

info@marcador.pt
www.marcador.pt
facebook.com/marcadoreditora
instagram.com/marcador_editora

© 2019

Direitos da edição portuguesa reservados para Marcador Editora,
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Copyright © 2019 by Noriyuki Ueda

Todos os direitos reservados.

Edição portuguesa publicada por acordo com Hampton Roads
Publishing Company Inc.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer
forma sem permissão por escrito do proprietário legal.

Título original: *Be Angry*

Autor: Dalai Lama e Noriyuki Ueda

Tradução: Paulo Alexandre Moreira

Revisão: Ana Bárbara Pedrosa/Editorial Presença

Paginação: Maria João Gomes

Design e ilustração da capa: Vera Braga/Marcador Editora

Imagem da capa (o fundo): Shutterstock

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal n.º 454 582/19

1.ª edição, Lisboa, maio, 2019

Nota do editor:

Parece uma antítese usar «fúria» e «Dalai Lama» na mesma frase, e ainda mais no mesmo livro. Afinal, os ensinamentos de uma vida de Dalai Lama têm que ver com o cultivo do amor e da compaixão. No entanto, por mais que Dalai Lama tenha a dizer sobre evitar a fúria, também reconhece que é uma parte inevitável da condição humana. Aliás, como ele disse: «Genericamente falando, se um ser humano nunca sente fúria, creio que algo está errado. Não está bom da cabeça.»

A fúria que não é reconhecida e suprimida irá destruir-nos de dentro para fora. Mas existe uma coisa chamada compaixão enfurecida — uma fúria que não é usada por presunção, mas para procurar proteger os outros do mal.

No mundo de hoje, há muito por que nos sentirmos furiosos: injustiça, desigualdade social e econômica, racismo e ignorância.

Este pequeno livro existe para vos dizer que deveis sentir fúria.

Assim que formos capazes de reconhecer a fúria — como a contemos, como a manifestamos, como agimos levados por ela —, poderemos transformá-la em ação compassiva. Só então poderemos levar amor, paz e cura ao mundo.

Este livro foi compilado a partir de uma entrevista concedida pelo Dalai Lama a Noriyuki Ueda, um conhecido escritor, orador e antropólogo cultural japonês. De visita a um colega investigador no Centro de Estudos Budistas da Universidade de Stanford, proferiu uma série de 20 palestras sobre budismo contemporâneo em que os seus alunos lhe perguntaram: «O budismo pode responder aos problemas contemporâneos?» A entrevista lança luz sobre a resposta.

FÚRIA

Existe exploração no mundo real, e existe um abismo enorme e injusto entre ricos e pobres. De uma perspectiva budista, como devemos lidar com a desigualdade e a injustiça social? Será não-budista sentir fúria e indignação perante tais circunstâncias?

É uma questão interessante. Começemos por analisar a matéria numa perspectiva secular — a educação. O que ensinamos sobre a fúria?

Digo frequentemente que devíamos ter uma discussão mais séria e pesquisar se o chamado sistema de educação moderno é adequado ou não, com vista a desenvolver uma sociedade mais saudável.

Alguns cientistas americanos que conheço estão seriamente preocupados com os problemas sociais. Mantivemos várias discussões sobre a compaixão ao longo dos anos e vários desses cientistas conduziram experiências em alunos universitários.

Durante um período de duas ou três semanas, fizeram os alunos praticar meditação atenta e deliberada (atenção plena). Após duas ou três semanas de meditação, os cientistas investigaram que mudanças tinham ocorrido nos sujeitos. Relataram que, após esse período, os alunos se tornaram mais calmos, tinham maior acuidade mental e menos stresse e tinham aumentando o poder de memorização.

A Universidade da Colúmbia Britânica, no Canadá, criou um novo instituto que conduz uma investigação sobre como cultivar o calor humano entre os alunos no sistema educativo moderno.

Pelo menos quatro em cinco universidades dos Estados Unidos reconhecem que a educação moderna carece de algo neste âmbito.

Está finalmente a ser realizada investigação para responder a este problema e propor formas de melhorar o sistema.

A menos que exista um movimento mundial para melhorar a educação e dar mais atenção à ética, este trabalho demorará muito tempo e será muito difícil.

Claro que existem os mesmos perigos na Rússia e na China, assim como na Índia. A Índia pode ser um pouco melhor, devido ao seu património de valores espirituais tradicionais, mesmo sendo provável que não pense esta questão em termos de lógica ou razão.

O Japão é um país modernizado e, como tal, ocidentalizado, pelo que os problemas do Ocidente

também ocorrem no Japão. Os valores tradicionais e familiares sofreram com a adoção do sistema educativo moderno. No Ocidente, o poder da Igreja e o apoio que presta à família decaíram e a sociedade sofreu as consequências. A influência das instituições religiosas também decaiu no Japão e, com isso, as famílias sofreram.

Falemos agora do papel que os religiosos podem desempenhar na resolução de problemas sociais. Todas as instituições religiosas têm os mesmos valores básicos — compaixão, amor, perdão e tolerância. Expressam e cultivam esses valores de modos diferentes. E as religiões que aceitam a existência de Deus têm uma abordagem diferente das que, como o budismo, não aceitam. O atual papa é um teólogo muito sofisticado e, apesar de ser um líder religioso, enfatiza que razão e fé devem coexistir.

A religião baseada apenas na fé pode tornar-se misticismo, mas a razão confere alicerces à fé e torna-a relevante no dia a dia.

No budismo, desde o início que a fé e a razão devem caminhar juntas. Sem a razão, a fé não passa de uma fé cega, o que Buda rejeitava. A nossa fé deve basear-se nos ensinamentos de Buda.

O primeiro pensamento de Buda foram as Quatro Verdades Nobres, base da doutrina budista, segundo as quais a lei da causa e efeito governa todas as coisas.

Buda rejeitou a ideia de um deus criador de todas as coisas. O budismo começa com a compreensão lógica de que toda a felicidade e sofrimento têm origem em causas específicas. Portanto, o budismo é racional desde o início, particularmente as escolas de budismo assentes na tradição sânscrita, incluindo o budismo japonês — isto é, o budismo que continua a tradição da grande Universidade Nalanda, da Índia antiga.