

DALAI LAMA LISBOA 2007

“O PODER DO BOM CORAÇÃO” | “THE POWER OF GOOD HEART”

por: SUA SANTIDADE o XIV DALAI LAMA

Conferência Pública | Public Conference

Pavilhão Atlântico - Lisboa - 16 de Setembro 2007

Tulku Pema Wangyal Rinpoche: Welcome your Holiness the 14th Dalai Lama, leader of those who love peace and non-violence. Needless to mention, His Holiness is well known throughout the world. He is our Tibetan spiritual and temporal leader. Since His Holiness left Tibet he has been promoting World peace and non-violence. This is our second opportunity to receive His Holiness in Portugal. Your Holiness, on behalf of all those who have the opportunity to be in your presence, as well as those who will be watching or listening through the media, I would like to thank you for sharing your time with us, for sharing your experience on how we can bring peace to our mind, around ourselves and to the world.

We know, everyone knows you are our guide on how to find peace. Everyone loves peace – even animals love peace – but we do not have the inner space to serve as an example, to refer to, to look up to and to follow. That is why we all together follow your example. We are most grateful that here Your Holiness will share with us your experience on how to cultivate peace through compassion. Therefore I won't take any more of your most precious time. I would also like to thank everyone in this meeting, in this audience for coming. Thank you so much and please enjoy the nectar of the message that His Holiness is going to share with us.

Thank you so much, once again thank you Your Holiness for coming and sharing your wisdom, thank you. [applause]

Tradução: Pema Wangyal Rinpoche dá então as boas vindas a Sua Santidade, dirigente líder de quem gosta da paz, é conhecido por todos, é guia espiritual e líder dos Tibetanos e tem promovido ao longo de todo o seu trabalho a paz mundial e a não-violência. Esta visita de Sua Santidade a Portugal é uma dádiva para todos nós, e em nome de todos que aqui estão e de todos que ajudaram para que isto pudesse ser possível agradeço a Sua Santidade o seu tempo e a partilha da sua experiência ao nos dizer como trazer a paz não só à mente como ao mundo. Todos gostam de paz, todos gostamos de paz, isso é excelente mas nem sempre temos um exemplo a seguir, um método para desenvolver. Sua Santidade através da sua experiência partilha-nos como cultivar a paz através da compaixão. Quero agradecer-vos por estarem aqui presentes e que desfrutem a mensagem de Sua Santidade.
Obrigado.[aplausos]

His Holiness the Dalai Lama: Dear brothers and sisters, I'm very happy, indeed it is a great honour meeting the public in great number. So, firstly, I want to thank the organizers who arranged this opportunity, and also I want to thank this large number of people for coming, so thank you.

At the same time, when this kind of big gathering happens I usually make it clear that if some of you come here out of simple curiosity there is no problem; simply watch, listen and then make your own conclusions. [laughs]

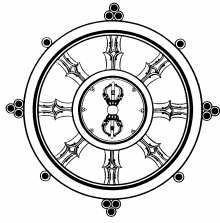
Then some people may come here with some kind of great expectation. That is a mistake. I have nothing to offer you, just simply some thoughts, according to our common sense and common experience, so nothing special.

Then some people even believe the Dalai Lama has some kind of miracle power – that's nonsense. And some people even believe the Dalai Lama has some kind of healing power. That is certainly nonsense!

So the other day in Catalonia I mentioned that a few months ago in the United States at one sort of public talk, outside the hall when I was entering, some people, as usual, were waiting to see me, and as I usually shake hands and say hello, some people want to hold my hand, ... of course this right hand is quite strong, O.K., but this left hand is a bit weak, [laughing] then someone held very tightly, and now this tiny finger has some problems, so if there is someone who really has healing power then I want to show this one! [laughs and shows his little finger] I need some kind of healer.

So basically I don't believe in such sort of healing power – I think in some cases maybe it works but it is by chance, nothing else. I myself am sceptical about such things. We should be realistic and practical.

Then also some people – I think due to wrong translation – call the Lamas “living Buddhas”. That is actually a wrong translation or I think a wrong description. In Chinese they say “hofo”, which means something like Living Buddha. That is a wrong meaning. The original Sanskrit word “Guru” in Tibetan translation is “Lama”. That means someone who is learned and also kind, therefore worthy of respect or a respected person. That is the meaning of “Guru” or “Lama”. There is no meaning of “living Buddha”.



DALAI LAMA LISBOA 2007

So I am talking here as a person who is just like you. Of course, there are some sort of slightly different experiences, but otherwise we are the same. Mentally, emotionally, physically we are the same, basically we are the same, and for quite a number of Spanish and Portuguese the colour of hair [shows his own hair] is also the same, so we are even closer than to some other European physical types. [laughs]

Therefore I'm speaking on the level of a simple human being, so you also, while listening to my talk, should feel you are just another human being. On that level we can communicate.

Different religious beliefs, different sorts of traditions, different languages: if we emphasise those differences then that itself creates a little distance and becomes a traditional barrier. This is the time when we have to think of all the 6 billion human beings as one entity, and the whole world – this small planet, this small blue planet – as just one entity. Now, due to various factors, the world becomes smaller so we have to think: "Just one planet, one human species", that's all. Yes! Now translate!

Tradução: Caros irmão e irmãs estou muito contente por estar aqui convosco perante um público tão vasto. Primeiro quero agradecer aos organizadores que criaram esta possibilidade e quero agradecer a este vasto publico por aqui estar. Muito obrigado.

Quando há um grande encontro como este clarifico logo desde inicio que alguns vêm por curiosidade e não há problema, vejam oiçam e depois tirem as vossas próprias conclusões e há pessoas, algumas pessoas que talvez venham com grandes expectativas, isso é um erro eu não tenho nada a oferecer. O que eu tenho para dizer não é nada de especial, é simplesmente o senso comum e a experiência comum e ainda há pessoas que acreditam que o Dalai Lama tem poderes mágicos isso é uma asneira, alguns até acreditam que o Dalai Lama tem o poder de cura, também é uma asneira.

Conta-nos então Sua Santidade que no outro dia há alguns meses nos Estados Unidos antes de uma palestra fora do recinto algumas pessoas o esperavam como de costume, e tal como de costume ele cumprimentou e disse olá a várias pessoas e uma delas agarrou a sua mão esquerda com muita força ao ponto de magoar o seu pequeno dedo da mão esquerda, e Sua Santidade diz-nos nesse caso quem está a precisar de alguma cura é ele próprio.

Diz-nos que não acredita nesses poderes de cura e que se por vezes acontece é por coincidência. Diz-nos que devemos ser realistas, práticos e diz-nos que por vezes por erro de tradução ou de compreensão - Lama é traduzido como um Buda vivo (nesta vida), isso é uma descrição errada. Em chinês - Hofo quer dizer um Buda vivo mas a palavra em sânscrito – Guru e em tibetano – Lama refere-se a alguém que aprendeu e que é bondoso e por isso merecedor de respeito e isso sim é uma boa descrição da palavra Lama não é uma questão de ser um Buda nesta vida.

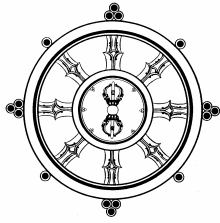
Sua Santidade conta-nos que nos fala como uma pessoa, tal como nós, experiências diferentes mas reparem do ponto de vista mental, emocional e fisicamente somos iguais. Notou que os espanhóis e os portugueses têm até o cabelo da mesma cor que Sua Santidade e talvez por isso sejamos mais próximos que muitos outros europeus. Como tal conta-nos que, fala-nos simplesmente como um ser humano e pede-nos para o ouvirmos com o mesmo sentido - como um ser humano, e assim há possibilidade de comunicação.

Por vezes as diferentes tradições enfatizam as diferenças e aí cria-se separação mas esta é a altura de pensar no mundo como uma só entidade, este nosso pequeno planeta azul como um só organismo. O mundo, por razões várias, está a aquecer e nós somos parte deste mundo uma só humanidade.

H.H. Dalai Lama: Firstly, I want to share with you that as human beings we have this physical body and also mind and emotions. So, unlike plants, we have extra faculties of knowing. We have the capacity of vision and we also have what we call memory about the past, and then the experience of feeling on the physical level and mental level. Naturally, quite obviously, the mental level experiences are superior to those on the physical level. The physical level experiences, for example: pain on the physical level can sometimes be subdued by our mental outlook, our mental peace. So there are two things: the physical level and the mental level. As I said before, physical experience can be subdued by mental experience, but not the opposite; a mental crisis cannot be subdued by physical comfort. This proves mental experience is superior to physical experience.

In Western countries material facilities are very much developed, with the help of science and technology, so now material facilities and living standards are generally speaking very high. But then there are many cases where, despite all these facilities, mentally we feel something is lacking, something empty. As a result at times we feel too much stress, too much loneliness and depression. Some of my friends are materially very, very rich but as persons they are very unhappy.

So naturally for those people whose material conditions are still poor, their urgency is material development. But here generally you have already achieved a certain level of material progress. Now time has come to think more about our internal values, because if you totally rely for your happy life, your successful life, on external means, that is wrong. You'll not achieve your goal – that is, a happy life. So there is no point in neglecting our inner values in order to achieve a happy human life, a happy family or a happy community. On top of that many problems we are facing today are



DALAI LAMA LISBOA 2007

basically due to our past negligence about our inner values, so we are facing the negative consequences of our past mistake or negligence. Therefore it is really very appropriate or worthwhile to think more about our inner values.

Tradução: Primeiro Sua Santidade diz-nos que quer partilhar connosco que em termos de... que como ser humano temos em comum essa capacidade física, mental e emocional, ao contrario das plantas temos a faculdade de saber de reconhecer de ver, a visão, temos também a memória quanto ao passado a experiência física, do ponto de vista físico e do ponto de vista mental notamos que naturalmente a experiência mental é superior à experiência física e dá-nos o exemplo de notarmos que as dores físicas podem ser atenuadas através de uma abordagem mental já o oposto não ocorre a experiência mental quando estamos perturbados mentalmente não conseguimos alterar essa situação por termos uma situação física prazerosa.

Nos países ocidentais onde do ponto de vista material há um grande desenvolvimento e notamos à nossa volta um nível de vida muito alto, há no entanto muitos casos em que embora haja facilidade ao nível material, há no entanto grande infelicidade deparamo-nos com demasiado stress, solidão, e depressão. Alguns dos seus próprios amigos, Sua Santidade conta-nos, muito ricos do ponto de vista material no entanto como pessoas são infelizes, ora as pessoas que se encontram numa condição de pobreza têm sim uma grande urgência de desenvolvimento material, mas no nosso caso em que já há um desenvolvimento material assegurado em geral é altura de pensar nos valores interiores, porque depender somente para a nossa felicidade dos nossos bens materiais, depender do nosso sucesso, daquilo que acumulamos do ponto de vista exterior é um erro, não vamos alcançar a meta a que nos propomos de uma vida feliz, não faz qualquer sentido negligenciar os valores interiores em prol de uma vida feliz, muito dos problemas que nós nos deparamos hoje em dia são devido exactamente a termos negligenciado no passado os valores interiores, estamos a encarar as consequências desse erro de negligencia. É por isso que é a altura certa e apropriada de voltarmos a dar atenção aos valores interiores.

H.H. Dalai Lama: So because of some involvement about water (show the cup), I forget! [laughs, HH and the audience]

Tradução: Um ligeiro esquecimento devido a ter bebido um copo de água.

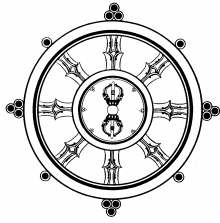
H.H. Dalai Lama: So now, what are our inner values?

Of course, there are many inner values, but I think the most important is human intelligence. This is something unique to human beings. At the sensory level, I don't know... in terms of ability sometimes animals are stronger. I think their eyesight and hearing, their sense of smell is much stronger than ours, but not their intelligence. On the mental level we have a special brain, so there is something unique about human beings. However we are not very sure whether intelligence alone can bring a happy life or not. Sometimes intelligence itself creates more worry. Because of intelligence our sort of vision about the future is very powerful so as a result we have more expectations, more doubt, more jealousy; all these also increase. Then also we have past memory, so sometimes sadness, anger or hatred comes out of past memory. So these great capacities – memory of the past and also thinking of the future – are due to our intelligence, but intelligence also creates a lot of hopes, lots of expectations. That also sometimes creates more mental stress, and also I think depression.

Now for this marvellous intelligence to become constructive we need human warm-heartedness; when intelligence and warm-heartedness are combined, are more balanced then our intelligence becomes more positive and constructive. Today in our world, I think everybody everywhere knows education is important. So we should pay sufficient attention and accordingly make every sort of effort to promote education. However the warm-heartedness aspect we generally take for granted and pay no special attention to it. I think that in ancient times warm-heartedness or moral ethics were taken care of by church and within the family. Now, in modern society the influence of the church has declined a little and family values have also declined, so then nobody takes sufficient care about warm-heartedness. I think the modern education systems simply care about developing the brain, not about developing our deep inner values, the main of which is warm-heartedness. Therefore now the time has come to talk more about the value of warm-heartedness.

So my number one commitment is the promotion of human values. For this, many of my friends fully agree on the importance of promoting inner values. And then I think that millions of poor people, needy people suffer because, as a whole, amongst humanity we are lacking a sense of compassion, a sense of caring or concern for others. As a result I think there are millions of people who usually remain silent. So I feel I am speaking on behalf of these millions of people who remain silent, whose voices never reach us, are never heard. So wherever I go, I always talk or share with the public about the importance of warm-heartedness.

Tradução: Então Sua Santidade pergunta-nos então quais são os valores interiores, e há muitos, há muitos valores interiores. Talvez o mais importante, diz-nos, ser a inteligência humana, que é algo único ao ser humano, no nível sensorial os animais são mais fortes têm por exemplo



DALAI LAMA LISBOA 2007

uma visão mais forte, têm uma audição mais aguçada, mas no nível mental, em termos de inteligência temos um cérebro único. Mas só a inteligência diz-nos que não está certo que por si só seja o suficiente para trazer a felicidade, o intelecto por si só traz mais preocupação, a inteligência devido à sua capacidade de antecipar o futuro leva-nos a preocuparmo-nos mais e quando a inteligência é poderosa há mais expectativas, mais dúvidas, mais este sentido de problemas aumenta e temos também esta capacidade de memória passada e através da memória do passado por vezes vêm-nos a tristeza, a raiva e o ódio. Então com a capacidade de memória passada e a capacidade de antecipar o futuro através da nossa inteligência resultam por vezes expectativas e isso traz-nos ainda mais stress e por vezes, Sua Santidade diz-nos, até mesmo depressão. Mas esta inteligência fantástica quando está combinada, quando está associada aos valores humanos à nossa capacidade de ter um bom coração aí essa inteligência torna-se mais construtiva.

Hoje neste mundo, diz-nos que, todos sabemos como a educação é importante e pede-nos - dêem atenção à educação esforcem-se por promovê-la. No entanto do ponto de vista do bom coração, embora se dê tanta atenção ao desenvolvimento mental, do ponto de vista do bom coração é como se fosse um dado adquirido, não o desenvolvemos. Em tempos antigos este sentido de conexão, de bom coração, o sentido ético e os valores de família tinham alguma prevalência, mas agora a influência da igreja é pouca e em declínio e o mesmo se passa em relação aos valores familiares, então ninguém cuida o suficiente do desenvolvimento de um bom coração. O sistema de educação moderna cuida principalmente ou só do intelectual e não o desenvolve, não incentiva o desenvolvimento profundo de valores humanos, é altura de falar do bom coração, quando viajo pelo mundo, falo dos meus três compromissos. O primeiro, eu comprometo-me a desenvolver os valores interiores, muitos dos meus amigos concordam que é essencial promover valores interiores, e neste mundo há muitas pessoas necessitadas, numa situação de pobreza que sofrem porque não há na humanidade em geral suficiente sentido de bom coração, não há suficiente atenção aos valores humanos e por isso milhões de pessoas sofrem, sinto que falo pelos milhões de pessoas cuja a voz jamais é ouvida. Aonde vou partilho com o público a importância do bom coração.

H.H. Dalai Lama: Now firstly, what is warm-heartedness or compassion?

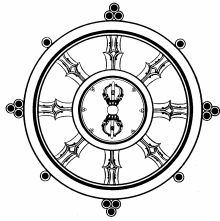
Sometimes people consider that compassion is something like a feeling of pity – not that one. I mean genuine compassion, ... with respect, so it is like a sort of sincere sense of caring for oneself, and then we extend that same level of caring to others. We consider them as human brothers and sisters, or other sentient beings; we all have the same feeling, the same rights. On that basis one develops a sense of concern. That is the meaning of compassion. When I say genuine compassion, actually what I am talking about is unbiased compassion, because we usually have some kind of sense of concern or compassion towards our close friends. That is very much mixed with attachment, so basically it is a biased, or more attached compassion towards a limited number of people, and that means there are enemies towards whom you feel hate or anger.

Sometimes people say “love and hate go together”. That love is not genuine compassion. Genuine compassion is unbiased, whereas biased compassion is very much based on the (other person’s) attitude. Unbiased compassion is not based on their attitude, but rather on seeing them as a human being or as a sentient being. So here there are differences.

Therefore you can extend genuine unbiased compassion towards your enemy. So far as their attitude is concerned, they are negative towards you, but that is their attitude. So as far as that being is concerned, we are the same: we are sentient beings, human beings. As such, they also deserve happiness and the right to overcome suffering. So thinking that way, on that basis, we can extend our sense of caring, concern or compassion towards all sentient beings, particularly fellow human beings. That is unbiased compassion.

We have to make an effort to strengthen that kind of compassion, whereas the limited, biased compassion more or less arises spontaneously. Genuine compassion needs more training, more reasoning; we need to analyse the value of that kind of compassion. So we need to train; through training we can develop that kind of infinite compassion.

Tradução: Sua Santidade pergunta-nos o que é o bom coração, o que é a compaixão? Por vezes as pessoas consideram a compaixão como pena, mas isso é um erro. A compaixão genuína envolve respeito, um sincero sentido de cuidar do outro tal como cuidaríamos de nós, e isso é estendido a todos os outros, todos os seres humanos têm o mesmo direito à felicidade e a não sofrerem, com base nisto desenvolvemos um sentido de cuidado, de preocupação para com todos, chama-se a isso compaixão. A genuína compaixão não é tendenciosa, usualmente temos compaixão por um amigo próximo, uma amiga próxima, mas isso é uma compaixão misturada com apego, é uma compaixão tendenciosa. A compaixão com apego é muito limitada gera-se para com algumas pessoas, para um grupo limitado isso quer dizer que há outras pessoas que consideramos como inimigos para com quem sentimos raiva, ódio, ciúme. Há quem diga que o amor e o ódio vão juntos mas isso não é a compaixão genuína. Reparem quando a compaixão é tendenciosa a sua tendência é para dar particular atenção à atitude do outro, mas no caso da compaixão incondicional que não tem tendência, ela é baseada num sentido de igualdade entre os seres humanos. A genuína compaixão pode ser estendida até mesmo ao inimigo, se o inimigo tem uma atitude negativa, mas a sua humanidade, o seu direito à felicidade e a evitar o sofrimento é o mesmo. Podemos estender, alargar a compaixão a todos os seres, em particular aos seres humanos, reparem que a compaixão que é tendenciosa ela ocorre naturalmente, mas esta compaixão a compaixão genuína, há que fazer um esforço para a fortalecer, enquanto que



DALAI LAMA LISBOA 2007

a outra é espontânea, esta precisa de treino, há que analisar e compreender o seu valor e com treino podemos desenvolver a genuína compaixão.

H.H. Dalai Lama: Now, how to develop that compassion?

Firstly, everybody has the seed of that compassion. What is that seed?

Here there are a few thousand people; everybody comes from a mother's womb, and everybody survived with mother's milk – that is a fact. As soon as we were born, just after birth, within a minute, the child or infant is almost like a small mammal. It has no sort of faculty of recognition, or that kind of thing, but simply as a biological factor on the child's side there is a tremendous feeling of closeness towards its mother, and on the mother's side there is also a tremendous sense of caring, of concern or loving kindness or compassion towards the child. Through the combination of the mother's compassion and the child's feeling of closeness towards its mother we survived. And not just survived, because according to the medical scientists for the first weeks after birth, the mother's caring for the child and the touch of her body are very important factors for the growth of the child's brain. And we notice that those children who have grown up in a family full of affection show a much healthier physical and emotional development. As a result, for the rest of their life these persons are more gentle, and more sensitive to others' suffering. Those children who during the early part of their life lacked affection, or worse were abused or beaten, suffer greatly at that moment, mentally and physically, and as a result for the rest of their life become more rough and cold persons, ready to harm others.

So this is nothing to do with religion, this is a biological factor. Therefore, we can say that basic human nature is more gentle, more compassionate. Another reason is that according to scientific findings negative emotions such as hatred actually eat our immune system. Compassion, compassionate thoughts bring peace of mind, more inner strength, less fear, more self-confidence. That is very, very helpful to sustain or strengthen our immune system. So, obviously, in your daily life, the day you lose your temper, the day your mind gets angry and develops strong hatred, your meal has less taste, your sleep is disturbed, your whole mood is ready to fight. So even if your very close friend comes, you may feel uncomfortable. That eventually brings on feelings of loneliness. On the other hand, when you are more compassionate and self confident, you have less fear and doubt. As a result, you also behave more openly, more honestly. That immediately creates a happy atmosphere wherever you live, wherever you go. That also brings more smiles. I think smiling is something unique to human beings. Maybe some monkeys have some ability, otherwise, I think among different mammals we humans alone have the capacity to smile.

Of course a smile can also be an artificial smile, or perhaps a sarcastic smile, a diplomatic smile, and then a smile of flattery or appeasement. [checks with his translator] So these smiles, instead of bringing happiness, sometimes bring more suspicion, don't they? [chuckles] But genuine smiles are really beautiful. [warm applause] A genuine smile is the expression of warm-heartedness, of friendship. So therefore, if you keep here [points to his heart] warm-heartedness with self-confidence, peace of mind and a happy mood, then the whole atmosphere becomes much more positive. That is very helpful for good health, good sleep. When that goes on for days, weeks, months and years, your life becomes longer and healthier, doesn't it? So that is human nature. So, basic human nature I consider is more gentleness. These positive emotions go very well with our body elements. Destructive emotions do not fit well with our body elements. Therefore, we can say that human nature is more compassionate. That is, I think, a hopeful sort of basis...

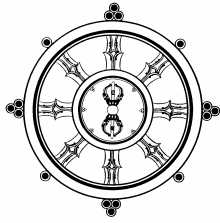
[applause]

Tradução: Começamos então pela pergunta - como desenvolver essa compaixão?

Todos temos a semente da compaixão, desta compaixão em nós. Aqui estão alguns milhares de pessoas e todos nós sem excepção viemos do útero de uma mãe e sobrevivemos com o leite materno, logo que nascemos depois do parto a criança é como um pequeno mamífero, não sabe, não reconhece, mas do ponto de vista biológico há uma grande proximidade com a mãe e a mãe pelo seu lado tem uma grande proximidade para com a criança no sentido de compaixão e cuidado de amor.

A combinação de amor de mãe e a proximidade por parte da criança ajuda-nos, permite-nos a sobreviver e não só, a ciência diz-nos que as duas primeiras semanas após o parto o toque o contacto com o corpo da mãe é fundamental para o crescimento cerebral da própria criança, nota-se que crianças de famílias onde há muito afecto e carinho o seu desenvolvimento físico e emocional é mais saudável e logo toda a sua vida que daí decorre é uma vida mais gentil.

Aqueles a que lhes faltou o afecto, ou pior em que houve o abuso e violência na sua infância, sofrem do ponto de vista mental e físico no momento e além disso como resultado no resto da sua vida podem resultar em seres humanos mais frios, mais agressivos, mais grosseiros. E isto não é uma questão religiosa é um factor biológico, podemos então dizer que a natureza humana é gentil e compassiva. De acordo com descobertas científicas recentes emoções como a raiva, o ódio, a inveja, é nos mostrado que corroem o sistema imunitário, a compaixão por sua vez traz paz interior, traz-nos confiança diminui o medo e fortalece o nosso sistema. Na nossa vida diária se perdemos a cabeça, se ficamos irritados sentimo-nos realmente mal, dormimos mal, e estamos sempre prontos para lutar, às tantas até aqueles que nos são próximos um amigo



DALAI LAMA LISBOA 2007

sentimo-nos distantes e com isso sentimo-nos sós. A compaixão por seu lado diminui o medo resulta em mais confiança, leva-nos a uma atitude mais aberta, mais honesta, e à nossa volta cria-se imediatamente uma atmosfera de maior felicidade, por onde quer que passamos há um sorriso.

O sorriso é algo único nos seres humanos talvez alguns macacos tenham essa capacidade, mas entre os mamíferos parece-me que o sorriso humano é único, sim há sorrisos que são falsos, há sorrisos sarcásticos, ou diplomáticos, ou também mesmo sorrisos de engate, estes em vez de trazer felicidade trazem suspeita, mas um sorriso genuíno expressa amizade, expressa ternura, expressa um bom coração. Logo se mantiverem um bom coração desenvolvem confiança, paz interior e à nossa volta uma boa atmosfera, além disso a nossa saúde melhora e dormem melhor. Os anos de vida não são só mais saudáveis mas a vida torna-se mais longa, podemos então dizer que a natureza humana é gentil, estes valores de compaixão fazem bem ao ser humano, ao seu corpo e à sua mente, enquanto que as emoções destrutivas fazem-lhe mal. Podemos então realmente dizer que a natureza humana é gentil, é terna.

H.H. Dalai Lama: On one occasion in America, I think somewhere in New York, I was at a seminar about health with scientists and we were discussing the relationship between health and different emotions.

So one medical scientist presented a paper, and in his talk, according to his sort of research, his data showed that those individuals or persons who often use words like “my”, “I”, “me”, “mine” and so on, usually face a greater risk of heart attack. Why? He didn’t explain.

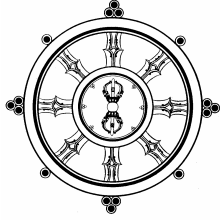
Then I felt : “oh! that should be true.” People who often use “I”, “I”, “I” like that, are sort of thinking just for themselves; their whole mental attitude becomes more narrow and, as a result, even tiny problems appear to be something unbearable, something big. Whereas thinking about others your mind becomes wider, and with that mental attitude even big problems appear almost normal or not so serious. They seem insignificant. The impact on the emotional level is lessened, I think that is the reason. Therefore, the practice of compassion has positive results and on the physical level it also has immense benefit.

It is therefore important to know the practice of compassion is, firstly, not a religious matter. Of course all major religion traditions emphasise that the most important is love, compassion. However, in itself compassion is a biological factor, not a religious belief. Religious faith simply strengthens those elements which belong to the natural elements in our mind and which are something good for us. Now various religious traditions through the centuries realized these points, then strengthened them, otherwise basically these are two separate things.

Another important thing is that quite often people get the feeling that the result of the practice of compassion is good for others, not necessarily for oneself. Being concerned, more concerned about others’ suffering can be felt by some as a sort of additional mental burden, so better to forget about others’ suffering. That is not correct, not true. The result of the practice of compassion immediately benefits oneself. As soon as a feeling of compassion develops in your mind, you feel some kind of greater inner strength. On the contrary, the more extreme self-centred feelings arise in us, the more fear arises, the more some kind of lonely feeling develops. With the feeling of compassion comes the wish to voluntarily take on others’ concern; so therefore, deep down there is self-confidence. That is inner strength. So the result of practicing compassion first benefits oneself, immediately. There is no doubt. As for the benefit to others, this also depends on the other’s attitude.

One small example, not serious, but a small example. On some occasions when I am passing through the streets in a car I usually smile at other people or at everyone. Sometimes my smile arouses more suspicion in other people. I think the other seems to feel; “Why is this person in the car smiling at me? Why? Does he want to take advantage of me?” – that kind of attitude. So that means my smile, an expression of compassion, or a feeling of closeness by considering them as a human brother or sister, that smile brings more discomfort instead of happiness. Just to show that the result of practicing compassion does not necessarily benefit others immediately. But on my side I feel happy to consider all those people as my long-time friends, no need to be introduced: two eyes, one nose, one mouth – that is a human being. So according to my experience these people are mentally or emotionally the same as I; they want a happy life and don’t want suffering. At the same time, each and everyone of you always have some kind of problem. So that is human nature isn’t it? So, with that kind of feeling, I smile as a sort of friendly expression. I feel happy. The other sometimes feels a bit uncomfortable. It’s like that. That also sometimes gives me a new opportunity – to ignore them. First I smile, then they look the other way, then I do the same, then we go on like that! [laughs] It is fun. [applause]

Tradução: Em certa ocasião nos Estados Unidos, talvez em Nova Iorque num seminário com cientistas onde se falava sobre saúde, um médico apresentou uma palestra na qual de acordo com os seus dados de pesquisa notava-se que as pessoas que utilizavam muito termos como eu, meu, pronomes possessivos, têm maior risco de ataques de coração, ele não explicou porquê, mas Sua Santidade sentiu que isso devia ser verdade, porque uma pessoa que use muito eu, meu, a sua atitude mental é auto-centrada, é mais neurótica, e aí qualquer problema torna-se algo de insuportável. Ora quando pensamos nos outros, quando temos cuidado pelos outros a mente é maior e até os grandes problemas não



DALAI LAMA LISBOA 2007

parecem grandes coisas, são insignificantes. Então o impacto é bem menor quando nos deparamos com um problema. A prática da compaixão, o resultado é extremamente positivo também do ponto de vista físico e é importante saber que a prática da compaixão não é uma questão religiosa, claro que todas as religiões enfatizam o amor e a compaixão, mas a compaixão como foi dito é um factor biológico. A fé religiosa pode fortalecer aquilo que já é a nossa natureza, as religiões ao longo do tempo têm tido exactamente esse papel. Por vezes as pessoas acham que ao praticarem a compaixão o resultado é muito bom para o outro mas não é bom para si, acham mesmo que a melhor coisa a fazer é esquecer o sofrimento do outro, mas isto é errado, é falso. Demonstrou-se em pesquisa científica que a pratica da compaixão o benefício é imediato para o próprio. Ao desenvolver compaixão na mente do próprio, há imediatamente uma força interior notada, há mais auto-confiança e logo menos medo. A compaixão, este sentido de cuidado pelos outros é voluntária é o próprio e isso demonstra que há auto-confiança, há força interior, então a compaixão traz um benefício imediato para o próprio, e nem sempre é assim em relação aos outros.

Então Sua Santidade dá-nos um exemplo: quando passa de carro e as pessoas estão a olhar ele tem sempre o cuidado de sorrir para as pessoas que passam, para todas as pessoas, e por vezes o seu sorriso provoca na outra pessoa um sentido de suspeita, ele nota que a outra pessoa como que se questiona: “ porque é que ele está a sorrir para mim, qual é a sua intenção?”.

Então Sua Santidade aponta que a sua expressão de compaixão, o seu sorriso em vez de ter o resultado de trazer felicidade, traz no outro um sentido de suspeita, então isso demonstra que nem sempre o outro recebe um benefício imediato da nossa compaixão mas nós e ele próprio ao sorrir sente-se feliz e com isso tem um benefício imediato da compaixão. Reparem é só um ser humano a olhar para outro ser humano, um ser humano dois olhos uma boca, um a sorrir para o outro, há um sentido de igualdade entre um para o outro. E sei que quando olho para outra pessoa e olho para todos nós aqui partilhamos a mesma condição, todos nós temos alguns problemas e o sorriso é uma expressão amiga, uma expressão terna, e eu sinto-me feliz quando sorrio mas nem sempre o outro, talvez se sinta desconfortável e quando é assim também me dá a oportunidade de ignorar, se a resposta do outro não é de conforto, não é positiva e aí ignoro, mas é como se fosse uma brincadeira.

H.H. Dalai Lama: Now the way of training. Training means to analyse what is the value or the benefit of practicing compassion, and what is wrong without compassion. Then I think there are various levels, the individual level, as I mentioned before, then the family level, then the community, national or global level. Now as I mentioned earlier today, just like the whole planet being a single entity, we have the environmental issue, the population issue, and also the issue of the gap between rich and poor, as well as international relations. There are a lot of unjust things on this planet – including terrorism – which are ultimately related with our emotions.

Take for example the September 11th event. At that time I expressed – and I really feel it – that when modern technology and our smart human intelligence are both guided by human hatred, then such an unbelievable sort of destruction happens. Of course nobody wants suffering, nobody wants trouble, but there are a lot of troubles. Why? Ultimately, all these are due to human emotions. So, therefore, many world problems are ultimately related to our inner emotions. If we build a more compassionate society, our world will be safer, more peaceful, and happier – not only our generation but also generations to come. All will get the benefit. Whereas if we neglect this inner value then technology and economy alone will not guarantee a happier world.

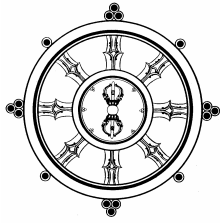
That’s about my talk. Now, some questions. And some points may come up in the questions and answers. [applause]

Tradução: O treino envolve analisar o valor da compaixão, analisar o que está errado quando não há compaixão e analisar o seu valor quando há compaixão, e isto deve ser analisado em termos pessoais ao nível pessoal em termos ao família, ao nível da comunidade e em termos globais do mundo, o nosso planeta é uma só entidade, temos problemas ao nível do meio ambiente, de excesso de população, de divisão injusta de riqueza, de relações internacionais, há realmente muita injustiça neste mundo, como por exemplo incluindo o terrorismo. E estes problemas resultam essencialmente da emocionalidade humana, recordo-me na altura do 11 de Setembro em que expressei que a inteligência aguçada aliada à tecnologia e movida por ódio pode ter um incrível poder de destruição, ninguém quer sofrer, ninguém quer ter problemas, mas há muito sofrimento e há muitos problemas, e o porquê disto? É devido à emocionalidade, é devido às emoções humanas. Muitos dos problemas mundiais são essencialmente associados às emoções, se criarmos uma sociedade mais compassiva melhoramos este mundo, diminuimos o sofrimento, será um mundo mais feliz, não só na nossa geração mas também para o futuro. Se não cuidarmos dos valores humanos a tecnologia por si não garante um mundo feliz, é isto que tenho a vos dizer. Passamos agora a algumas perguntas e neste diálogo podem surgir outros pontos. Obrigado!

H.H. Dalai Lama: Thank you! Thank you! now questions!

Tradutor: Então vamos agora passar às perguntas, eu vou ler primeiro a pergunta em inglês e depois lerei em português.

Question: As a sensitive citizen of the Common European Union I feel that we people, humanity, cannot afford to neglect the cause of Tibet, because it is unprecedented to have a nation that has been invaded and its leaders and



DALAI LAMA LISBOA 2007

people are trying to defend themselves and their culture with no violence. This I think this is something worth struggling for; otherwise what can we leave to our future generations and our children? In your opinion what can we do as regular citizens to be of help for this so rightful cause? Thank you very much

Tradução: Como cidadão sensível desta Comunidade Europeia, sinto que enquanto pessoas, enquanto humanidade não podemos permitirmo-nos negligenciar a causa do Tibete, porque é sem precedentes que uma nação tenha sido invadida e que os seus líderes e população esteja a tentar defender-se a si e à sua cultura sem utilizar a violência, isto parece-me que é algo de valor para o qual nos devemos esforçar, se não o que é que nós deixamos às gerações futuras às nossas crianças. Na sua opinião Sua Santidade o que é que podemos fazer enquanto cidadãos para ajudar esta causa tão digna? Muito obrigado!

H.H. Dalai Lama: Thank you for your question, for your concern about the Tibetan issue, as one of the just issues. Like the Tibet issue, weaker people in many parts of the world are sometimes passing through a difficult period. Now today, for example, in Darfur millions of people – innocent people – are suffering a lot. Yet it sometimes seems that the world community remains indifferent. It is indeed very sad. So you express about the fate of the Tibetan people. I very much appreciate. And you, as a member state of the European Union. The European Parliament, the European Union have been very, very supportive about the Tibetan issue. So firstly in this country there are Tibetan support groups, contact them. And also as a democratic country your concern should reach your parliament. And through that way your concern should eventually reach the European Parliament. That is helpful, that is one way to help. Then also, go to Tibet, of course it's a bit expensive, but otherwise go to Tibet and take Tibetan fresh air, and also get some high altitude sickness, [chuckles] that also fun! New experiences! and then study what's happening, what happened in the past, it has now been almost 60 years, and what's happened there, and what is happening today, whether the beautiful presentation made by the Chinese official medias is true or not. You yourself should examine on the spot then, accordingly, tell the outside world what the reality is. That is also very, very helpful. Thank you. [applause]

Tradução: Sua Santidade agradece-nos pela questão e pela preocupação pela causa Tibetana e diz-nos que os mais fracos em muitas partes do mundo passam períodos realmente muito difíceis. Como por exemplo em Darfur, milhões de pessoas inocentes a sofrerem muito, mas às vezes parece que a comunidade mundial permanece indiferente. Vocês expressaram preocupação pela causa Tibetana e eu aprecio isso, enquanto membros da União Europeia e fazem parte do parlamento europeu e o parlamento europeu tem-se demonstrado muito atento à causa tibetana, vocês podem ter alguma influência, neste país há grupos de apoio da causa tibetana. Como país democrático a vossa preocupação pode ser expressa e pode chegar ao vosso parlamento português e do parlamento português ao parlamento europeu, isso será uma boa maneira de ajudarem. Outra maneira é irem ao Tibete, é um pouco caro, mas vão, vão e respirem o seu ar fresco talvez apanhem também um pouco a doença da altitude e estudem, estudem o que aconteceu nos últimos 60 anos, notem o que é que se passa agora notem com os vossos próprios olhos se a bela apresentação chinesa é verdadeira, examinem no próprio local, e depois quando vierem cá para fora contem ao exterior a verdade daquilo que ali se passa, isso será muito útil.

H.H. Dalai Lama: Next question.

Question: Your Holiness, oh, it is the same question but by a different person also asking what they can do, and this person is saying:

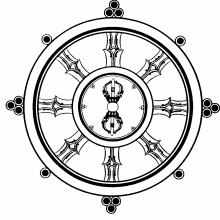
I offer you my services for your cause, I hope it may be of use.

Tradução: Então há uma pessoa que está a oferecer os seus serviços à causa Tibetana. Vou passar a outra pergunta.

Question: Regarding the education of young children, what does Your Holiness suggest for the world to be more compassionate, more harmonious, more generous and more just?

Tradução: No que diz respeito à educação de jovens crianças, o que é que Sua Santidade sugere para que o mundo se torne mais compassivo, mais harmonioso, mais generoso, mais justo?

H.H. Dalai Lama: I am not an expert in modern education systems. I never attended one single day of modern education, [laughs] so I don't know. Of course many educated people, many professors of universities in Europe as well as in America, share my view: our modern education system is not adequate regarding taking care of or educating in warm-heartedness. So there are some universities, some institutions carrying out some research work. My suggestion is usually to find a secular way, to promote secular ethics, because if we use religious faith for the promotion of human



DALAI LAMA LISBOA 2007

values or warm-heartedness, then because there are different religious traditions it creates more complication. Therefore, in the education system the way of promoting human values should be universal. A secular way. Secular does not mean rejection of religion but respect for all religions, no preference for this religion or that religion, and also respect for non-believers. All human beings deserve respect as human beings and one should also respect their belief. Whether they are believers or non-believers – and within believers there are different traditions – we should treat all equally. That is the meaning of secular.

Sometimes there are some friends who understand secular to mean the rejection of religion. I don't think that way. For example, the Indian Constitution is based on secular ethics. That does not mean the rejection of religion. [applause]

Tradução: Sua Santidade diz-nos que em termos da educação moderna não é o seu assunto, que mais sabe e diz-nos mesmo que não teve um único dia mesmo de experiência em termos de educação moderna, mas muitas pessoas, professores pessoas altamente educadas tanto na Europa como nos Estados Unidos partilham do seu ponto de vista que o sistema de educação moderno não é adequado no que diz respeito à educação do bom coração, e hoje em dia há Instituições Universidades a pesquisarem e a desenvolverem este tema. A sua sugestão é que a educação do bom coração seja feita através de meios seculares que possam promover uma ética secular, se utilizarmos a religião para a promoção dos valores humanos notamos que temos muitas religiões e isso pode criar mais problemas. A educação para a promoção de valores humanos deve ser universal deve seguir uma via secular, o que quer dizer respeitando todas as religiões não só todas as religiões sem preferência mas também respeitando aqueles que não são crentes como seres humanos, todos devem respeitar as crenças dos outros e as não crenças, ser secular é isso. Alguns amigos acham que ser secular é a rejeição da religião, mas não, secular não é a rejeição da religião mas o respeito por todas as crenças.

H.H. Dalai Lama: Next question!

Question: Do you think that if humans are more kind and respectful to each other the environmental conditions will change for the better and, if so, why?

How can a simple attitude have an effect on the physical world?

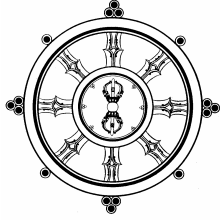
Tradução: Acha que os seres humanos ao serem mais ternos e respeitosos uns para com os outros, que com isso o meio ambiente mudará para melhor, e se sim porquê?

Como é que uma simples questão de atitude pode afectar o mundo físico ?

H.H. Dalai Lama: The more compassion we feel, the greater our sense of concern, then naturally we take serious concern for the environment, because this is our home, our only home. Taking care of the environment is taking care of our one and only home.

When we have less sense of concern about the welfare or the well-being of the rest of humanity, then we simply think of ourselves and want to make as much profit as possible, and exploit natural resources as much as possible, regardless of the ecological consequences. Now, for example, take deforestation and also the immense exploitation of different animals on this planet. I think these are both due to a lack of compassion. I feel like that. And then also, you see, if you have more sense of concern about the rest of humanity – that means 6 billion human beings – then you immediately feel that the majority of these people actually live in a situation of poverty, disease and ignorance or illiteracy. Any person with some kind of sense, a sense of commitment, a sense of community will naturally take measures thinking “How to act? How to help?” Just yesterday morning I met, I can't remember the name of the organization, [UNITAID] which is now taking care of the poorer people on this planet, and especially disease in these poorer countries, tuberculosis, AIDS and malaria. So these acts are acts of compassion. And also this morning I met someone whose organization [ATDQuart monde] is actually taking special care about poorer section of the people. These are acts of compassion, not exploitation, but simply thinking: “How to help, how to raise their living standard and how to help their problems?” So that is an act of compassion. The whole motivation is compassion. So that is the way inner positive emotions are related with every human activity, including the environment.

Now the concept of warfare: it comes not out of compassion but out of hatred. Everybody always prays or says – “Peace!” But peace will not come from the sky. We must make efforts to achieve genuine lasting world peace. That does not mean peace without any problem, no! Various different kinds of conflicts or problems are bound to remain in the human society. So long we human beings remain here, some kind of problems are bound to happen. At that time the best way, the appropriate way, the human way, is peaceful resolution, through dialogue, through talk, not by using weapons.



DALAI LAMA LISBOA 2007

The concept of war is very much based on the concept of “we” and “they” having a clear demarcation. But according to today’s reality the concept of “we” and “they” is outdated. We should consider all the 6 billion human beings as “Us, we”. Are “we” the only human beings? Is it just “our” planet? There is not “our” planet and “their” planet. We share the same planet. [applause] So that way, yes, we must be totally against warfare, and for that reason we have to make preparation, first inner disarmament – through the promotion of compassion, reduce hatred, that is inner disarmament. And, with that, we have to work hard on external disarmament. Then eventually our world should be demilitarized. That is the only way. [applause]

Tradução: Ao cultivarmos compaixão quando há mais cuidado, mais preocupação pelos outros isso também se estende ao ambiente, este ambiente, este mundo é a nossa casa, é a nossa morada, é a nossa única morada quando há menos preocupação pela humanidade, quando não há preocupação pelo próximo e só pensamos em nós mesmos, no nosso lucro, sem pensar nos outros, isso traz destruição. Por exemplo o problema da destruição das florestas a exploração desmesurada dos animais tudo isso é resultado de falta de compaixão.

Ao termos mais preocupação pelo outro estamos a estender essa preocupação a 6 biliões de pessoas, e ao notarmos, ao levarmos em conta estes 6 biliões de pessoas notamos que muitas, muitas delas estão em estado de grande pobreza, sem qualquer educação. Então surge naquele que tem este sentido de comunidade a vontade de ajudar como, como ajudar? E Sua Santidade dá-nos exemplos que ocorreram nestes dias, por exemplo ontem de manhã encontrou-se com uma pessoa que cuida da questão daqueles que estão pobres e doentes, em particular em países onde há grande sofrimento devido à Sida e à malária, isto são actos de compaixão. Ainda esta manhã encontrou uma pessoa de uma organização que cuida dos mais pobres, isto são actos de compaixão. São actos não de exploração simplesmente a vontade de ajudar, de resolver o seu problema de melhorar a sua condição de vida, a sua motivação é de compaixão, e quando há este sentido de proximidade que se estende a todos obviamente também vai abranger o nosso ambiente. No que diz respeito à questão da guerra, na guerra não há compaixão, todos falam em paz, mas a paz não cai do céu. Temos que fazer um esforço para que haja paz, para que haja realmente paz mundial genuína, e paz não quer dizer que não hajam problemas, há problemas! Enquanto houver seres humanos haverá problemas mas o caminho humano de resolução é através da paz, através do dialogo não é através da guerra. O problema da guerra é porque há uma questão de separação nós e os outros, mas se repararmos não existe só nós, não há o nosso planeta e o planeta dos outros, não há espaço para a guerra, vamos ser contra a guerra, para que não haja mais e para isso temos que trabalhar, temos que nos esforçar. E o primeiro aspecto é o desarmamento interior, reduzir dentro de nós mesmos o ódio e a raiva, temos que trabalhar para desenvolver a compaixão, e aí sim temos o segundo ponto o desarmamento exterior, temos que trabalhar duro para que um dia tenhamos um mundo desmilitarizado, sem guerra!

H.H. Dalai Lama: Last two questions!

Question: What will be your best memory of Portugal this visit?

H.H. Dalai Lama: This uncomfortable heat! [General laughter then applause]

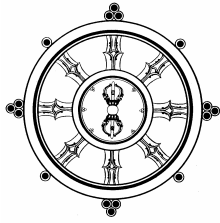
Tradução: Este calor desconfortável [gargalhada geral e aplausos]

H.H. Dalai Lama: [Laughing] Of course these last few days I really enjoyed this short visit, because many people showed genuine interest in some of my thoughts, including many media people. I very much enjoyed. And also this visit gave me the opportunity to renew my friendship with some of those long-time friends, so I’m very happy!

Tradução: Diz-nos que tem gostado muito destes dias, desta curta visita, porque se tem deparado com muitas pessoas a expressarem um genuíno interesse por aquilo que tem a dizer, incluindo os media, além disso esta visita deu a oportunidade de renovar a amizade com velhos amigos e por isso sente-se muito feliz.

H.H. Dalai Lama: And I think as far as religious interfaith gatherings are concerned, this morning an interfaith gathering took place in a Mosque. This is the first time. Although in many parts of the world I have participated in or heard of interfaith services or interfaith gatherings, this is first time in a Mosque. I think that is a unique and really memorable experience. Then this hall. Of course, I have talked in many different places, in different halls, but this hall seems to be made almost entirely of wood, with less iron is something quite remarkable. In case of fire, [laughing] I think it may be more dangerous, otherwise it is really beautiful and very unique! [general laughter and applause]

Tradução: Sua Santidade conta-nos que em termos de encontros inter-religiosos teve uma experiência única que foi esta manhã ter tido um encontro inter-religioso numa Mesquita, isso é a primeira vez que lhe acontece apesar de já ter feito muitos destes encontros por todas as partes do mundo é a primeira vez que o faz numa Mesquita e isso é realmente memorável. Além disso também este espaço, já estive em muitos sítios



DALAI LAMA LISBOA 2007

nos quais (para) falar, mas nunca tinha estado num espaço destes em que a estrutura tinha sido feita de madeira, o que a pode fazer mais perigosa em caso de fogo mas é sem dúvida muito bonito e único.

Question: Can interfaith dialogue alone have the ability to counteract religious violence?

Tradução: Poderá o diálogo inter-religioso por si só ter a capacidade de contrapor a violência religiosa?

H.H. Dalai Lama: Interfaith dialogue alone? I don't think so! Of course it is a very effective way to reduce conflict in the case of conflicts in the name of religion, but by interfaith dialogue alone it seems difficult, because in many cases the conflict appears to be in the name of religion, but essentially economic or political interests are also at war. Take, for example, the Northern Ireland issue. One of the major triggers of the conflict is political. So then in some cases I think some people manipulate in the name of religion. In such cases, interfaith dialogue cannot solve the problem.

Tradução: Sua Santidade diz-nos então que o diálogo inter-religioso por si só não lhe parece que possa ter o efeito desejado. É realmente muito eficaz este tipo de diálogo em reduzir o conflito em nome da religião, mas só por si seria difícil, porque reparem porque por vezes o conflito em nome da religião não é o que parece ao notarmos melhor vemos que há interesses económicos e políticos em questão, como por exemplo na questão do Norte da Irlanda há um aspecto político e depois algumas pessoas manipulam a questão religiosa para os seus próprios fins, e em casos destes não é o diálogo religioso que poderá resolver.

H.H. Dalai Lama: For example, in the case of Northern Ireland, I have been there on a few occasions, right from the beginning. I visited there with a strong sense of concern about their conflict. So I tried, I made my own contribution, little contribution, trying to cool down the hatred among the two groups, the Catholic group and the Protestant group. At that time I made it clear:

"In your conflict, there is the political aspect and the religious aspect. The political aspect depends on the politicians and leaders in London and Dublin. Now at least we, as religious people, we have to work hard on the religious side with the two communities, Catholic and Protestant. On that side we must build close relations and should arouse the awareness that both are followers of Jesus Christ".

At that time I mentioned, of course, that I was invited by a Catholic monk whom I've known for many years. So when I was introduced to those people from the two groups, I mentioned to them:

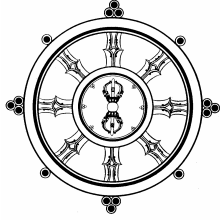
"My spiritual brother, this Catholic monk, is a follower or practitioner of a theistic religion. I am a non theistic practitioner. Strictly speaking, from his view point, I am a non-believer. I follow a non theistic religious tradition with no concept of God, no Creator, where everything comes and goes due to the law of causality. These are real big differences yet we don't find any difficulty; as two spiritual brothers we are working together for the harmony of different spiritualities. You! You are both followers of Jesus Christ, why are you fighting? What is the reason? It is silly!!"

In similar occasions with my Muslim brothers and sisters. In fact one year ago in San Francisco with my Muslim friend, a Shiite Imam. He eventually organized an International Muslim conference, with Muslim representatives from Iran, Iraq, Syria, Jordan, South Arabia, and so on. So there I told them:

"What is this conflict amongst Sunni and Shiites? You are both followers of Mohammed. Of course there are some little differences here and there but basically you are all practitioners of the Koran and followers of Mohammed and yet you are fighting each other! It is senseless, and killing! For example now in Iraq almost on a daily basis we see Muslims killing each other. In most cases, they are innocent people. What is that? Certainly Allah doesn't want that! God does not want that! You supposed followers of Allah killing each other is senseless, silly, stupid, isn't it? So I am an outsider, I'm Buddhist, but as a spiritual brother, as a human being we can't remain indifferent. You are our brothers and sisters, you are citizens of the same world. If you have peace and you are happy we are happy. If you suffer, we will suffer."

So in Northern Ireland I make a distinction between political complications and religious differences. At least we religious people can build a more harmonious society between the two different religious communities. The political issue, the politicians will handle. That is my view and, accordingly, I made my effort. So my last visit happened a few months ago. I visited Northern Ireland two or three months ago and now things are much better. Some of the victims I had met before and who were previously very tense, very unhappy, full of hatred, full of sorrow, I found this time in a much more pleasant state, more calm. So these are really encouraging signs. Like that. Thank you. [prolonged applause]

Tradução: Então Sua Santidade dá-nos o exemplo do Norte da Irlanda onde estive já várias vezes e desde o início e foi lá realmente com uma forte preocupação com o conflito que ali ocorria, e tentou contribuir para reduzir o ódio entre católicos e protestantes. E nesse conflito era



DALAI LAMA LISBOA 2007

evidente que também havia questões políticas e económicas e ele sugeriu, deixem as questões políticas e económicas para os políticos e nós os religiosos temos que trabalhar para que os dois lados desenvolvam relações próximas e que ambos consigam conviver em proximidade. Ambos afinal são seguidores de Jesus Cristo e eu fui uma vez à Irlanda do Norte exactamente convidado por um monge católico, um padre católico que eu conheço há muitos anos, e disse-lhes este meu irmão é católico e como tal acredita em Deus, é teísta, eu não sou de uma religião teísta, e estritamente falando quer dizer que eu não só crente, na minha religião não há o conceito de Deus tudo de depende de uma causalidade e neste sentido temos realmente grandes diferenças mas não temos qualquer diferença no que diz respeito à compaixão é nos possível trabalhar em harmonia, sem qualquer problema. E vós sois seguidores de Cristo então porque é que lutam entre vocês qual é o sentido disso.

Noutra ocasião há um ano em São Francisco com um amigo islâmico Íman um Xiita organizou uma conferência em que vieram convidados da Jordânia, da Síria da Arábia Saudita, etc, e falou-lhes como é que pode haver um conflito entre Sunitas e Chitas ambos praticantes e seguidores de Alá, praticantes do Corão, a matarem-se sem sentido uns aos outros, isto não faz qualquer sentido é uma tontice e no Iraque diariamente pessoas a matarem-se, inocentes a morrerem para quê ? De certeza que Deus Alá não quer isso. E eu dizia-lhes, eu só de fora mas como ser humano não posso ser indiferente à violência entre vocês, vocês são meus irmãos e se vocês sofrem eu sofro, se vocês estão bem e felizes nós ficamos bem e felizes.

Em termos das complicações entre política e religião Sua Santidade faz uma demarcação, uma separação deixando as questões políticas para os políticos resolverem e que as questões religiosas, nessas sim, a religião possa ser utilizada para trazer harmonia e criar uma sociedade mais calma, mais harmoniosa e os políticos que façam o seu lado. Na sua última visita à Irlanda do Norte há uns dois, três meses atrás, Sua Santidade conta-nos que se deparou com um cenário muito melhor. Antes quando lá tinha ido algumas das vítimas expressavam um enorme ressentimento, estavam cheios de raiva e incrivelmente tensas, mas desta vez, nesta visita deparou-se com uma situação muito mais calma, as pessoas muito mais agradáveis e isso é muito encorajador, é um bom sinal. Muito obrigado.!

Tulku Pema Wangyal Rinpoche: Your Holiness, on behalf of everyone here, the audience and the organizers, I would like to thank you for your message of peace, especially for your advice on how to implement the power of compassion and also your message on disarmament from within. We would like to put your message into practice as best we can, so that on your next visit you can see how much progress we have managed to make.

Tradução: Em nome de todos os que aqui estão presentes e da organização gostaria de agradecer a Sua Santidade pelos seus ensinamentos, sobre o Bom coração e a compaixão, e mais gostaríamos de poder vir a pôr em prática aquilo que nos foi ensinado para que na sua próxima visita possa ver o nosso progresso.

Tulku Pema Wangyal Rinpoche: From the depth of our heart we would like to thank Your Holiness and request that you live long. Please come again and again. Whenever you have the opportunity to cross the European space, please land here in Portugal and share your message again and again, because we are very new in this field, we need to learn and receive your guidance. So once again I would like to request His Holiness to come back again as soon as possible. [applause]

Here from all the major Universities of Lisbon the students got together and selected 18 musicians as their representatives. As a token to welcome His Holiness and to show their gratitude for his visit here, they are going to offer a performance, to thank His Holiness and everyone here and to request that you live long and come back as soon as possible.

Tradução: Pema Wangyal Rinpoche diz-nos então do fundo do coração pedimos que volte sempre, e sempre que estiver na Europa por este espaço que aterre por cá e que venha cá, pois ainda somos muito novos nesta questão e temos muito que aprender, por isso volte sempre Sua Santidade Temos aqui um grupo de representantes de todos os estudantes de todas as Universidades de Lisboa que vão expressar o agradecimento a Sua Santidade.

Tradução: Sagaraprya

Transcrição: Isabel Correia e Anne Benson