uma obra inteira ao altruísmo, tema abordado brevemente no capítulo dois. No nosso entendimento, a ética da compaixão representa a conjuntura de todas as éticas descritas, inclusive a do altruísmo. Sendo assim, seguimos para os conceitos de compaixão e altruísmo e sua interface com a ética secular.

Primeiramente, o Dalai Lama diferencia os níveis de compaixão em: genuína, que ele também chama de universal ou verdadeira, e a compaixão biológica. Segundo ele, a compaixão genuína não está relacionada a nenhum tipo de apego, como, por exemplo, o sentimento de bem-estar ou o desejo de ajudar apenas por alguém ser próximo ou ter afinidade, seja por relações afetivas, laços familiares, amizade, profissão ou trabalho. Trata-se de uma consciência sobre esse sentimento que não envolve “favoritismos” nem discriminações. Nas palavras do Dalai Lama:

A verdadeira compaixão não decorre do prazer de se sentir próximo de tal ou tal pessoa, mas da convicção de que os outros, assim como eu, não querem sofrer e sim ser felizes, e do meu compromisso em ajudá-los a superar o que os aflige (Dalai Lama, 2010, p. 35).

Apesar desse entendimento se aplicar independentemente de religião, identificamos

uma prática budista que busca meditar sobre a equanimidade, sentimento que parece ser uma base dessa compaixão. O treino meditativo consiste em refletir para o cultivo de amor e compaixão sem apegos. O próprio Buda Histórico, em um de seus discursos, remete à consciência e à prática da equanimidade para a clareza da mente. Segundo Chodron (2017, p. 61), essa meditação nos possibilita ir além dos limites de nossos julgamentos e atitudes que “classificam” pessoas como amigas, inimigas ou estranhas, e que suscitam emoções de apego (tradução própria). Corroborando com isso, apresentamos mais afirmações do Dalai Lama a esse respeito: “a paz não se decreta nem se impõe pela força. Fruto da compaixão, ela amadurece no coração e se irradia pelo mundo” (Dalai Lama, 2019, p. 33).

Percebemos que a verdadeira compaixão não é somente uma resposta emocional e pouco sábia frente a uma necessidade pessoal e temporária de satisfação individual dos nossos desejos. É um sentimento e um efeito consequente que permanece, mesmo quando a própria pessoa ou o outro mudam de atitude ou de humor. Ou seja, mesmo diante de um desamparo, caso não haja uma reciprocidade de afeto esperada, a atitude compassiva não muda, pois há um “compromisso firme e racional”, advindo de uma consciência elevada que se mantém frente a adversidades e comportamentos negativos dos outros (Dalai Lama, 2019, p. 34-35).

Para esse mestre, a compaixão consiste em um estado emocional que não depende do prazer relacionado à proximidade com uma pessoa e/ou grupo, nem se esvai diante de decepções e/ou desprazer nas relações interpessoais. É tanto um sentimento, pensamento e atitude “imparciais”, relacionados ao bem-estar do outro; por isso, inclui até “inimigos” nessa base de raciocínio. Esse estado mental firme e compassivo, pode estar ligado ao *kun long*¹⁰³ do indivíduo, expresso como estado geral do coração e mente do indivíduo ou em sua capacidade de motivação e intuição consciente.

Seguindo com o conceito de compaixão, apresentamos a perspectiva similar à do Dalai Lama, do Geshe Thupten Jinpa, ex-monge do Budismo Tibetano, nascido no Tibete em 1958, refugiado na Índia, doutor em Cambridge e um dos tradutores desse mestre. Para ele, a compaixão, em sentido amplo, é o sentimento de preocupação que surge ao confrontarmos o sofrimento do outro e ao mesmo tempo desejarmos que esse sofrimento seja aliviado. A palavra *compaixão*, de origem latina, significa *sofrer junto de*. Ainda em seu livro “Um Coração sem Medo”, Jinpa cita a explicação da historiadora Karen Armstrong, sobre a palavra compaixão: em línguas semíticas, as palavras que correspondem à compaixão — *rahamanut* em hebraico, *rahman* em árabe — estão ligadas a um termo que significa útero, evocando o amor de uma

¹⁰³ Vide Tópico 1.2 Valores internos fundamentais.

mãe pelo filho como uma expressão arquetípica de compaixão (Jinpa, 2016, p. 14).

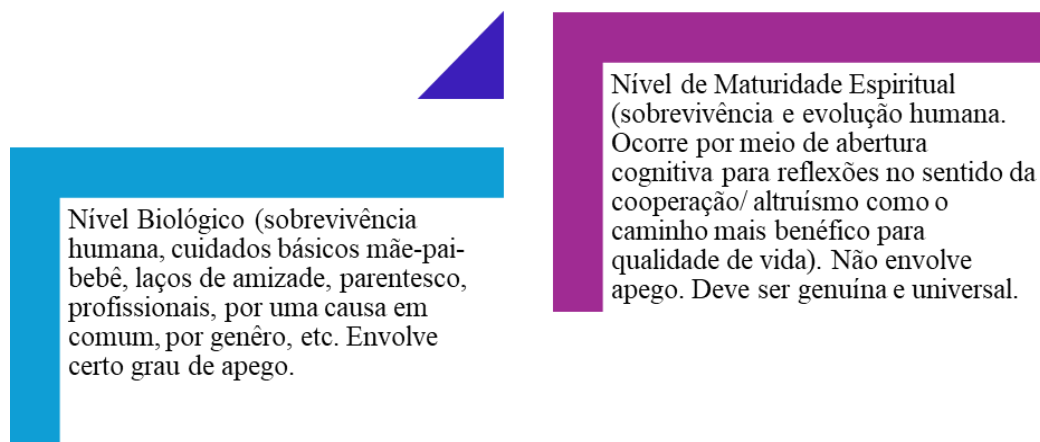
Ainda segundo Jinpa, apesar da base da compaixão ser a doação e a atenção voltada para os demais, isso não deve ser confundido com submissão ou fraqueza. Atitudes devem ser tomadas com responsabilidade e discernimento. O indivíduo pode ampliar sua perspectiva sobre quem o ofende, voltando o foco para a natureza humana compartilhada — na busca da felicidade e não do sofrimento. Assim, em um conflito, tanto o agressor quanto o ofendido estão em situação de sofrimento e não devem permanecer nessa condição contrária à busca da felicidade. Porém, os efeitos poderão ser positivos, caso o conflito tenha uma motivação e finalidade que envolva a compaixão. O caminho mais provável para essa ação está no diálogo, através da abertura reflexiva, visando melhorar a relação interpessoal. Nesse sentido, a compaixão, nas palavras de Jinpa:

Não nos impede (a compaixão) de nos defendermos quando somos tratados de maneira injusta. Com frequência, é a insegurança enraizada na inveja que motiva comportamentos canhestros e injustos[...] há um auto interesse equivocado e certa falta de visão operando também (Jinpa, 2016, p. 65).

Achamos pertinente relembrar o conceito de compaixão para Matthieu Ricard, estudioso do altruísmo e já mencionado no capítulo dois desta dissertação: “compaixão é a forma que adquire o amor altruísta quando confrontado aos sofrimentos alheios”. Seu entendimento corrobora com o do Dalai Lama, ao se referir à decisão ativa em direção ao que sofre. Ele afirma: “o amor benevolente e a compaixão são as duas facetas do altruísmo. O primeiro deseja que todos os seres sintam a felicidade, já o segundo visa à erradicação dos sofrimentos” (Ricard, 2019, p. 47).

Seguindo na definição de compaixão, o Dalai Lama (2016, p. 68), como vimos a classifica em dois níveis: (a) um biológico, que remete ao apego pela sobrevivência, como, por exemplo, o amor entre mãe/pai e filhas/os; (b) um segundo nível, a genuína, que é fruto de uma abertura interior, sugerindo uma perspectiva mais ampla e profunda. Sobre o sentimento inicial (a) biológico, o Dalai Lama o situa como um aspecto da natureza que auxilia na sobrevivência humana em todos os ciclos de vida, desde bebês, crianças, até adultos e idosos, e que pode ser favorável ao desenvolvimento do segundo nível (b). Este segundo nível (b), a compaixão genuína, manifesta-se a partir do potencial natural humano de abertura mental aos sentimentos de bondade, compaixão, paciência e tolerância, que, conforme vimos, são os pilares da espiritualidade.

Esquema 8 – Os dois níveis de compaixão



Fonte: Elaborado pela autora.

A manifestação do primeiro nível é mais explícita: vemos frequentemente a dedicação de cuidadores com bebês, crianças, pessoas debilitadas e idosos no cotidiano. Mesmo relações trabalhistas envolvem esse nível básico de compaixão, evidenciado pela atenção dedicada ao outro e pela assistência prestada. Já o segundo nível é mais complexo de ser identificado. Nesse contexto, o Dalai Lama ilustra como duas situações podem facilitar ou dificultar a manifestação desse segundo nível. A primeira refere-se a situações de desigualdade social, que atuam como gatilho para a reflexão compassiva, por outro lado, o nível de riqueza e status pode dificultar o acesso a esse sentimento genuíno. É o mesmo que dizer que:

A maioria das pessoas experimenta sentimentos de bondade ou de solidariedade quando se vê diante de alguém que sofre de alguma deficiência física ou mental ou está em situação desvantajosa. Mas quando encontra alguém em melhor situação financeira, ou que recebeu uma educação mais aprimorada, ou que ocupa uma situação social melhor, os sentimentos de inveja ou competitividade são [...] despertados (Dalai Lama, 2000, p. 141).

O segundo exemplo, que poderia dificultar a manifestação compassiva, refere-se ao apego e à expectativa mental gerada e projetada em relação ao outro. Esse tipo de apego pode distorcer a maneira como percebemos as pessoas ao nosso redor, levando-nos a criar imagens idealizadas que não correspondem à realidade. Quando essas expectativas não são atendidas, surgem frustrações e ressentimentos, prejudicando a qualidade das relações e limitando a capacidade de exercitar a compaixão genuína. Assim, o desafio é cultivar um olhar mais aberto e desapegado, aceitando os outros como são e não como gostaríamos que fossem, o que permite a construção de conexões mais autênticas e saudáveis. Nesse aspecto,

Quando há apego, o nosso afeto e preocupação com os outros geralmente ficam dependentes da forma como eles se relacionam conosco[...]. quando nossa gentileza depende da realização de nosso próprios objetivos e expectativas que projetamos nos outros, ela se torna muito frágil. Enquanto os outros satisfazem nossas expectativas, está tudo bem. Caso contrário, nossos sentimentos de afeto e gentileza podem facilmente se transformar em ressentimento e até mesmo ódio (Dalai Lama, 2016, p. 69-70).

Podemos identificar que, em ambas as situações, a falta de clareza advinda da ignorância e a lacuna no desenvolvimento da dimensão espiritual são fatores que reforçam esse apego prejudicial, limitando a capacidade cognitiva e emocional compassiva tanto do indivíduo quanto do coletivo. Esse apego não saudável pode ser observado em sociedades que prezam pelo consumismo e em sistemas patriarcais, onde o egoísmo e a competição se tornam as bases culturais e educacionais. Assim, sentimentos de compaixão, quando expressos em prol do outro, muitas vezes são vistos como uma característica de pessoas “boazinhas”, denotando fraqueza ou uma qualidade negativa. Podemos supor que isso ocorra porque a compaixão, neste contexto, se choca com os valores individualistas de competição e de ganho financeiro exacerbado, independentemente das consequências.

Por outro lado, o apego também pode surgir em laços formados por grupos ou “tribos” com afinidades específicas, por motivações em comum como: gênero, idioma, nacionalidade, religião, entre outras. Embora essas conexões pareçam positivas, podem se tornar um obstáculo à manifestação de uma compaixão genuína quando geram um sentimento de exclusividade. Embora sejam saudáveis em sua essência, por sermos seres sociais, o Dalai Lama alerta para o desequilíbrio que pode surgir desse apego, levando à separação entre “nós” e “eles”. Esse fenômeno pode se tornar prejudicial, ao limitar o círculo de compaixão a interesses específicos de um grupo: “o problema é que, quando nos vemos pertencendo exclusivamente a este ou àquele grupo, temos a tendência a esquecer nossa identidade mais ampla como seres humanos” (Dalai Lama, 2016, p. 69).

O agravamento desse sentimento separatista, seja pela expectativa em relação ao outro ou pela promoção de dicotomias como desfavorecidos versus ricos, pode culminar em violência, conflitos e guerras. Percebemos que a alteridade, nesse cenário, torna-se negativa, pois exclui aqueles que, por uma visão restrita de alguns, não pertencem ou não merecem ser incluídos, devido às suas diferenças. Esse julgamento de valor sobre o outro é falho, tanto da perspectiva da dimensão espiritual quanto da ética secular abordada pelo Dalai Lama, pois não considera o impacto das ações sobre pessoas “diferentes”. Para que uma ação seja considerada ética, como discutido no segundo capítulo desta pesquisa, o indivíduo ou grupo/tribo deve refletir sobre os impactos a médio e longo prazo de suas ações no bem-estar ou na felicidade

do outro. Se o impacto for favorável ou neutro para o propósito de vida alheio, então a decisão será ética. Caso contrário, se a atitude prejudicar o outro e levar a consequências desastrosas com o tempo, especialmente envolvendo os próprios autores, a ação será fruto de um estado mental antiético.

Com base nesse conceito de compaixão universal, analisaremos a problemática da separação entre “*nós e eles*” como fundamento para a ética aplicada do altruísmo, que entendemos como o terceiro degrau da ética secular proposta pelo Dalai Lama. Apresentamos algumas conceituações de altruísmo com base na obra de Mathieu Ricard (2009), além das perspectivas do Dalai Lama, para uma compreensão mais ampla do tema. O altruísmo pode ser entendido como:

Altruísmo é a dedicação desapegada e genuína de nossas ações e palavras para o benefício dos outros. Todas as tradições religiosas do mundo reconhecem isto como a mais elevada forma de prática da ética [...], porém, apesar dessa dedicação completa e desapegada aos outros ser a forma mais elevada de prática da ética, isso não significa que o altruísmo não possa ser praticado por qualquer pessoa (Dalai Lama, 2016, p.133).

Na perspectiva do francês Mathieu Ricard (2019), o termo “altruísmo” deriva do latim *alter*, que significa “outro” ou “diferente”, e foi utilizado pelo filósofo e sociólogo Augusto Comte, no século XIX. Para Ricard, o significado de altruísmo consiste na dedicação ao propósito de vida voltado para o outro, por meio da superação de sentimentos como o egoísmo e o egocentrismo. No entanto, seu raciocínio não se limita a uma devoção inconsequente; envolve também a consciência do autorrespeito e da consideração por si mesmo. Nesse sentido, o filósofo Alexandre Jollien afirma que “o altruísmo é a arte da precisão. Não consiste em dar desmesuradamente, mas sim em estar próximo do outro e de suas necessidades” (Jollien *apud* Ricard, 2019, p. 44). Em consonância, o físico e filósofo indiano Swami Prajnanpad argumenta: “Amar o outro não significa amar um alter ego. É preciso deixar o outro ser outro e despojar-se de tudo aquilo que poderia projetar sobre ele, despojar-se de si para ir na direção do outro, na escuta e na benevolência” (Prajnanpad *apud* Ricard, 2019, p. 44).

Nesse ponto, identificamos que o entendimento de Mathieu Ricard sobre essa qualidade do estado mental e fonte motivacional humana se relaciona diretamente com o discernimento, aspecto fundamental para a verdadeira compaixão segundo o 14º Dalai Lama, que será explanado no próximo tópico. Ricard ainda cita outros pensadores que compreendem o altruísmo tanto em nível teórico quanto prático. É o caso de Thomas Nagel: “é uma inclinação (o altruísmo) para agir considerando interesses de outras pessoas e ausência de segundas

intenções” e de Stephen Post, filósofo americano, que define o “amor altruísta” como “um prazer desinteressado produzido pelo bem-estar do outro, associado aos atos, cuidados e serviços exigidos para esse fim”(Ricard, 2019, p. 39).

Por fim, Ricard acrescenta como as filosofias cristã e budista se referem a essa concepção. No pensamento cristão, a palavra *ágape* — “um amor incondicional para com outros seres humanos” — sugere proximidade com as demais concepções, assim como os termos em sânscrito *maitri* (bondade) e *karuna* (compaixão), cujo significado “se estende a todos os seres sencientes, humanos e não humanos” (Ricard, 2019, p. 40).

Ao explicar o altruísmo, Ricard (2019) se refere à motivação/intenção como fatores primordiais para o desenvolvimento do altruísmo.. Nesse contexto, incluímos alguns autores que ele cita para complementar a análise desse aspecto. Para Daniel Batson (apud Ricard, M. 2019, p. 40), o altruísmo é tanto uma finalidade quanto o meio para que o próprio indivíduo alcance seu bem-estar. Independentemente de qual desses fundamentos prevaleça, “o ato em si não exige sacrifícios pessoais, pois pode até gerar benefícios para quem o pratica, como consequências secundárias.” Outra pesquisadora, Kristen Monroe (apud Ricard, M., 2019, p. 40), revela que o altruísmo envolve um risco justamente por não estar baseado em um retorno, não sendo algo “controlado”. A intenção de agir altruisticamente torna-se fundamental, e, a partir dessa perspectiva, surge o “grau de risco” associado às ações: “o agente se expõe a algo sem garantias de efeitos claros”.

Diante desses argumentos, percebemos que a intenção altruísta é o verdadeiro e único “motor” para a consciência voltada ao bem-estar do outro, acompanhada da motivação para a ação. Esse conjunto de movimentos mentais e a propensão a agir podem resultar em benefícios reais ou não, pois os efeitos nem sempre são totalmente controláveis. Essa incerteza decorre do fato de que a passagem do pensar ao agir se concretiza em um ambiente de incertezas, dependente de fatores externos ao indivíduo e à sua intenção. Além disso, os benefícios gerados podem ser compreendidos a médio e longo prazo, não sendo imediatamente visualizáveis ou perceptíveis.

Como podemos inferir até o momento, os fenômenos aqui estudados possuem dois lados que se interligam em algum nível, ora permitindo o desenvolvimento de seu complemento, ora o inibindo. Vejamos o lado oposto dessa motivação altruísta: o egoísmo. Esta qualidade mental pressupõe um foco exacerbado em um próprio “eu” e na busca por vantagens individuais — sejam físicas, mentais ou sociais (ganho de prestígio, dinheiro, fama) — relacionadas exclusivamente a “essa identidade” como o principal objetivo e propósito de vida. Segundo Batson, o egoísmo pode ser resumido na percepção do ser que age dessa maneira, “o egoísta,

não contente de estar centrado em si mesmo, considera os outros como instrumentos a serviço de seus interesses. Não hesita em negligenciar até mesmo sacrificar o bem do outro quando isto lhe parecer útil para chegar a seus fins” (Batson *apud* Ricard, 2019, p. 41).

Para o 14º Dalai Lama, o egoísmo se manifesta a partir da ignorância sobre a realidade, especialmente no que se refere ao fenômeno da interdependência, às consequências dos atos antiéticos e à negligência da dimensão espiritual. Entretanto, a busca pela felicidade e pela superação do sofrimento pode evocar os próprios interesses e necessidades do indivíduo, o que, segundo esse mestre, é parte do processo de reconhecimento de que os outros também compartilham dessas mesmas preocupações.

Novamente, identificamos a presença do ‘elo’ humano no sofrimento, associado ao potencial de reconhecer o ‘sentir com’ e seus desdobramentos nas relações interpessoais. O problema, na perspectiva egoísta e estreita de visão, está no excesso de auto centramento, cujos efeitos passam por sentimento de frustração e tristeza até o desespero, onde “o perigo é perdermos a esperança, sentirmo-nos desesperados e sozinhos e sermos consumidos pela autocomiseração” (Dalai Lama, 2016, p. 65), ou até pela violência. Nesse contexto, o mestre faz uma ‘classificação’ do egoísmo conforme o nível de auto interesse, dividindo-o em dois tipos: “os egoístas inteligentes e os estúpidos”:

Ser egoísta inteligente significa ter uma visão ampla e reconhecer que a longo prazo nossos próprios interesses individuais consistem no bem-estar de todos. Ser egoísta estúpido significa seguir os próprios interesses de forma limitada, estreita e míope. Sendo assim, um egoísta inteligente é alguém compassivo (Dalai Lama, 2016, p. 65-66).

Entendemos que “apegar-se” — ou melhor, focar em uma perspectiva que envolve os demais em algum nível de preocupação com eles — seria uma forma de “egoísmo inteligente.” Ou seja, uma pessoa pode pensar no próprio bem, ainda que este seja seu maior foco, mas ao deduzir que incluir os outros é a melhor opção para si mesma, acaba por seguir um caminho natural em direção ao altruísmo. Nesse ponto, lembramos da equanimidade, que parece ser a consciência advinda da maturidade desse pensamento sobre o bem-estar. A equanimidade representa uma elevação do “egoísmo inteligente,” pois implica um apego à empatia e uma tendência à cooperação.

Já o egoísmo “burro” ou “estúpido” caracteriza-se pelo fechamento de visão em um forte sentimento de um “eu independente e autônomo.” Podemos pensar em uma pessoa que acredita que fazer o bem apenas para si mesma, sem levar os outros em consideração, é a melhor opção para sua “boa vida”; ao agir assim, ela segue o caminho oposto à disciplina mental e

espiritual. Esse tipo de apego, associado à ignorância, inibe as qualidades altruístas e pode ser reflexo de uma baixa ética da contenção e, consequentemente, da virtude. “De fato, a verdadeira compaixão se torna experiência somente quando a apreensão de si (de um ‘eu egóico’) for eliminada” (Dalai Lama, 2010, p. 35).

Outro cenário significativo que o Dalai Lama utiliza para ilustrar o altruísmo é a área da saúde. Ele baseia-se na observação de como profissionais da saúde, frente a uma diversidade de sofrimentos, e até mesmo voluntários que atuam em desastres naturais ou zonas de conflito — realidades que envolvem fome, desnutrição, doenças e pobreza extrema — dedicam-se ao próximo, ao desconhecido, para aliviar seu sofrimento: “a sua preocupação não é com este ou aquele grupo, mas simplesmente com os seres humanos” (Dalai Lama, 2016, p. 71).

Nesse contexto da saúde, Cutler e Dalai Lama (2011) sinalizam que evidências científicas demonstram a relação direta entre empatia e compaixão com os benefícios de amadurecimento emocional, avaliado por meio de alterações biológicas a nível cerebral. Segundo ele, empatia e compaixão provocam mudanças específicas no cérebro, alterando a forma como enxergamos e interagimos com os outros. Dessa forma, “dando-nos a impressão de que somos mais parecidos com *eles*. A conclusão dessas mudanças, segundo Dalai Lama e Cutler é o foco nas semelhanças e não nas diferenças: “assim, derrubamos barreiras entre ‘nós’ e ‘eles’” (Cutler; Dalai Lama, 2011, p. xx-xxi).

Continuando a argumentação sobre a separação entre “*nós e eles*” e sua relação com a ética do altruísmo, novamente, observamos o reforço da consciência da igualdade e da sensação de pertencimento, ou seja, o reconhecimento dos mesmos potenciais humanos nessa ética. Contudo, Cutler amplia a argumentação em outra direção, abordando a possibilidade de surgirem sentimentos de medo e desconfiança na comunidade, principalmente relacionados à distinção entre “*nós e eles*.” Essas separações podem gerar um estado cognitivo e emocional aflitivo, que inibe a empatia.

Segundo esse psiquiatra, essas reações negativas são parte do processo evolutivo da espécie humana. Ele explica que as emoções “aflitivas” são subjacentes e até instintivas, inserindo na consciência da pessoa um “falso sentimento, terrível, de medo e hostilidade,” que pode acarretar consequências leves a moderadas, dependendo do nível de percepção mental e da reação adversa. Corroborando com essa ideia, o Dalai Lama relembra uma experiência pessoal para ilustrar o efeito desse tipo de medo. Segundo ele, seu irmão quando criança, no Tibete, viu um homem estrangeiro com barba ruiva se aproximando — era “um muçulmano uigur da raça turcomana do Leste” — e “ficou tão aterrorizado com a visão que desmaiou de medo”. Além disso, “ficou sem falar durante dias, até que realizaram uma cerimônia curativa

para que ele voltasse ao normal” (Cutler; Dalai lama, 2011, p. 75).

Essa predisposição cognitiva e emocional, que se manifesta de forma positiva em relação ao grupo de "afins" e negativa em relação aos grupos "externos," é explicada pela biologia e pela evolução humana. Segundo Cutler (2011, p. 75-76), esse "rótulo de outros" foi essencial para a sobrevivência em locais isolados, distantes de civilizações e habitados por animais selvagens, durante tempos pré-históricos: “durante a evolução do nosso cérebro, a disputa com outros grupos pelos recursos escassos era bastante acirrada.” Nos períodos em que “a ordem do dia era a sobrevivência,” o homicídio e a violência eram frequentemente usados como ferramentas para a resolução de conflitos entre tribos. A sensação de vigilância constante se deve ao fato de que “ninguém sabia ao certo a quantidade de povos estrangeiros que viviam em um lugar”; portanto, a programação cerebral enfatizava a importância de "manter-se alerta" e "dormir com um olho fechado e outro aberto". Essa base evolutiva, segundo ele, sustenta os preconceitos modernos, que podem ser entendidos “como uma reação geral aos grupos externos,” composta por dois componentes:

Uma discriminação instintiva, que toma a forma de uma reação emocional negativa, como o medo ou a hostilidade, e um conjunto de convicções estereotipadas a respeito do outro grupo. Esses estereótipos muitas vezes baseiam-se em convicções falsas, como acreditar numa superioridade essencial do grupo interno e numa inferioridade essencial do grupo externo (Cutler; Dalai Lama, 2011, p. 76).

Ainda nesse contexto, o psiquiatra afirma (Cutler; Dalai lama, 2011, p. 78-79) que, a nível cerebral, estudos científicos indicam as “amígdalas como as principais responsáveis biológicas” pelas reações negativas decorrentes do preconceito e do ódio. Ele destaca a conexão dessas respostas instintivas com o neocórtex, em conjunto com o sistema límbico (responsáveis pelo gerenciamento das emoções) e as amígdalas. Essas estruturas evoluíram pouco anatomicamente (Cutler; Dalai Lama, 2011, p. 90) e continuam ativas no processo de percepção de perigo, seja ele real ou imaginário, levando a reações fortes (imediatas, instintivas e ‘cegas’). O problema é que as crenças equivocadas geradas pelo preconceito reforçam o mecanismo de proteção primitiva, aumentando a probabilidade dessa percepção negativa se manifestar por meio de ações violentas. É o mesmo que:

O preconceito começa com uma reação emocional negativa a outro grupo, e temos uma tendência a formar convicções que sejam condizentes com a nossa predisposição emocional, o nosso ‘pressentimento’. Da mesma forma, tendemos a atribuir características positivas ao nosso grupo, o que nos faz crer que ele é superior aos outros. Numa pesquisa feita com trinta tribos africanas, constatou-se que todas elas se achavam superiores às outras (Cutler; Dalai Lama, 2013, p.88).

Podemos observar que tanto a percepção de um grupo como inferior quanto a de outro como superior estão intrinsecamente relacionadas à formação ancestral do ‘pensamento preconceituoso’ do qual surgem e podem possibilitar que falsas crenças permaneçam na mente. A questão é que, hoje, a “sobrevivência está associada à cooperação com os outros grupos” (Cutler; Dalai Lama, 2011, p. 91) e não mais ao “matar ou morrer” exacerbado da pré-história. Portanto, essas reações “primitivas”, que identificamos hoje como visões estreitas, são desvantajosas para o bem-estar e até para a sobrevivência, já que podem continuar causando destruição. Segundo o mestre e o psiquiatra, é verdade que:

Algumas pessoas são mais cultas, menos cultas, algumas mais ricas, outras, menos ricas, [...]mais bonitas, outras, menos bonitas. Mas isso não muda o fato de que devemos respeitar todas elas, apesar de nossas diferenças. Somos todos seres humanos, merecedores de dignidade e respeito num nível básico. Esta é uma verdade imutável (Cutler; Dalai Lama, 2011, p. 84).

Como mencionado, o nível de percepção de grupos se baseia em falsas crenças, que podem se fixar na mente, entretanto esse propósito separatista já não serve mais para a comunidade atual. Da mesma forma que observamos a dinamicidade da vida em sociedade, saindo do contexto histórico de isolamento e ameaça territorial pela sobrevivência na pré-história, aos dias atuais de globalização, reiteramos que a dinamicidade também ocorre no nível da consciência. A reflexão sobre essas dinâmicas e o reconhecimento das diferenças, sem perder de vista o respeito e a dignidade que todos merecem, tornam-se fundamentais para o desenvolvimento humano e social. No Esquema 9, observamos como a separação de grupos interpessoais, motivada por essas reações ancestrais no cérebro, influenciou a estruturação social na pré-história e suas implicações atualmente.

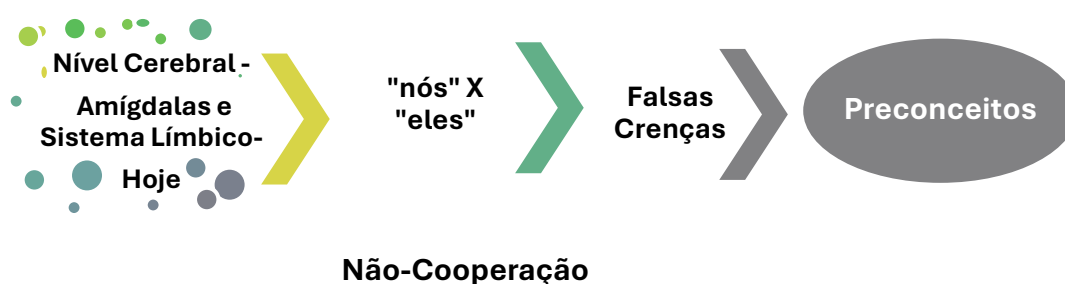
Esquema 9 – Separação de grupos interpessoais a nível cerebral, na pré-história



Fonte: Elaborado pela autora.

Na sequência, apresentamos o Esquema 10 que explora a separação de grupos interpessoais na atualidade, destacando como o cérebro humano ainda pode responder com padrões ancestrais, mas como está em um contexto social muito diferente, isto pode mudar. Embora hoje vivamos em um mundo interconectado e dependente de cooperação mútua, o cérebro ainda pode categorizar o outro como parte de “nós” ou “eles”. Esse mecanismo, que já foi útil para a sobrevivência em ambientes de alto risco, agora é nítido que pode gerar conflitos e prejudicar a harmonia social. Compreender como essas reações se manifestam em nosso contexto contemporâneo é essencial para superá-las e fortalecer uma cultura de empatia e respeito. O Esquema 10 nos ajuda a visualizar essa dinâmica cerebral atual, ressaltando a importância de adaptarmos nossa percepção para um mundo onde a colaboração e a aceitação das diferenças são fundamentais.

Esquema 10 – Separação de grupos interpessoais em nível cerebral, atualmente



Fonte: Elaborado pela autora.

Podemos inferir que a relação entre a ética do altruísmo e essa estrutura biológica de reação emocional/cognitiva frente aos ‘perigos’ está diretamente presente, no sentido de que o altruísmo serve como uma consciência diretriz e possível moderadora do estado mental para a inibição de tais instintos. Levando em consideração a afirmação da igualdade do potencial humano em sua dimensão espiritual, falsas crenças não fazem mais sentido sob essa perspectiva. O medo e a desconfiança são sentimentos contrários à empatia, sensação que fundamenta a maioria das ações altruístas que favorecem a cooperação, fundamental atualmente.

O Dalai Lama (2011, p. 103) ainda acrescenta dois fatores que podem ser causas dessa propensão em criar grupos, dos “afins contra os excluídos”, considerando o aspecto negativo e a alta probabilidade de que isso leve a manifestações de violência. São eles: (a) a falta de contato com os outros; e (b) o isolamento. Ambos os fatores reforçam as falsas crenças já analisadas,

pois, segundo ele, os efeitos desses fatores são justamente a ignorância a respeito de outros grupos, ou seja, a “estereotipação”. Assim, entendemos que fica claro como os preconceitos são frutos de pensamentos, e representam uma oposição considerável ao potencial empático, o qual, necessariamente, demanda a inclusão do outro.

Como vimos ao longo desta pesquisa e após este tópico sobre ética aplicada, além do impacto na saúde, as consequências dos estados cognitivos/emocionais contaminados por raiva e medo podem se manifestar tanto a nível individual e biológico, no desenvolvimento de sofrimentos mentais e físicos, quanto a nível coletivo, impactando diretamente as relações interpessoais. Podemos perceber que esses conflitos sociais envolvem diversas formas de violência contra grupos minoritários e os chamados grupos “externos”, cuja magnitude pode culminar em mortes, genocídios e atentados terroristas.

Por meio dessa breve explicação neurocientífica e da filosofia budista, o Dalai Lama (2011, p. 88-89) reafirma que as falsas crenças reforçam qualidades egoístas, favorecendo as reações de raiva e desprezo pelo ‘diferente’. Esta atitude não é saudável, nem ética ao bem-estar e à paz social, ambos essenciais para sobreviver no mundo globalizado de hoje.

Nesse contexto, inferimos que o estado mental compassivo, a partir do desenvolvimento das éticas da contenção, da virtude e do altruísmo, pode ser trabalhado por meio da neuroplasticidade cerebral, como já evidenciado pela neurociência. Segundo o Dalai Lama (2016, p. 63), “a compaixão (genuína) aumenta a confiança, reduz o medo e nos dá força interior”. No próximo tópico, analisaremos dois aspectos que perpassam todas as éticas discutidas: a incerteza e o discernimento.

3.2 A Incerteza e o Discernimento

Iniciaremos este tópico com uma abordagem sobre a definição do termo discernimento para o Dalai Lama e para o senso comum. Posteriormente, pretendemos explicar e analisar a compreensão do Dalai Lama sobre a interligação direta destes fenômenos com o desenvolvimento da dimensão espiritual e da manifestação da ética secular.

Segundo o dicionário da língua portuguesa *Priberam*, discernimento é a faculdade de discernir, escolha, distinção. A origem etimológica deste termo vem do verbo *discernir* acrescido do sufixo *mento*, e tem os sentidos de: ‘perceber com clareza, estabelecer convenientemente as diferenças ou as características; apreender o sentido de compreender; fazer julgamento ou avaliação. Podemos inferir que se trata de uma atitude reflexiva, ao buscar por uma percepção das diferenças, ou seja, pode auxiliar na capacidade de se estender a visão

de uma situação específica, o olhar por ‘vários lados’.

Como vimos ao longo desta pesquisa¹⁰⁴ o Dalai Lama apresenta uma diferenciação entre compaixão universal, genuína, verdadeira e a compaixão associada a desejos e apegos, aquela relacionada às próprias necessidades emocionais. O principal argumento fundamenta-se na observação de que a atitude das pessoas varia consideravelmente se estiver no nível de apegos e das expectativas interpessoais; já no segundo nível, mais profundo e reflexivo, seu sentido primordial, não se altera. “A verdadeira compaixão não é apenas uma reposta emocional, é um compromisso firme e racional” (Dalai Lama, 2010, p.34). Obviamente, esse mestre reconhece a complexidade de desenvolver esse nível compassivo. Contudo, sua compreensão da natureza humana fundamental baseada no propósito comum- racional/intuitivo/corporal- dentro de um meio social diversificado, de almejar a felicidade e evitar o sofrimento, situa todos em pé de igualdade. Em suas palavras:

Seguramente, não é nem um pouco fácil desenvolver essa forma de compaixão. Antes de mais nada, convém compreender que os outros são seres humanos como nós. Quando admitimos a igualdade de todos os seres em seu desejo de felicidade e seu direito de obtê-la, sentimos espontaneamente uma empatia que nos aproxima deles (Dalai Lama, 2010, p. 34).

Portanto, essa verdadeira compaixão, que exige responsabilidade e compromisso, independe de qualificações individuais ‘atiradas’ no outro, como inimigo ou amigo. Observamos que segundo esse mestre, ao considerar a complexidade humana do outro, entende-se que isto aumentaria a probabilidade de uma avaliação mais crítica das consequências de uma ação individual, e simultaneamente, reforçaria a aplicação da ética secular. O marco crítico neste ponto, é que de toda forma, não podemos prever todas as consequências de um ato humano, e muito menos de uma ação da natureza, como catástrofes naturais. A partir disto, identificamos a linha guia do pensamento do Dalai Lama a respeito das funções primordiais tanto do discernimento quanto da consciência da incerteza, no contexto da espiritualidade e ética.

Nesse contexto, analisamos o discernimento pelo recorte da raiva, uma emoção já situada como destrutiva, ao longo deste estudo, por justamente estreitar a perspectiva de quem avalia uma situação. Outras similares são :ódio, desprezo, ressentimento, cujo cerne é a tendência a distorcer a percepção da realidade (Dalai Lama , 2016, p. 144). Para o mestre essas emoções não só causam prejuízos imediatos, mas também, e entendemos como até mais

¹⁰⁴ Vide tópico 2.2: A dimensão espiritual humana.

importante, desfavorecem a maturidade da dimensão espiritual. Esta como observamos, está intrinsecamente relacionada às manifestações opostas a raiva, como: amor, paciência, tolerância, afeto etc. Identificamos que neste ponto de intersecção é onde mais se destaca o papel do discernimento no discurso do Dalai Lama (2016, p. 145): “o exagero causado por uma emoção forte nos faz perder a capacidade de discernimento. Não podemos ver as consequências a curto e longo prazo das nossas ações e, como resultado, ficamos incapazes de distinguir entre certo e errado”. No mesmo trecho, ele relata um encontro, na Suécia, com o pioneiro da terapia cognitivo-comportamental¹⁰⁵, em que percebeu a “concordância com os estudos dos textos clássicos budistas com a fala do terapeuta. Como ele mesmo expressa parte do diálogo nessa direção:

Quando nos conhecemos Dr. Beck estava no início dos seus oitenta anos. Ele disse que em momentos de raiva, quase noventa por cento da qualidade de repulsividade que vemos no objeto da nossa raiva é um exagero e uma projeção.[...] O ponto principal sobre todos esses estados mentais aflitivos é que, de uma forma ou de outra, eles obscurecem a nossa visão nublando nossa capacidade de discernimento (Dalai Lama, 2016, p. 145).

Sobre esses estados mentais aflitivos, observamos que são efeitos das manifestações constantes destrutivas, portanto, uma maneira de se aprimorar o discernimento, seria o conhecimento destas emoções. Para isto, vamos apresentar a classificação que o Dalai Lama (2016, p. 146-147) expõe, baseada em grupos/famílias de emoções de acordo com o estado mental relacionado:

Esquema 11 -Classificação das Famílias do Estado Mental e as Emoções

Família da Raiva	Família do Apego	Família da Inveja	Orgulho/Vaidade	Dúvida
• Ódio • Inimizade • Maldade • Principal característica: repulsa exagerada	• Ganância • Luxúria • Desejo • Principal característica: atração exagerada	• Hostilidade • Repulsa • Apego irrealista por comparações	• Arrogância • Preconceito • Autoimagem inflamada • Constrangimento obsessivo/irrealista	• Ansiedade • Culpa obsessiva • medo imaginário

Fonte: Elaborado pela autora

¹⁰⁵ Dr. Aaron Beck, psiquiatra norte-americano. Ao invés de foco no inconsciente, ele estimulava a investigação e enfrentamento dos pensamentos negativos do paciente, sobre si mesmo, sua realidade, o futuro. Faleceu aos 100 anos. Disponível em : <https://www.bbc.com/news/world-us-canada-59124427>. Acesso em 15 jun.24.

Algumas famílias mentais percebemos que já são ‘velhas’ conhecidas da mente humana, a nível biológico – as reações instintivas¹⁰⁶ de medo, raiva da pré-história-, e outras muito evidentes no mundo atual, especialmente nas sociedades com mais poder financeiro, que sejam: a inveja, a vaidade, dúvida. Nesse sentido, entendemos que o discernimento auxiliaria como um ‘leme’, no sentido de favorecer tal ou qual estado mental e com isso suas consequentes emoções. Não se trata de uma decisão fácil, até porque as frações de tempo muitas vezes, são curtas, para a tomada de decisão do ‘como agir’. Por isso mesmo, é que se torna uma ferramenta fundamental para a proteção e maturidades da dimensão espiritual.

O papel principal desta faculdade mental, de discernir, segundo o Dalai Lama consiste em: “assegurar que as escolhas que fazemos sejam realistas e que nossas boas intenções não sejam inúteis” (Dalai Lama, 2016, p. 93). Inferimos que além de ‘guiar’ para uma família de emoções, esta atitude reflexiva promove uma melhor condição para avaliar as ações a serem tomadas. Evitando assim, extremos, apegos, ou seja, minorando as consequências não favoráveis à ética e à dimensão espiritual. Citamos sua ilustração:

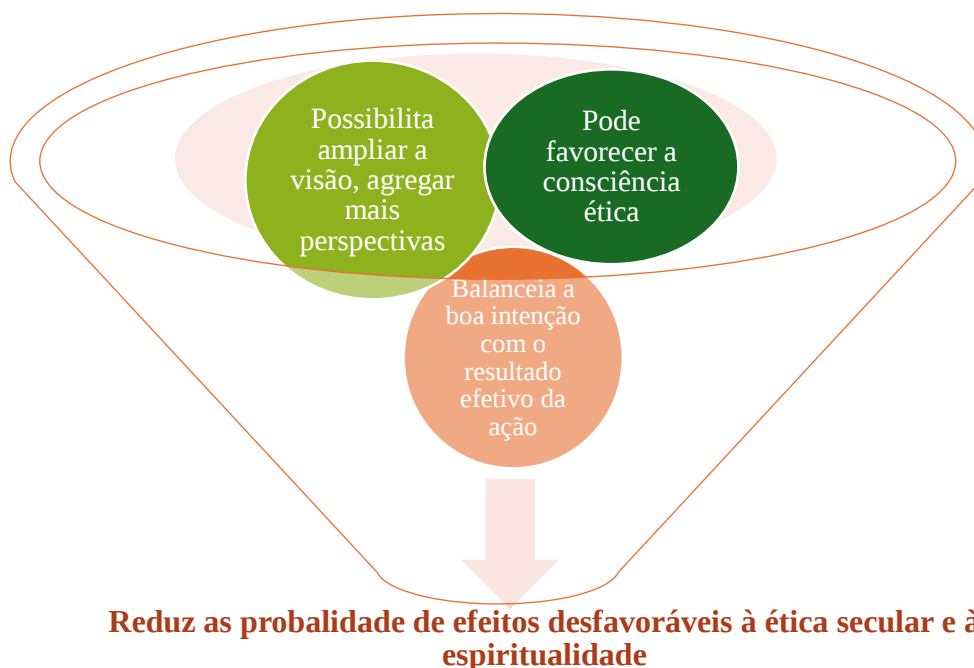
Se, por exemplo, políticos levam seu país à guerra sem terem considerado plenamente as prováveis consequências deste ato, então, mesmo que suas motivações sejam sinceramente compassivas, o resultado tenderá a ser desastroso. Por isso é necessário além de boa intenção utilizar a nossa capacidade crítica, o nosso discernimento (Dalai Lama, 2016, p. 94).

Por fim, ressaltamos mais uma vez a importância da consciência nesse processo, conforme o mestre aponta (2016, p.94): o desenvolvimento da “nossa própria consciência ética em nível pessoal”. A faculdade crítica de analisar a realidade que se apresenta em determinada situação, exige o exercício do uso da razão em conjunto com a emoção, ou seja, a compreensão de um estado mental momentâneo é estimulada e isto pode favorecer a prevalência da consciência ética compassiva.

A seguir apresentamos um esquema que mostra a função principal da faculdade de discernir, direcionar os pensamentos para o grupo das famílias das emoções baseado na análise da situação.

¹⁰⁶ Vide tópicos 2.2.1 A consciência e as emoções segundo o 14º Dalai Lama e 3.1.3 Ética da compaixão e ética do altruísmo.

Esquema 12- Funções do discernimento - o ‘leme’ que guia as decisões para a família das emoções



Fonte: Elaborado pela autora.

Apresentamos a seguir, a explanação do aspecto da incerteza, complementar à faculdade de discernimento, dentro do escopo da ética secular e o desenvolvimento da dimensão espiritual:

“É claro que não importa o quanto tentemos, o discernimento humano estará sempre incompleto. A menos que sejamos clarividentes ou onisciente, como Buda ou como Deus, nunca iremos ver o quadro completo da situação, e nunca saberemos todas as causas que deram origem a ela” (Dalai Lama, 2016,p. 99-100).

Observamos que o discernimento é o cenário que mais se beneficia com a manifestação mais evidente (já que ela existe, com ou sem discernimento desenvolvido) do aspecto consciente da incerteza. Ou seja, como não possuímos o controle total das causas e efeitos de nossas ações, mesmo que tenhamos o discernimento presente, a consciência desta ‘verdade’ maior, se faz necessária e diligente durante todo o curso da vida. Nesse aspecto identificamos duas qualidades, ao longo do discurso do Dalai Lama, que podem auxiliar diretamente na maturação da consciência da incerteza: (a) humildade (b) confiança e (c) atenção plena.

A humildade perpassa os outros dois aspectos, tanto da confiança quanto da atenção plena, pois, para ambas se discorrerem no sentido da ética secular, ela é necessária. Tanto o

treino mental na humildade quanto a sua prática se relacionam à constatação da incerteza, ou seja, a visão de que o indivíduo não sabe de todo o ‘cenário’ que lhe é apresentado, percebido no nível de seus estados emocionais.

O segundo ponto, a explanação da confiança será por meio da sua relação com a compaixão, pois, segundo o Dalai Lama, a consciência e prática contínuas da compaixão, exigem coragem com o próprio indivíduo e com os demais. Além disto, seu oposto a desconfiança, mais precisamente sua inibição consciente, também requer prática e advém do desenvolvimento dos valores internos positivos: “ao reduzir a desconfiança, ela (compaixão) nos abre para os outros e nos faz sentir conectados e eles, trazendo-nos um sentimento de propósito e significado na vida. A compaixão também nos dá trégua das nossas próprias dificuldades (Dalai Lama, 2016, p. 63). Complementando esse aspecto, ele reforça que a compaixão em nada se compara a uma vitimização, ou mesmo, a uma submissão:

Não há nada no princípio da compaixão – o desejo de ver os outros aliviados de seus sofrimentos- que indique que devemos permanecer à mercê dos erros alheios. Nem a compaixão demanda que aceitemos a injustiça de forma submissa. Longe de promover fraqueza ou passividade, a compaixão requer grande coragem e força de caráter (Dalai Lama, 2016, p. 76-77).

Fica claro, a compreensão do papel da coragem no treinamento compassivo, pois, exige uma postura autoconfiante, frente a injustiças, ações descabidas, enfim, ser compassivo, não é ser conivente, A responsabilidade existirá de toda forma, devido aos efeitos dos atos, que em algum momento se manifestam no meio externo. Este exercício de utilizar da coragem para estimular a compaixão é favorecido por meio da atenção plena.

A atenção plena (Dalai Lama, 2016, p. 153- 160), *bag-yod*¹⁰⁷, resumidamente, diz respeito a uma técnica de treinamento mental, reflexiva e introspectiva. Trata-se do observar as próprias emoções quando surgem e como estas impactam no meio externo por meio dos comportamentos. A prática demanda honestidade com a própria natureza do indivíduo, sua personalidade, criação, humores, hábitos etc., levando-se em consideração a integralidade corpo, mente e fala. Outros termos que o Dalai Lama utiliza neste contexto são: *dran-pa*, que significa lembrar, lembrar-se de; e *shes-bzhin*: prestar atenção no próprio comportamento. Observamos que esta faculdade mental auxilia na consciência emocional, na qual o discernimento impacta diretamente, e que o mesmo também pode ser beneficiado ao ser estimulado pelo maior ‘controle’, ou pelo menos, moderação das reações emocionais a médio

¹⁰⁷ Expressão tibetana, significa, atenção, vigilância, ser cuidadoso (Dalai Lama, 2016, p. 129).

e longo prazos.

Estas três qualidades podem contribuir com a maturação do estado de contentamento, estado mental que perpassa tanto a consciência da incerteza como o discernimento. Pelo dicionário *Priberam*¹⁰⁸, este termo significa: *estado de quem está contente, satisfação*. Analisamos seu significado segundo o Dalai Lama, a partir da contra argumentação do termo, por meio do seu significado contrário. Segundo ele (2016, p. 153) *yid-mi-dewa*, é expressão tibetana que sugere uma insatisfação interior, ou seja a falta de contentamento. Esta inquietação mental favorece o desencadeamento das famílias de emoções destrutivas, com destaque para a raiva. Ou seja, mais um aspecto importante para justificar o desenvolvimento da ética, trata-se da atenção aos sinais de descontentamento iniciais, como forma de prevenir que emoções negativas se desenrolem predominantemente. O significado mais denso do termo, seria no mesmo sentido da percepção da felicidade (profunda), pois, o Dalai Lama¹⁰⁹ se refere ao contentamento muitas vezes, como sinal de paz mental. Entretanto identificamos que ele também utiliza esse termo, em contextos mais superficiais, das adversidades cotidianas e a importância do ‘sentir-se satisfeito’, contemplado para preveni-las.

Em ambos os contextos, superficial ou remetendo à paz interior, o contentamento nos parece uma manifestação da prática da gratidão, a qual envolve os fatores que já abordamos, da humildade, atenção no presente e confiança. Conforme a explicação do Dalai Lama:

Quando falo de contentamento como valor ético, não me refiro a um estado geral de bem-estar ou felicidade, mas realmente a uma noção mais específica de contentamento que em tibetano chamamos de *chog-shes*. Significa ausência de ganância. Literalmente significa ‘saber o suficiente’ ou ‘saber quando se está satisfeito’. Isso significa ser capaz de encontrar satisfação sem cobiçar nada (Dalai Lama, 2016, p. 168-169).

Neste trecho o Dalai Lama acrescenta sua própria definição mais específica, do contentar-se, remetendo a “algo como a virtude da moderação”, uma modéstia de ambição. Observamos que sua explicação cabe muito bem no cenário atual de um mundo globalizado e muito materialista. Como dito em várias obras, seu propósito é : “ajudar a promover a compreensão de que precisamos de uma ética consciente e de valores internos nesta era de materialismo excessivo” (Dalai Lama, 2016, p.16).

Podemos considerar a incerteza como um dos fundamentos para a ética secular no sentido de estimular o amadurecimento do discernimento. À medida que não há total controle

¹⁰⁸ Disponível em: https://dicionario.priberam.org/contentamento#google_vignette. Acesso em 10 jun. 2024.

¹⁰⁹ O livro de referência sobre este tema é : *Contentamento*. São Paulo, Editora Globo, 2018.

das consequências das ações humanas, o discernimento é uma funcionalidade humana que pode contribuir para o aumento da perspectiva. Segundo o Dalai Lama, discernimento e motivação são aspectos cognitivos que o ser humano treinar no nível da consciência, em direção da ética secular. No último tópico, discorreremos sobre o apelo à ética secular, o que o Dalai Lama propõe como uma revolução espiritual, a partir do contexto que apresentamos e analisamos das éticas aplicadas e dos fenômenos da incerteza e discernimento que as perpassam.

3.3 A ética num mundo compartilhado e a revolução espiritual

Ao longo desta pesquisa, podemos compreender que a ética individual é necessária para o desenvolvimento da dimensão espiritual humana, a qual, por sua vez, reforça o sentido da ética secular proposta pelo Dalai Lama. Nesse sentido, apresentamos a explanação desse mestre que diz respeito a uma revolução espiritual. Nas suas palavras:

Na era da globalização, é chegado o tempo de reconhecermos que nossas vidas estão profundamente interligadas e que nosso comportamento tem uma dimensão global. Quando o fizermos, veremos que nossos interesses serão melhor acompanhados daquilo que é também interesse da vasta comunidade humana (Dalai Lama, 2016, p. 105).

Identificamos que um primeiro motivo para sua teoria secular reside no mundo globalizado, ou seja, na proximidade entre as pessoas. Isso demanda um alto grau de consciência para que a harmonia possa ser alcançada. Compreender que o comportamento individual interfere na vida do outro (próximo ou distante) ainda é pouco explorado nas relações interpessoais. Tanto é que, ao acompanharmos os noticiários, vemos quantos conflitos e mortes por motivos banais (torpes) ocorrem diariamente ao redor do mundo. Por outro lado,

se nos concentrarmos exclusivamente em nosso desenvolvimento interior e negligenciarmos os problemas mais amplos do mundo, ou se, tendo-os reconhecido, permaneceremos indiferentes em tentar resolvê-los teremos esquecido algo fundamental. A meu ver, a apatia em si, é uma forma de egoísmo (Dalai Lama, 2016, p. 105).

Mais uma vez, esse mestre ressalta a importância da atenção aos estados mentais, ao apontar o egoísmo como uma qualidade que inibe a dimensão espiritual e desfavorece a ética secular, por estimular as reações de raiva, ódio, ganância. “Para que nossa abordagem da ética seja verdadeiramente significativa, naturalmente é preciso que nos preocupemos com o mundo. Este é o sentido do princípio de responsabilidade universal, que é a chave da minha abordagem

da ética secular” (Dalai Lama, 2016, p. 105). Inferimos que essa concepção de responsabilidade universal é consequência natural de uma ética secular em um mundo interdependente, baseado na igualdade da natureza humana em termos do sentido/propósito da vida (felicidade e evitar o sofrimento).

Outro aspecto dessa revolução está na compreensão da compaixão em níveis sociais. Segundo o Dalai Lama (2006, p. 187), a valorização do outro “não só é essencial, mas também vantajosa na vida diária; com tal comportamento, podemos permanecer mentalmente calmos, com muita paz interior”. Entendemos que “vantajosa” não é utilizada aqui em um sentido egoísta ou de enaltecimento próprio, mas sim em uma perspectiva mais ampla, na qual, para treinar a paz interior, a interação com outras pessoas, ou seja, as interrelações, são fundamentais para o desenvolvimento dos valores internos. Além disso, ele reforça sua teoria apoiando-se novamente no meio acadêmico e nas “pesquisas das ciências sociais”, afirmando que há evidências sobre os benefícios coletivos que, direta ou indiretamente, se associam à compaixão desenvolvida em um senso de comunidade/coletivo.

Recentes pesquisas da ciência social demonstraram não só que os benefícios da riqueza para a mente são temporários, mas também que o nível geral de satisfação social é maior quando a riqueza é distribuída de forma equilibrada do que quando há grandes disparidades entre ricos e pobres (Dalai Lama, 2016, p. 52).

Como a ética compassiva fornece suporte para uma paz interior individual, esse impacto se soma no coletivo. Ao situarmos a paz em um estágio de equanimidade cultural, por exemplo, pode-se observar resultados visíveis. As diferenças comportamentais e a maneira de lidar com elas, especialmente frente às adversidades, poderiam ser evidenciadas a partir de um baixo índice de violência em uma determinada sociedade, por exemplo. Por outro lado, as consequências da violência interpessoal podem ser vistas em culturas que promovem a desigualdade de gênero, de minorias, de raça e cor, entre outros aspectos.

Identificamos outras duas justificativas em seu frequente relato sobre o avanço tecnológico e científico, desacompanhado do desenvolvimento dos valores internos. Ou seja, a negligência do ser humano, na era materialista, em relação aos valores internos, aspecto que ele cita em várias obras como motivação para sua teoria ética. Outro ponto, já abordado ao mencionarmos a responsabilidade global, refere-se à preocupação com a própria conduta ao considerar simultaneamente o bem-estar dos outros, outro aspecto também fundamental para este mestre. Em ambas as justificativas, podemos perceber a compaixão como elo primordial e pilar da conduta ética e espiritual. Realidade na qual Dalai Lama infere:

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. [...] para nos voltarmos para a ampla comunidade de seres com os quais estamos ligados, para a adoção de uma conduta que reconheça o interesse dos outros paralelamente aos nossos (Dalai Lama, 2000, p. 34).

Novamente, fica claro que, para o Dalai Lama, essa revolução diz respeito ao cultivo das qualidades fundamentais humanas, considerando a compaixão como o grande suporte ou o tronco para os ramos de amor, solidariedade, cooperação, respeito, tolerância, entre outros, que provêm de um estado mental altruísta. Simultaneamente, essa abordagem visa impedir que galhos de raiva, inveja e destruição se desenvolvam em algum momento, frutos de estados mentais conturbados. Todo esse arcabouço mental e intuitivo exige um treino que abarca a atenção plena e a disciplina ética, como abordamos nos tópicos anteriores. Embora, para esse mestre, esse seja um caminho viável para todos os humanos (o potencial espiritual humano), ele reconhece que não se trata de uma solução pronta para todos os problemas que a humanidade enfrenta em algum nível, como fome, morte violenta, problemas de vícios e uso abusivo de substâncias que geram prejuízos à saúde física e mental, desastres naturais, doenças, entre outros.

Nesse contexto, o Dalai Lama (2000, p. 33-35) reforça a necessidade, por uma lógica argumentativa, de trabalhar em cima de cada situação, devido à “variedade e magnitude de problemas” no mundo moderno. Seria como a máxima: “cada caso é um caso”, ou seja, “cada um deles [os problemas] necessita de uma solução específica. Quando a dimensão espiritual é negligenciada, porém, não há esperanças de se conseguir uma solução duradoura.” Ainda que esse cenário pareça bem diversificado e heterogêneo, ele pontua que, se houver uma base comum — a presença de uma consciência voltada para o altruísmo, gerando uma maior probabilidade de manifestação de amor, cuidado e afeto, ou seja, de compaixão uns pelos outros — esses problemas poderiam ser resolvidos. Ele conclui (2000, p. 35) que, sendo assim, tais questões poderiam ser consideradas “problemas espirituais, passíveis de uma solução espiritual”.

Na visão do Dalai Lama sobre espiritualidade, há uma interdependência intrínseca entre a dimensão espiritual humana e sua concepção da ética secular; por isso, no fim, trata-se de problemas essencialmente éticos. Entendemos que, na citação acima sobre os “problemas espirituais,” o Dalai Lama não busca ignorar os métodos científicos ao falar dessas questões com soluções espirituais, pois ele mesmo reforça sua proximidade e apoio à ciência moderna

para descobertas e evidências sobre diversas dessas questões, como doenças, mudanças climáticas, efeitos da violência etc. Por exemplo, descobertas e evidências baseadas em estudos sérios permitiram que a expectativa de vida e a qualidade de vida aumentassem no contexto atual.

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 deveria ter proporcionado ao mundo, apesar de tantas ideias maravilhosas. Uma revolução se faz necessária, com toda a certeza. Mas não a política, ou econômica, ou mesmo tecnológica. Já tivemos experiências demais com todas durante o último século para saber que uma abordagem meramente externa não basta. O que proponho é uma revolução espiritual (Dalai Lama, 2000, p.28).

Entendemos que não se trata de uma oposição entre ciência (em sentido amplo, abrangendo economia, política, saúde) e espiritualidade; ao contrário, parece evidente que se propõe uma união, uma ampliação no meio científico/acadêmico para essa visão interna, reflexiva e humanista. Para o Dalai Lama (2000, p. 26-28), esses marcos trouxeram avanços culturais, materiais e tecnológicos que facilitaram a vida de muitas pessoas; entretanto, ainda são fenômenos externos. Por exemplo, apesar de a democracia existir na maioria dos países do mundo e das crescentes investidas de colaboração mútua, a desigualdade social aumentou visivelmente nos últimos anos, levando a um número cada vez maior de pessoas em situação de rua, sem acesso a direitos humanos básicos, como moradia, alimentação e educação, entre outros. Outras fragilidades recentes podem ser vistas em diversas sociedades, como divisões políticas agressivas e ameaçadoras da paz, discursos de ódio propagados nas mídias e até guerras. Em várias obras e discursos, o Dalai Lama relaciona a responsabilidade universal ao contexto dos direitos humanos e, na última década, com ênfase nas questões das mudanças climáticas.

Nesse contexto, o mestre publicou uma obra em coautoria com Franz Alt (2021), intitulada *Nossa Única Casa*, que defende os argumentos da comunidade científica sobre as evidências das mudanças climáticas e seus impactos para a humanidade e o planeta. Os autores reforçam os desafios globais atuais, incluindo o consumismo excessivo, o aumento de queimadas, o uso de combustíveis fósseis, a insurgência de conflitos armados e a falta de preservação e implementação de áreas verdes. Além disso, destacam a falta de interesse político na conservação da natureza e no uso sustentável dos recursos naturais, juntamente com a produção excessiva de plásticos, tanto para embalagens de alimentos quanto para fármacos, que são produzidos em excesso pela indústria farmacêutica, contribuindo para essa situação

preocupante. As soluções que eles propõem incluem o uso de energia renovável, o abandono do carvão, a precificação das emissões de CO₂, o aumento da mobilidade ativa, o reflorestamento mundial, a transição para a agricultura orgânica e a ecologização de desertos. Observamos que essas soluções dependem invariavelmente da cooperação entre todos, que é o cerne tanto da teoria da dimensão espiritual humana quanto da ética secular.

Essa colaboração mútua já pode ser vista, em algum grau, na atuação de grupos da sociedade civil, órgãos internacionais, poder público, universidades e pessoas comuns no dia a dia, que promovem ações humanistas e demandam políticas que garantam direitos humanos básicos, incluindo direitos de reprodução e enfrentamento das violências interpessoais, tendo como base a equidade.

Consideramos que a proposta da revolução espiritual coincide com a mesma proposta da responsabilidade global e/ou universal, pois ambas se baseiam no princípio fundamental da compaixão, que é o pilar da dimensão espiritual humana. Como essa dimensão é formada por valores internos, estados mentais e uma complexidade de manifestações, que analisamos ao longo desta pesquisa, seu desenvolvimento está intrinsecamente interligado com a ética secular proposta pelo Dalai Lama e é essencial para a responsabilidade universal. Ou seja, ambos os fenômenos convergem para a consciência e prática da ética secular.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A forma como o Dalai Lama compreende a espiritualidade e a maneira pela qual essa dimensão humana se relaciona com a ética secular por ele proposta foi a problemática desta dissertação. Nesse contexto, foi possível desdobrar fenômenos e aspectos relevantes que formam a teoria do Dalai Lama tanto sobre a dimensão espiritual quanto sobre sua reciprocidade com a ética.

Iniciamos a dissertação com a apresentação deste mestre e seu país de origem, demonstrando como o contexto geográfico-cultural também contribui para a formação do *'ser'* no mundo. Em vários momentos de suas obras e discursos, ele menciona que, caso estivesse no Tibete, não teria vivenciado ou desenvolvido sua visão tal como ocorreu com seu exílio na Índia. É claro que isso não justifica uma invasão e genocídio de um país; apenas aponta uma outra perspectiva diante da adversidade.

Nesse contexto de formação do *'ser'* humano, analisamos a explicação sobre a natureza humana para o Dalai Lama, os valores internos e os fenômenos da felicidade e do sofrimento, componentes fundamentais da dimensão espiritual. O propósito da vida se baseia na consciência e na realização desses fenômenos, ou seja, todos querem a felicidade e evitam o sofrimento. Embora aparentemente simples, essa constatação se desdobra em uma compreensão que, por meio de reflexões profundas, abarca estados cognitivos e emocionais que envolvem, principalmente, noções de empatia, compaixão, interdependência.

As concepções de espiritualidade e de religião para o Dalai Lama foram discutidas após as explanações iniciais dos valores internos fundamentais. A dimensão espiritual humana diz respeito à formação e à manifestação desses pilares, enquanto a dimensão religiosa se relaciona com o papel das tradições, ao longo da história, no sentido de suporte para esse desenvolvimento humano. O diálogo inter-religioso é uma parte importante nessa contribuição ampla para a comunidade em geral.

Outro importante ponto analisado foi a proposta da ética secular, baseada em um sistema de "regulação" interna, ou seja, nos pilares dos valores internos, os mesmos da espiritualidade. A ética proposta é independente de religião, ainda que se fundamente sob valores humanos de compaixão, um aspecto frequentemente ligado às tradições religiosas. Observamos que, em sentido contrário a essa associação religiosa, os argumentos claros e embasados na comunidade científica apresentados pelo Dalai Lama enfatizam a compaixão como elemento-chave não só para a sobrevivência humana, mas também para a evolução em sociedade.

A definição de "secular" para o Dalai Lama consiste justamente em agregar as diversas

perspectivas religiosas nos entendimentos que se relacionam com a espiritualidade. Ele considera que nenhuma tradição deve se sobrepôr às outras em termos de deter a verdade absoluta. Assim, compreendemos que "secular" para ele envolve a aceitação da diversidade baseada no respeito à equanimidade. Como o Dalai Lama é o líder espiritual de uma tradição religiosa, mas seu discurso aborda a espiritualidade independente de religião, surgiu a questão de explicar sobre o Budismo, como tradição. Apresentamos as respostas desse líder em diversas ocasiões, que indicam uma amplitude no significado do Budismo: ele pode ser considerado uma tradição, uma filosofia, uma ciência humanista, e talvez, acreditamos, possa receber novas definições ao longo da dinâmica vida desse mestre.

No contexto da dimensão espiritual e da ética secular reciprocamente desenvolvidas, avançamos na busca pela explicação de seus desdobramentos na vida prática. Encontramos as definições e os níveis para atingir a ética secular: a ética da contenção, a ética da virtude e a ética do altruísmo. Essas éticas aplicadas permitem que o estado mental se desenvolva favorecendo a felicidade genuína (a paz interior), que advém da compaixão universal ou verdadeira. Dois aspectos fundamentais permeiam essas três éticas: o discernimento, como importante funcionalidade cognitiva para a busca da felicidade; e a consciência do fenômeno da incerteza, que vai além do discernimento. A incerteza existe, independente do ato de discernir, pois diz respeito à nossa realidade de não sabermos o todo, não conseguirmos ver todas as causas e consequências de nossos atos. Entretanto, percebemos que a importância de ter consciência da incerteza fortalece o discernimento, e em conjunto essa consciência favorece a atitude ética e espiritual, especialmente diante das adversidades.

Finalmente, apresentamos os principais pontos relacionados ao apelo do Dalai Lama nas últimas décadas: a responsabilidade global, a revolução espiritual ou responsabilidade universal, cujos propósitos e significados, entendemos, são equivalentes. Além disso, compreendemos esse apelo como parte fundamental do pensamento desse líder espiritual. Em nosso entendimento, trata-se de uma espécie de conclusão de suas teorias, um fechamento que possibilita os encaminhamentos abarcados pela dimensão espiritual no coletivo. Ou seja, as propostas do Dalai Lama, que evidenciam tanto a compreensão da dimensão espiritual quanto sua relação de reciprocidade com a ética secular, são fundamentais para o desenvolvimento humano, a harmonia na sociedade global e, com isso, a proteção das gerações futuras.

Concluimos esta dissertação mantendo a consciência da incerteza, a sabedoria da humildade e a importância da cooperação baseada na ética, na esperança de que ela abra perspectivas e colabore para que o tema da espiritualidade seja cada vez mais buscado e estudado, tanto na comunidade acadêmica quanto na sociedade em geral.

REFERÊNCIAS

Biblioteca Virtual em Saúde (BVSMS). **Política Nacional de Humanização**. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_humanizacao_pnh_folheto.pdf. Acesso em: 13 jan. 2024

Biblioteca Virtual em Saúde (BVSMS). **Redução de Danos**. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/folder/10006003202.pdf>. Acesso em 20 jan. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 1.028, de 1º de julho de 2005. Brasília, 2005.

DAHLGREN, Göran; WHITEHEAD, Margaret. The Dahlgren-Whitehead model of health determinants: 30 years on and still chasing rainbows. **Public Health**, v. 199, p. 20-24, oct. 2021. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S003335062100336X>. Acesso em 31 out. 2023.

DALAI LAMA. **Birth to Exile**. Disponível em: <https://www.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/birth-to-exile>. Acesso em: 02 maio 2024.

DALAI LAMA. **O Caminho para a Iluminação**. São Paulo: Editora Gaia, 1995.

DALAI LAMA. **Uma ética para o novo milênio**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

DALAI LAMA; CUTLER, Richard. C. **A arte da felicidade**: um manual para a vida São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2000.

DALAI LAMA. **A compaixão universal**. São Paulo: UNESP, 2002.

DALAI LAMA. **A essência do Sutra Coração**. Rio de Janeiro: Editora Gaia, 2005.

DALAI LAMA. **Bondade, amor e compaixão**. 4 ed. São Paulo: Editora Pensamento, 2006.

DALAI LAMA. **O Caminho do meio**: fé baseada na razão. São Paulo: Editora Gaia, 2009.

DALAI LAMA; VERNIER-PALLIEZ, Claudine, RICARD, Matthieu. **Dalai Lama imagens de uma vida**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

DALAI LAMA. **Dalai Lama**: minha autobiografia espiritual. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2010.

DALAI LAMA; CUTLER, Richard. C. **A arte da felicidade em mundo conturbado**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2011.

DALAI LAMA. **Uma ponte entre as religiões**: por uma verdadeira comunhão de fé. São Paulo: Martins Fontes, 2015.

DALAI LAMA. **Além de Religião: Uma ética por um mundo sem fronteiras**. Rio de Janeiro: Lúcida Letra, 2016

DALAI LAMA; CHODRON, Thubten. **Approaching the Buddhist Path**. USA: Wisdom Publications, 2017.

DALAI LAMA **Por que ética é mais importante que a religião?** Rio de Janeiro: Harper Collins, 2018.

DALAI LAMA. **Establishing Harmony within Religious Diversity**. Disponível em: <https://www.dalailama.com/messages/religious-harmony-1/establishing-harmony-within-religious-diversity>. Acesso em 1 out. 2023.

DALAI LAMA. **10 Questions for the Dalai Lama -Time Magazine Interview**. Disponível em: <https://www.dalailama.com/messages/transcripts-and-interviews/10-questions-time-magazine>. Acesso em 01 out. 2023.

DENTZ JUNIOR, R.A: **A liberdade e o perdão a partir do pensamento de Paul Ricoeur**. 2017. Tese (Doutorado em Teologia) - Faculdade de Filosofia e Teologia, Belo Horizonte, 2017.

DIKI TSERING. **Dalai Lama, meu filho: A história de uma mãe**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003.

FELICIDADE. In: Dicionário Priberam da Língua Portuguesa. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/felicidade>. Acesso em 20 jun.2024. In: Michaelis Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/feliz>. Acesso em 20 jun. 2024.

FERRARO, Giuseppe. **Versos fundamentais do caminho do meio**. Tradução, comentários e notas. Campinas: Editora PHI, 2016.

FERRARO, Giuseppe. **A filosofia do budismo indiano**. São Paulo: Editora Buda, 2021.

GOLDSTEIN, Melvin. **A History of modern Tibet:1913-1951**. EUA, California: University of California Press, 1991.

GOMBRICH, Richard. **Dating the Buddha: A Red Herring Revealed**. In: Die daiterung des Historischen Buddha, Vol. 2. Germain: Vanderhoeck e Ruprecht, 1992.

GOMBRICH, Richard. **What the Buddha thought**. UK, London: Equinox, 2019.

GROS, Stéphane. **Frontier Tibet. Patterns of change in the Sino-Tibetan borderlands**. Amsterdam: Amsterdam University Press, 2019.

Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). **População em situação de rua supera 281,4 mil pessoas no Brasil**. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/portal/categorias/45-todas-as-noticias/noticias/13457-populacao-em-situacao-de-rua-supera-281-4-mil-pessoas-no-brasil>. Acesso em 30 abr.2024.

JE TSONGKHAPA, HOPKINS, J., SPARHAM,G. **Tantric Ethics: An Explanation of the Precepts for Buddhist Vajrayana Practice**. USA: Wisdom Publications, 2005.

JINPA, Thipten. **Um coração sem medo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

KADER, Carla Callegaro Corrêa. **O diálogo Inter-religioso de Sua Santidade- o Dalai Lama**. 2005. Dissertação (Mestrado em Letras) - Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2005.

KAPSTEIN, Matthew; DOTSON, Brandon. **Contributions to the cultural History of early Tibet**. Netherlands, Leiden: Brill, 2007.

MCKAY, Alex. **The History of Tibet: volume 1. The early period: to c. 850 AD**. The Yarlung Dynasty. UK: Routledge, 2003.

MCKAY, Alex. **The History of Tibet: volume 2. The medieval period: c. 850-1895**. The development of Buddhist Paramountcy. UK: Routledge, 2003.

MERTON, Thomas. **O Diário da Ásia**. Trad. Elza Bebianno e Murillo Nunes de Azevedo. Prefácio de Tristão de Athayde. Belo Horizonte: Vega, 1978.

MOREIRA, Edmar Fernandes. **Irmãos, simplesmente irmãos**. Orientador: Francisco Taborda. 2018, 88-89; 94 f. Dissertação (Mestrado em Teologia) - Faculdade Jesuíta de Filosofia e Teologia, Belo Horizonte, 2018.

MULLIN, Glenn H. **The fourteen Dalai Lamas. A sacred legacy of reincarnation**. New Mexico: Clear Light Publishers, 2001.

PASSOS, Joao Décio; USARSKI, Frank (org). **Compêndio de Ciência da Religião**. São Paulo: Paulus, 2021.

REPETTI, Rick. (org). **Buddhist perspective on free will**. Routledge Studies in Asian and Philosophy. EUA: Routledge, 2017.

RICARD, Matthieu. **A revolução do altruísmo**. 3ª ed. São Paulo: Palas Athena, 2019.

SNELLGROVE, David; RICHARDSON, Hugh. **A cultural History of Tibet**. Bangkok: Orchid Press, 2003.

SOUZA, Carlos F. B. Espiritualidade e bioética. **Revista Pistis Praxis**. V. 5, n. 1, p. 123–145, 2013. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/pistispraxis/article/view/8690>. Acesso em: 14 ago. 2022.

TSAI, Patrícia Guernelli Palazzo. **O conceito de responsabilidade universal**. Orientador: Jung Mo Sung. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2021.

TEIXEIRA, Faustino. O potencial libertador da espiritualidade e da experiência religiosa. In: AMATUZZI, Mauro M.(org). **Psicologia e Espiritualidade**. São Paulo: Paulus, 2005, p. 13-30.

Tibetan Review. **Dalai Lama's exclusion from Assisi interfaith meet morally indefensible**. Disponível em: <https://www.tibetanreview.net/dalai-lamas-exclusion-from-assisi-interfaith->

[meet-morally-indefensible](#). Acesso em 21 abr. 2023.

TSERING, G. *et al.* **Medicina Tibetana: livro 1**. São Paulo: Chakpori, 1980.

Nobel Prize. **Nobel Peace Prize 1989**. Disponível em: <https://www.nobelprize.org/prizes/peace/1989/summary/>. Acesso em 01 out. 2024.

The Tibethouse. **Compassionate Bodhisattva Chenrezig**. Disponível em: <https://thetibethouse.com/compassionate-bodhisattva-chenrezig-chengrechi>. Acesso em: 02 jun. 2024.

THONDUP, Tulku. **Incarnation. The History and mysticism of the tulku tradition of Tibet**. Boston: Shambala Publications, 2011.

TSONG-KA-PA. **Tantra no Tibete**. São Paulo: Pensamento, 1977.

World Health Organization. **Depression**. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1. Acesso em 5 out. 2023.

World Health Organization. **Millennium Development Goals (MDGs)**. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/millennium-development-goals-\(mdgs\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/millennium-development-goals-(mdgs)). Acesso em: 30 abr. 2024.

World Health Organization. **Social Determinants of Health**. Disponível em: mailto:https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health#tab=tab_1. Acesso em: 21 abr. 2024.

World Population Review. **Country Rankings - Depression**. Disponível em: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/depression-rates-by-country>. Acesso em 28 set. 2023.

ZURICH, David. **Land of Pure Vision. The sacred geography of Tibet and the Himalaya**. USA: The University Press of Kentucky, 2014

GLOSSÁRIO

Ágape: é um amor incondicional para com outros seres humanos.

A-gsar tsha-po: pessoa excessivamente apegada ao novo, impulsiva, frívola (Dalai Lama, 2016, p. 51).

Ahimsa: termo sânscrito, significa praticar a não violência com todos os seres sencientes.

Akha, nyingje: expressão de interjeição/ surpresa de cuidado. Significa: “oh, pobrezinho. Ou similares “Que pena!” (Dalai Lama, 2016, p. 95).

Bag-yod: atenção, vigilância. Significa ser cuidadosa/o ou atenta/o (Dalai Lama, 2016, p. 129).

Bzod-pa: termo tibetano que remete à paciência, contudo, abrange um espectro de sentido mais amplo, incluindo neste, as virtudes de tolerância, autodomínio e perdão. Ou seja, ente a capacidade de suportar o sofrimento, entendemos como uma espécie de resiliência (Dalai Lama, 2016, p. 162).

Chi sem: consciência universal. Para o Dalai Lama, remete à responsabilidade universal (Dalai Lama, 2000, p. 177).

Chog-shes: expressão tibetana. Geralmente traduzida como contentamento, em países do ocidente. Significa ausência de ganância, literalmente “saber (quando se tem) o suficiente” ou saber quando se está satisfeito” (Dalai Lama, 2016, p.169).

Dran-pa: expressão tibetana com o sentido de recordar, lembrar. “Presença da mente para as atividades cotidianas” (Dalai Lama, 2016, p. 130).

Karma: termo sânscrito. Este conceito é objeto de estudos ao longo do tempo na comunidade científica, principalmente, voltada para os estudos da Ásia, por seu um termo chave utilizado em diversas culturas na Índia e em outros países da região. Vamos nos ater à significação dada pelo 14º Dalai Lama: *Karma* significa ‘ação’. “O que pensamos, dizemos, fazemos, desejamos e omitimos cria o *Karma*. [...]a própria ação cria circunstâncias e causa algum outro acontecimento” (Dalai Lama, 2000, p. 151-152).

Karuna: termo tibetano, significa compaixão.

Kun long: conjunto de fatores que envolvem disposição mental/cognitiva, motivação e intuição para determinar e desenvolver a intenção do indivíduo (Dalai Lama, 2000, p. 41-42).

Lo Jong: treinamento da mente (Dalai Lama, 2016, p. 122).

Maitri: termo tibetano, significa bondade.

Nying je: é um termo compreendido como uma emoção complementada com um elemento cognitivo mais desenvolvido, ou seja, não somente uma resposta instintiva frente a algo. Trata-se de uma reposta mental mais elaborada, fruto de uma combinação de “empatia e razão” (Dalai Lama, 2000, p. 86-87).

Nying je chenmo: plano mais elevado de compaixão, “grande compaixão”. Entendemos como o sentido de compaixão universal para o Dalai Lama (Dalai Lama, 2000, p. 139).

Nyon-mong: remete aos estados mentais aflitivos, “são aqueles que põem em risco nosso bem-estar a longo prazo”, entendemos como aquele estado que é um fator de risco à qualidade de vida, a partir das causas e condições implicadas. Equivalente ao sentido de *Klesha*, termo em sânscrito, que significa estados mentais aflitivos, entendemos como sofrimento profundo. (Dalai Lama, 2016, p. 138).

Rahman: termo em árabe que remete à útero, evocando o amor da mãe pelo filho como uma expressão arquetípica da compaixão.

Rahama-nut: termo em hebraico que remete à útero, evocando o amor da mãe pelo filho como uma expressão arquetípica da compaixão.

Sem: mente, consciência. Abarca um sentido de capacidade de experienciar (Dalai Lama, 2016, p. 42). Entendemos que abarca o aspecto racional com a capacidade intelectual e o aspecto emocional que completa a experiência, a capacidade individual de sentir e perceber de acordo com as diferentes mentes.

Sems-den: denota o sentido de sentir, seres que sentem, seres sencientes (Dalai lama, 2016, p.39).

Shen dug ngal wa la mi sö pa: a incapacidade de suportar a visão do sofrimento do outro. Se refere à capacidade de empatia recíproca que todo ser humano possui (Dalai Lama, 2000, p. 76).

Shen-pen kyi-sem: significa a ideia ser de alguma ajuda para os outros. Relaciona-se com uma preocupação implícita e genuína com o bem-estar dos outros. Entendemos como a predisposição à compaixão (Dalai Lama, 2000, p. 33).

Shepa: cognição.

Shes-bzhin: “prestar atenção ao nosso próprio comportamento”, faz parte da consciência, da experiência mental (Dalai Lama, 2016, p. 130).

Sö pa: “não há equivalente em outras línguas. Expressão traduzida como paciência, apesar do sentido literal ser ‘capaz de suportar ou resistir’. Novamente possui um espectro mais amplo de significado, remete à noção de resolução e coragem (Dalai Lama, 2000, p. 115-117).

Ten del: conceito de origem dependente, formulado pela escola Madhyamika - Caminho do meio- da Filosofia Budista (Dalai Lama, 2000, p. 47).

Tong-len: prática reflexiva e meditativa, cujo objetivo é aprimorar a compaixão por meio da consciência do sofrimento inerente. Esta técnica propõe uma meditação focada em assumir a dor do outro, e em troca ofertar saúde, riqueza, paz, é chamada de prática do ‘dar e receber’.

Yid-mi-dewa: falta de contentamento, estado de irritação latente, insatisfação interior (Dalai Lama, 2016, p. 153).