

SUA SANTIDADE, O  
DALAI LAMA

SINTA  
RAIVA

*Tradução*  
Sandra Martha Dolinsky

1ª edição

**BS**  
BestSeller

Rio de Janeiro | 2020

Rio de Janeiro, RJ — 20921-380  
que se reserva a propriedade literária desta tradução

---

Produzido no Brasil

ISBN 978-85-465-0224-0

Seja um leitor preferencial Record.  
Cadastre-se no site [www.record.com.br](http://www.record.com.br)  
receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor  
[sac@record.com.br](mailto:sac@record.com.br)

# Sumário

Nota do editor

Raiva

## Nota do editor

Parece antiético usar as palavras “raiva” e “Dalai Lama” na mesma frase, e principalmente no mesmo livro. Afinal, os ensinamentos da vida de Dalai Lama diziam respeito ao cultivo do amor e da compaixão. Mas, independentemente do que tenha a dizer sobre como *evitar* a raiva, ele também reconhece que essa é uma parte inevitável da condição humana. De acordo com o Dalai Lama: “De modo geral, se um ser humano nunca demonstra raiva, acho que há algo de errado. Ele não está bem da cabeça.”

A raiva, quando não é reconhecida, e sim suprimida, pode nos destruir de dentro para fora. Mas existe uma raiva compassiva — usada não por arrogância, mas para proteger os outros.

No mundo em que vivemos, há muitas coisas dignas de raiva: injustiça, desigualdade social e econômica, racismo, ignorância...

Este livro está aqui para lhe dizer: “Sinta raiva.”

Uma vez que reconhecemos a raiva — como a contemos, como a manifestamos, como reagimos a ela —, poderemos transformá-la em uma ação compassiva. Só depois disso poderemos trazer amor, paz e cura ao mundo.

Este livro foi compilado com base em uma entrevista com o Dalai Lama, conduzida por Noriyuki Ueda, um conhecido escritor, palestrante e antropólogo cultural japonês. Como pesquisador visitante do Centro de Estudos Budistas da Universidade de Stanford, ele deu uma série de vinte palestras sobre o budismo contemporâneo, durante as quais seus alunos o questionaram: “O budismo pode responder os problemas contemporâneos?”

Essa entrevista com o Dalai Lama traz a resposta.