



## Joan Halifax: Compaixão e o verdadeiro significado de empatia

FILMED DEC 2010 • POSTED SEP 2011

Quero falar sobre a questão de compaixão. A compaixão tem várias caras. Algumas são ferozes; outras são iradas; algumas são ternas; outras são sábias. O Dalai Lama disse uma vez, disse, "O amor e a compaixão são necessidades. Não são luxos. Sem eles, a humanidade não poderá sobreviver." Eu sugiro que, não é apenas a humanidade que não sobreviverá, mas sim todas as espécies no planeta, como ouvimos hoje. São os grandes felinos, assim como o plâncton.

Há duas semanas atrás, estava em Bangalore, na Índia. Sentia-me tão privilegiada por poder ensinar num hospital nos arredores em Bangalore. E bem cedo de manhã, fui à ala hospitalar. Naquele hospital, havia 31 homens e mulheres que estavam progressivamente a morrer. Passei pelo lado da cama de uma velha senhora que estava frágil, a respirar muito rápido, estava obviamente no último estado de morrer. Olhei para a cara dela. Olhei para a cara do filho dela, sentado próximo a dela e a sua casa estava cheia de dor e confusão.

E lembrei-me de uma deixa de Mahabharata, o grandioso épico indiano: "Qual é a coisa mais maravilhosa do mundo, Yudhisthira?" E Yudhisthira respondeu, "A coisa mais maravilhosa no mundo é que, à nossa volta, as pessoas podem estar a morrer e não nos apercebemos que pode acontecer a nós." Comecei a observar. Entre essas 31 pessoas a morrer estavam jovens mulheres de aldeias dos arredores de Bangalore. Olhei para a cara de uma dessas mulheres, e vi na sua cara a força que surge quando a compaixão natural está verdadeiramente presente. Olhei para as suas mãos enquanto ela lavava um homem velho.

O meu olhar foi para outra mulher jovem enquanto ela limpava a cara de outra pessoa a morrer. E lembrou-me de algo onde estive previamente presente. Todos os anos, tenho o privilégio de fazer algumas missões nos Himalayas e ao Planalto Tibetano. Nós temos clínicas nessas regiões remotas onde não há cuidados médicos.

E no primeiro dia em Simikot em Humla, a leste do Nepal, a região mais pobre do Nepal, apareceu um homem velho com um monte de trapos. E ele entrou, e alguém disse-lhe algo, percebemos que era surdo, e então olhamos para os trapos, onde estava este par de olhos. Os trapos foram retirados de uma menina pequena cujo corpo estava muito queimado. Mais uma vez, os olhos e mãos de Avalokiteshvara. Foram as jovens mulheres, o apoio médico, que limpou as feridas deste bebé e cobriu as feridas.

Conheço essas mãos e olhos; elas também me tocaram. Tocaram-me naquela altura. Tocaram-me durante os meus 68 anos. Tocaram-me quando tinha quatro e eu pedi a vista e fiquei parcialmente paralisada. A minha família trouxe uma mulher cuja mãe tinha sido uma escrava para tomar conta de mim. E essa mulher não tinha compaixão sentimental. Tinha uma força fenomenal. E acredito que era mesmo a sua força, que se tornou na espécie de mudar e prematuro que tem sido a minha luz guia da minha vida.

Por isso podemos perguntar: Do que é feita a compaixão? Existem várias facetas. Existe compaixão referencial e não-referencial. Mas primeiro, a compaixão é constituída pela capacidade de ver claramente pela natureza do sofrimento. É essa habilidade que permanece forte e que também reconhece que não estou separada deste sofrimento. Mas isto não é suficiente, porque a compaixão, que activa o cortéx motor, significa que aspiramos, aspiramos na realidade a transformar o sofrimento. E se somos tão abençoados, dedicamo-nos a actividades que transformam o sofrimento. Mas a compaixão tem outro componente, e esse componente é mesmo essencial. Esse componente é que não podemos estar ligados ao que vier.



Tenho trabalhado com pessoas a morrer por 40 anos. Tive o privilégio de trabalhar no corredor da morte numa prisão de máxima segurança por seis anos. E percebi claramente que em trazer a minha própria experiência de vida, de ter trabalhado com pessoas a morrer, e apoio médico em treino, que qualquer ligação ao que viesse iria destorcer profundamente a minha própria capacidade de estar completamente presente na catástrofe completa.

Quando trabalhei no sistema prisional, era tão claro para mim, isto: que muitos de nós nesta sala, e quase todos os homens com quem trabalhei no corredor de morte, as sementes da sua própria compaixão nunca foram regadas. Aquela compaixão era na realidade uma qualidade humana inerente. Está em qualquer ser humano. Mas as condições para a compaixão ser activada, ser provocada, são condições específicas. Tive essa condição, até certo ponto, da minha doença de infância. Eve Ensler, de quem vão ouvir mais tarde, teve essa condição activada de forma incrível em si através das várias águas de sofrimento pelas quais passou.

E o que é fascinante é que a compaixão tem inimigos, e esses inimigos são coisas como pena, fúria moral, medo. E vocês sabem, temos uma sociedade, um mundo, que é paralizado por medo. E nessa paralização, claro, a nossa capacidade para compaixão também fica paralizada. A própria palavra terror é global. O sentimento de terror em si é global. Por isso o nosso trabalho, de uma certa forma é dirigido a esta imagem, este tipo de arquétipo que invadiu a psique a nível global.

Agora sabemos pela neurociência que a compaixão tem algumas qualidades muito extraordinárias. Por exemplo: Uma pessoa que cultiva a compaixão, quando está na presença do sofrimento sentem mais esse sofrimento que a maioria das pessoas. Porém, eles voltam ao ponto de partida mais rapidamente. Isto chama-se resiliência. Muitos de nós pensa que a compaixão nos esgota, mas prometo-vos é algo que vos dá verdadeiramente vida.

Outra coisa sobre a compaixão é que melhora realmente a integração neural. Acende todas as partes do cérebro. Outra, que foi descoberta por vários investigadores em Emory e em Davis e por aí adiante, é que a compaixão melhora o nosso sistema imunitário. Ei, vivemos num mundo muito tóxico. (Risos) Muitos de nós estão a encolher à face de venenos psico-sociais e físicos, das toxinas do nosso mundo. Mas a compaixão, a geração da compaixão, mobiliza na realidade a nossa imunidade.

Sabem, se a compaixão é tão boa para nós, tenho uma pergunta. Porque não treinamos as nossas crianças em compaixão? (Aplausos) Se a compaixão é tão boa para nós, porque não treinamos os nossos fornecedores de cuidados médicos em compaixão para que possam fazer o que é suposto, que é na verdade transformar o sofrimento? E se a compaixão é tão boa para nós, porque não votamos em compaixão? Porque não votamos baseados em compaixão nas pessoas do nosso governo? Assim para que tenhamos um mundo mais sensível. No Budismo, dizemos, "é preciso ter costas fortes e uma frente suave." É preciso ter uma força enorme atrás para permanecer firme no meio de condições. Isso é a qualidade mental de equilíbrio.

Mas também é preciso uma frente suave -- a capacidade de estar verdadeiramente aberta ao mundo como ele é, ter um coração sem barreiras. E o arquétipo disto em Budismo é Avalokitesvara, Kuan-Yin. É um arquétipo feminino: aquela que comprehende os gritos de sofrimento no mundo. Ela apoia-se com 10.000 braços, e em cada mão, há um instrumento de liberação, e na palma de cada mão, estão olhos, os olhos de sabedoria. Digo que, por milhares de anos, as mulheres viveram, exemplificadas, conhecendo no íntimo, o arquétipo de Avalokitesvara, de Kuan-Yin, aquela que comprehende os gritos de sofrimento no mundo.

As mulheres têm manifestado durante milhares de anos a força que surge da compaixão numa forma não filtrada e não mediada ao perceber o sofrimento como ele é. Elas encheram as



sociedades com bondade, e sentimos mesmo como mulher atrás de mulher que se manteve firme neste palco no último dia e meio. E elas actualizaram a compaixão através de acção directa. Jody Williams tocou nisso: É bom meditar. Lamento, tens de fazer um pouco mais disso, Jody. Recua, dá um tempo à tua mãe, ok.

(Risos)

Mas o outro lado da equação é que vocês têm de sair da vossa cave. Têm de sair para o mundo como Asanga fez, que estava a tentar compreender Maitreya Buddha depois de 12 anos sentado na cave. Ele disse, "Vou sair." Ele estava a descer no caminho. E viu qualquer coisa no caminho. Olha, é um cão, que cai aos seus joelhos. Ele vê que o cão tem uma ferida grande na perna. A ferida está cheia de larvas. Ele deitou a língua de fora para tirar as larvas, para não as magoar. Nesse momento, o cão transformou-se no Buddha de amor e bondade.

Acredito que as mulheres e raparigas de hoje têm de se ligar de uma forma poderosa com os homens -- com os seus pais, com os seus filhos, com os seus irmãos, com os canalizadores, com os homens das construções de estradas o apoio médico, os médicos, os advogados, com o nosso presidente, e com todos os seres. As mulheres nesta sala são lótus num mar de fogo. Devemos actualizar essa capacidade para as mulheres em toda a parte.

Obrigada.

(Aplausos)