

## Compaixão

Virtude selecionada por Gurumayi Chidvilasananda  
para o *Aniversário em Êxtase*

Comentário pelo estudante de Siddha Yoga Robert Rachins

Há muitas palavras em sânscrito para compaixão, e a variedade de seus significados é grande e altamente diversificada. Um dos termos em sânscrito, *dayā*, também pode significar “misericórdia”, “simpatia pela vida”, ou “gentileza amorosa”. *Dayā* conota mais do que apenas um sentimento de compaixão; esta palavra tem o poder de curar o sofrimento do outro através do amor de uma pessoa.

Gurumayi fala sobre compaixão desta forma:

Na verdadeira compaixão, os seus pensamentos se tornam puros e o seu coração experimenta sua integridade, sua dignidade, sua plenitude. Você se sente completamente renovado. O benefício, a bênção da compaixão é muito maior do que as pálidas imitações produzidas pela pena. Na compaixão, o coração literalmente é movido pelo amor, e aquele que a inspira recebe amor e também a cura.<sup>1</sup>

Quando temos compaixão, estamos experimentando o estado elevado que resulta da conexão com o coração, com o Ser mais profundo. A verdadeira compaixão não é equivalente à piedade. Piedade implica em um cálculo sutil sobre a visão de si próprio em relação à situação da outra pessoa. Há uma separação entre aquele que sofre e aquele que tem piedade.

Você já percebeu como, algumas vezes, quando você diz a alguém o quão pesaroso você se sente por eles, na verdade não parece fazê-los se sentir melhor? Algumas vezes isto parece fazê-los se sentir pior. Eles podem até negar sua oferta de ajuda. Então você fica imaginando o que está acontecendo. Você acha que está contribuindo tanto, e não há resultados benéficos. Por quê? Porque eles estão experimentando a condescendência de sua piedade, e não a empatia e proteção que vêm da verdadeira compaixão.

Compaixão é expansiva. Quando estamos conectados com o coração, nossa consciência de quem somos se expande para incluir a experiência da outra pessoa – na verdade, para incluir a experiência de todos os seres.

Compaixão é uma porta de entrada para a divindade. Relacionar-se com o outro com ternura, com a perspectiva de unidade, cria uma conexão com o Divino – tanto para aquele que dá compaixão quanto para o que recebe.

E aqui está o paradoxo: inerente à compaixão é o amor firme. Compaixão não é sobre mimar o ego ou permitir as fantasias da mente. Trata-se de infundir o outro com confiança de que ele é capaz de cumprir suas intenções e objetivos. Compaixão é sobre o redirecionamento de auto piedade para a confiança. “Você pode fazer isto!”

Jñaneshwar Maharaj, um santo de Maharashtra do século 13 que escreveu comentários reveladores sobre a *Bhagavad Gita*, descreve como uma pessoa compassiva enxerga aqueles que estão sofrendo:

अगा पुढिलाचा दोषु । करुनि आपुलिये दिठी चोखु ।

मग घापे अवलोकु । तयावरी ॥ १४६ ॥

agā puśhilātsa doḷu, karūni āpuliye di:hī tsokhu,  
maga ghāpe avaloku, tayāvarī.

Ele olha para eles somente depois que ele os limpou com seu próprio olhar puro.<sup>2</sup>

Jñaneshwar está se referindo ao ato de ver a divindade interna na pessoa que você observa. Para Jnaneshvar, compaixão não é apenas a maneira que você responde àqueles em dificuldade, mas também a maneira que você os percebe em primeiro lugar. Jñaneshwar apresenta um contínuo da ação interna para a ação externa, a partir da percepção até a interação, e todo esse contínuo proporciona uma oportunidade para expor compaixão.

Quando você começar a entender a verdadeira natureza da compaixão e praticar estender compaixão a partir deste estado, você irá experimentar compaixão não só nas ações externas, mas nas internas também, nos seus pensamentos e percepções. Você irá experimentar seu próprio Coração e reconhecer a compaixão como parte de sua natureza verdadeira. Você será capaz de oferecer esta virtude sagrada aos outros, e fazendo isto, honrar a divindade em todos aqueles que encontrar.

## **Afirmação para Compaixão**

**Eu incorporo compaixão em meus pensamentos, palavras e ações.**

---

<sup>1</sup> Swami Chidvilasananda, *Meu Senhor Ama um Coração Puro: A yoga das virtudes divinas* (Rio de Janeiro, RJ: SYD Brasil, 1994) p. 92.

<sup>2</sup> *Jñaneshwari* 16.146; Swami Kripananda, ed., *Jñaneshwar's Gita: A Rendering of the Jñaneshwari* (Albany, NY: SUNY Press, 1999) p. 260

