

**A FUNÇÃO DO AMOR E DA COMPAIXÃO**

**Palestra do Dalai Lama**

*Seminário realizado em Curitiba nos dias 5 e 6 de abril de 1999.*

*Gostaria de explicar qual é a importância do amor e da compaixão. É importante saber o que é compaixão, algumas vezes pensamos que é pena, mas isso não é compaixão. Compaixão é o senso de preocupação, mas mais do que isso, é a noção clara de que todos os seres têm exatamente o mesmo direito à felicidade. Essa compreensão é que nos traz a compaixão.*

*Também outro aspecto que costuma ser confundido com compaixão é a sensação de proximidade, de ligação que temos com amigos e parentes. Mas isso não é compaixão verdadeira, porque esse sentimento está ligado ao apego.*

*Muitas vezes, nosso senso de preocupação com o outro depende da atitude que ele adota. Se a pessoa age de forma negativa, nosso senso de compaixão desaparece. Mas um senso de compaixão verdadeiro é o que nos leva a ver o outro como tendo exatamente o mesmo direito que eu à felicidade. A compaixão que se assenta no apego não se sustenta. A que se baseia na compreensão da igualdade de todos os seres é desprovida de apego, e é verdadeira.*

*Qual é o benefício da compaixão? Ela nos traz força interior. Geralmente, temos um senso de "eu, eu, eu". A nossa mente centra tudo em nós mesmos. Então, todas as experiências negativas, mesmo pequenas, se tornam muito dolorosas, enormes. Mas quando pensamos nos outros, nossa mente se amplia, e os nossos pequenos problemas se tornam realmente pequenos, e as coisas negativas não prejudicam nossa mente.*

*Alguns, quando experimentam tragédias que são involuntárias, se sentem enterrados em uma montanha de sofrimento. Mas, por outro lado, quando se pensa voluntariamente nos problemas dos outros, se procura alivia-los de seus sofrimentos, essa atitude voluntária traz uma abertura para o ser. Dessa maneira, mesmo em meio a problemas pessoais, isso traz uma base de clareza, e a pessoa será capaz de se sustentar.*

**COMPAIXÃO E BEM-ESTAR**

*Quando se pensa em compaixão por outras pessoas, alguns perguntam se isso não seria sinônimo de autossacrifício. Não, não é. Porque não se deve ser negligente em relação a si mesmo. E, baseado na minha própria experiência, acredito que se deve ser compassivo em benefício próprio.*

*Um exemplo: uma vida feliz precisa de amigos, apoio. Há amigos do dinheiro, amigos do poder, mas para esses indivíduos, se o dinheiro acaba ou o poder se vai, a amizade também acaba. Mas os amigos verdadeiros ficam.*

*Então, como criar amigos verdadeiros? Se você tiver um sentimento de compaixão, terá mais amigos verdadeiros. Mostre sentimentos gentis e sorria, e terá bons amigos. Porque essa atmosfera pacífica será a sua base, que irá criar as condições para a amizade.*

*A prática de compaixão também é imensamente benéfica para a saúde. De acordo com a medicina, os que têm mais compaixão, são mais interessados pelos outros, geralmente são mais saudáveis quando comparados com pessoas egoístas. Os egoístas sofrem mais frequentemente de enfartes e outras doenças.*

*A mente mais egoísta, mais voltada para si mesma é muito ruim para a saúde. A mente mais compassiva, mais voltada para o próximo traz mais tranquilidade, resultando por isso em saúde muito melhor.*

*Vejamos a sociedade atual, em que a criminalidade está crescendo, ligada à problemas econômicos e sociais, como a diferença entre ricos e pobres (inclusive entre países ricos e pobres). No nosso sistema educacional, muita atenção é dada ao desenvolvimento do intelecto, e menor atenção é dada ao coração, aos sentimentos. Pois isso é considerado tarefa da religião. E assim as crianças não recebem nenhuma orientação sobre como serem mais compassivas, e desenvolver um coração mais generoso. Mas a compaixão é tão importante para a sociedade que é incentivada por todas as religiões.*

## **AS RELIGIÕES E A COMPAIXÃO**

*Por causa das diferenças filosóficas entre as grandes religiões existem diferentes técnicas para desenvolver a compaixão e algumas diferenças da definição do que seja. Mas basicamente todas elas falam da necessidade de se cultivar a compaixão.*

*Portanto, sinto que mesmo neste século, as maiores tradições religiosas têm um papel importante no desenvolvimento dessas qualidades. Vejo aqui pessoas de diferentes tradições religiosas, o que me faz sentir feliz, porque a tolerância religiosa é muito importante. E acredito que, independente de diferentes tradições religiosas, todos temos o potencial de ajudar a humanidade.*

*Vim do Oriente e sou um monge budista, assim, naturalmente, quando falo desses valores e do treinamento da mente, o faço da minha perspectiva de monge budista. Mas é claro que não quero influenciá-los. Vocês devem manter suas tradições religiosas, mudar de religião não é bom, pode gerar mais confusão do que benefício. Portanto, mantenham e sigam sua fé.*

*Cada uma das grandes religiões tem coisas únicas, mas também há muita coisa em comum entre elas. Assim, é sábio usar técnicas úteis de outras religiões, mesmo sem mudar de religião. Até para aplicá-las na própria religião. Com isso, as tradições religiosas diferentes desenvolvem respeito mútuo e compreensão. Isso é fundamental.*

*A compaixão e a bondade são indispensáveis. Sem esses valores não há felicidade. Mas muitos creem que a prática de valores como a compaixão, o perdão e o amor são relevantes apenas para os que praticam uma religião. Isso não é verdadeiro. Podemos ver que no passado e presente existiram pessoas que mesmo sem nenhuma fé religiosa tinham esse sentimento de cometimento, de responsabilidade, de compaixão pelo próximo. Essas pessoas se tornaram mais felizes, mais úteis, mais benéficas para a sociedade.*

## **A UNIVERSALIDADE DA COMPAIXÃO**

*Podemos questionar se o valor da compaixão, de um coração compassivo é universal. Eu acredito que todos os seres humanos têm o mesmo potencial. Basicamente, o ser humano é voltado para a vida e comunidade. Assim, a semente da compaixão está lá, a semente do trabalho em conjunto está lá. É da natureza humana trabalhar em conjunto. O individualista não pode sobreviver.*

*As abelhas também são animais sociais. Não há polícia, não há um estado, no entanto trabalham em conjunto. Uma abelha não pode ser individualista. Mas, diferentemente dos outros animais sociais, o ser humano tem a capacidade de se votar ao altruísmo ilimitado. Temos a semente da compaixão dentro de nós. Todos nós.*

*Quando vemos os benefícios de uma mente compassiva, e o mal de uma mente não compassiva, é fácil ver a diferença. Então, voluntariamente iremos analisar cada vez mais, mudar cada vez mais a nossa atitude. E assim, dia após dia, mudamos.*

*O treinamento da mente não pode ser imposto a ninguém. É preciso que nós mesmos vejamos os benefícios. Pense sobre o que o ódio traz para sua vida, para sua saúde, para as pessoas que estão à sua volta. Pense sobre a compaixão e o que traz. E assim, teremos o ímpeto de cultivar certos valores, e rejeitar outros.*

*Dessa maneira crescemos a cada dia, mas se não fazemos nada para reduzir nosso ódio e cultivar a compaixão tudo ficará como está, a semente nunca irá germinar.*

*Normalmente nossos problemas nascem de percebermos apenas o nível das aparências, e não a realidade. Ficamos no nível das aparências, e com base nelas fazemos o nosso julgamento. Também nos concentramos na felicidade de curto prazo, e não na de longo prazo.*

## **TEXTO DO LIVRO “VALORES PARA A CONVIVÊNCIA”**

### **COMPADECER SIGNIFICA SENTIR COM O OUTRO**

Normalmente se entende por compaixão o sentimento de ternura e pena que alguém tem ante o sofrimento ou a dor do próximo. Aqui vamos tomar este valor num sentido mais amplo e interpretá-la como a capacidade de pôr nossos sentimentos em consonância com os sentimentos do outro.

Paulo de Tarso (São Paulo, no cristianismo) afirmava que a compaixão é "rir com os que riem e chorar com os que choram", ligando o valor da compaixão à ideia de compartilhar.

Neste sentido, compadecemos quando os estados emocionais dos outros ressoam de tal forma no nosso interior que, de alguma maneira, também nós os experimentamos. E dizemos "de alguma maneira" porque uma identificação total é impossível; nossa individualidade dificulta que consigamos assumir como próprios os sentimentos e as vivências dos outros.

De todo modo, temos que ensinar nossos filhos a sentir, na medida do possível, os estados de ânimo alheios como se fossem próprios. Isso os ajudará a manter uma boa relação afetiva com as pessoas que os rodeiam ao longo de suas vidas.

### O PROCESSO DE APRENDER A COMPAIXÃO

• **PRIMEIRO PASSO:** conhecer as próprias emoções. A educação da compaixão começa quando as crianças aprendem a reconhecer os próprios sentimentos. Primeiro devem dar-se conta das variações de seu estado de ânimo e tomar consciência deles, para depois nomear os diferentes sentimentos e entender por que eles apareceram.

| NÃO SE TRATA DE...    | MAS DE...                      |
|-----------------------|--------------------------------|
| • Ficar irritado.     | • Saber que está irritado.     |
| • Ficar contente.     | • Saber que está contente.     |
| • Ficar furioso.      | • Saber que está furioso.      |
| • Ficar de bom humor. | • Saber que está de bom humor. |
| • Ficar...            | • Saber que está...            |

Todo mundo sente, mas nem todo mundo é capaz de saber que sente, nem o que sente. Sem este primeiro passo, será muito difícil fazer com que as crianças cheguem a captar os sentimentos dos outros.

• **SEGUNDO PASSO:** controlar nossas emoções. Daniel Goleman, o divulgador da Inteligência Emocional, afirma que "talvez não exista habilidade psicológica mais importante do que a de resistir ao impulso".

Nossos filhos podem ter pouca capacidade para esperar pela realização dos seus desejos. O imediatismo e a urgência estão implícitos nas suas demandas. "Ordenei, e espero que esteja pronto" parece ser sua frase preferida.

Devemos acostamá-los a controlar a impulsividade de seus desejos para que saibam que nem tudo pode ser "dito e feito", mas que muitas vezes é preciso resistir aos impulsos.

É fato comprovado que crianças que desde a primeira infância sabem controlar a urgência de seus desejos e caprichos, quando crescem, são muito mais aptas a um bom relacionamento social.

• **TERCEIRO PASSO:** motivar-se a si mesmo. Motivarse a si mesmo significa descobrir o interesse pelas coisas, ou seja, despertar a curiosidade sadia e não ficar mergulhado na passividade.

- ✓ Ainda que pareça difícil, devemos nos motivar com frases do tipo:
- ✓ Posso fazer melhor.
- ✓ Posso conseguir mais.
- ✓ Isso também eu saberei fazer.
- ✓ Eu tentarei.

✓ O não eu já conheço; vou tentar o sim.

Devemos transmitir aos nossos filhos que, com uma atitude mental negativa ("não há nada a ser feito"), não se consegue nada; já com uma atitude mental positiva ("consegurei"), seguramente se consegue algo.

- QUARTO PASSO: reconhecer as emoções alheias. Enquanto a compaixão é uma palavra de origem latina, simpatia é de origem grega; entretanto, ambas têm o mesmo significado: suportar com o outro, experimentar a mesma emoção que o outro, sentir o mesmo que o outro sente.

Atualmente, há uma palavra parecida com estas duas que se ouve muito: empatia, e que também comporta a ideia de pôr-se na pele do outro para sentir com ele.

Para explicar este valor aos nossos filhos, podemos lhes dizer que devem tentar enxergar o ponto de vista do outro, observar suas reações e captar suas emoções, para poder entender seus sentimentos e suas paixões.

- QUINTO PASSO: controlar as relações com os outros.

O último passo no caminho para a compaixão consiste em adequar nossos atos às necessidades dos outros, ou seja, conseguir que nossas palavras e ações correspondam às situações pessoais que os outros estão vivendo.

Se conhecemos nossos sentimentos e controlamos sua expressão externa; se somos capazes de ter interesse pelas pessoas e pelas coisas; se estamos alertas aos sentimentos dos demais e adequamos nossas ações a eles, seremos compassivos e poderemos prestar-lhes a ajuda moral ou física de que precisem.

**"Rir com os que riem e chorar com os que choram"**

## **CONTOS**

### **O VELHO E A ESTRELA**

Era uma vez um venerável ermitão que vivia numa caverna em uma montanha. Durante todo o dia não provava nem um gole de água; somente ao anoitecer ele acalmava a sua sede. Quando chegava a noite, via resplandecer com um fulgor especial uma estrela no firmamento; eram os deuses que aprovavam sua moderação.

Certo dia um rapaz pediu para viver com ele e viver a mesma vida que ele. O ancião o aceitou. No dia seguinte os dois foram buscar água no riacho que corria no fundo do vale. O velho ermitão não bebeu a água cristalina; o rapaz tampouco: queria imitá-lo em tudo.

Subiram a encosta da montanha; o calor era intenso e arfavam de cansaço. O rapaz olhava para ele com os lábios ressecados e seus olhos pediam para tomar pelo menos um gole da jarra que levava no ombro. Sentaram-se à beira do caminho para descansar.

O velho pensava: "Se eu não beber, o rapaz também não beberá; mas se eu beber, esta noite não verei a estrela". Que mar de dúvidas no coração do ermitão! Por fim, ao descansar de novo, o velho, compadecido da sede do rapaz, pegou a jarra, aproximou-a dos lábios e bebeu. Como brilharam os olhos do rapaz!

- Posso beber também?

- Sim, rapaz. Se eu bebi, você também pode beber.

Ao anoitecer, o ancião não se atrevia a levantar os olhos para o céu, porque pensava que os deuses lhe ocultariam a estrela. Todavia, quando finalmente levantou os olhos, viu que naquela noite, na abóbada celeste, brilhavam duas estrelas.

### **CARÍCIAS COMPARTILHADAS (Rabindranath Tagore)**

Um dia eu vi um bebê sem roupas deitado sobre a relva.

Sua irmã estava na beira do rio, esfregando um jarro com um punhado de areia, sem cessar.

Perto dali, um cordeiro de suave lã pastava seguindo o rio. O cordeiro se aproximou da criança e, de repente, baliu estrondosamente.

A criança estremeceu e começou a gritar.

A irmã abandonou sua tarefa e correu para ele.

Abraçou seu irmãozinho com um braço e o cordeiro com o outro e, dividindo as suas carícias, uniu, no mesmo laço de ternura, o filho do homem e o filho da besta.

### **Conhecer as emoções próprias para depois conhecer as emoções alheias**

#### **NEM TUDO É COMPAIXÃO, AINDA QUE ASSIM PAREÇA**

- A compaixão não é debilidade sentimental.
- A compaixão não é chorar ante os dramas da televisão... e ficar indiferente aos dramas da realidade.
- A compaixão não é dizer "coitado!...", mas fazer com que haja menos infelizes.
- A compaixão não pode parar no "sentir", ela deve chegar ao "agir".
- A compaixão não começa olhando os outros, começa olhando a si mesmo.
- A compaixão não é compaixão se não está enraizada na esperança.
- A compaixão pode ser cega, pode ser muda, mas não deve ser inválida.
- A compaixão não é compaixão se não passa à ação.

#### **FRASES CÉLEBRES**

- Uma companhia pode ser alívio para as misérias, (Miguel de Cervantes, escritor espanhol).
- É uma felicidade poder amar; ainda que só um ame, (Théophile Gautier, escritor francês).
- Sua consciência significa precisamente "os outros dentro de você", (Luigi Pirandello, escritor italiano).
- Há um único heroísmo: ver o mundo tal como é e amá-lo. (Romain Rolland, escritor francês).

#### **ATIVIDADES**

##### **COMO ESTOU?**

Quando observamos um estado de ânimo novo em nosso filho, devemos lhe perguntar como se sente, não tanto por curiosidade, mas para que seja capaz de captar e exteriorizar seu estado emocional.

No processo de aprendizagem deste valor, já se destacou a importância da tomada de consciência dos próprios estados emocionais.

##### **SUGESTÃO**

Terá que ajudá-lo a expressar em palavras seu estado anímico. Nem sempre é fácil, sobretudo se não temos esse hábito.

#### **OS SENTIMENTOS DOS OUTROS**

Se junto com nossos filhos assistimos a um filme no cinema ou na televisão, podemos eventualmente fazê-lo dar-se conta dos diferentes estados de ânimo dos personagens que aparecem e dar-lhes um nome.

Quanto maior seja a criança, mais matizes podem ser captados e expressos.

## **OBSERVAÇÕES**

Os closes e as imagens em primeiro plano que o cinema nos oferece permitem uma aproximação perfeita dos atores para observar aqueles gestos faciais ou posturais que traduzem seus sentimentos mais sutis.

O cinema procura nos oferecer os planos que revelam as emoções dos diferentes personagens e vale a pena aproveitar.

## **OBSERVO A TAREFA DOS VOLUNTÁRIOS**

Não podemos pretender que nessa idade nossos filhos contraíam compromissos em organizações de voluntariado social.

Entretanto, devem testemunhar o compromisso dos mais velhos como a melhor iniciação no valor da compaixão efetiva.

Devem nos acompanhar com naturalidade nas atividades de voluntariado que realizemos. Neste valor serão inúteis as reflexões teóricas, se vierem desligadas do testemunho pessoal.

## **PRECISÃO**

Entendemos por voluntariado o coletivo de pessoas que dedicam, desinteressadamente, parte do seu tempo à comunidade para melhorar sua qualidade de vida, naqueles âmbitos em que a administração ou as empresas privadas não os cobrem eficazmente.

**A compaixão é o fundamento e a expressão da solidariedade**