

KAREN ARMSTRONG

12 PASSOS  
PARA UMA  
VIDA de  
COMPAIXÃO

Tradução  
HILDEGARD FEIST

PARA  
RA  
LE  
LA

Copyright © 2011 by Karen Armstrong

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL Twelve Steps to a Compassionate Life

CAPA Carlo Giovani

PREPARAÇÃO Juliane Kaori

ÍNDICE REMISSIVO Victor Barbosa

REVISÃO Renato Potenza Rodrigues e  
Gabriela Morandini

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Armstrong, Karen

Doze passos para uma vida de compaixão / Karen  
Armstrong ; tradução Hildegard Feist. — 1ª ed. — São  
Paulo : Paralela, 2012.

Título original: Twelve Steps to a Compassionate  
Life.

ISBN 978-85-65530-13-2

1. Altruísmo 2. Compaixão (Ética) 3. Comportamento  
de ajuda 4. Conduta de vida 5. Programa Doze Passos  
I. Título.

12-10951

CDD-177.7

Índice para catálogo sistemático:

1. Compaixão : Ética das relações sociais 177.7

[2012]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone (11) 3707-3500

Fax (11) 3707-3501

www.editoraparela.com.br

atendimentoao leitor@editoraparela.com.br

# Sumário

PREFÁCIO: Desejo de um mundo melhor .....	9
PRIMEIRO PASSO: Aprenda mais sobre a compaixão .....	25
SEGUNDO PASSO: Olhe para seu próprio mundo .....	53
TERCEIRO PASSO: Compaixão por si mesmo .....	61
QUARTO PASSO: Empatia .....	73
QUINTO PASSO: Consciência plena .....	83
SEXTO PASSO: Ação .....	87
SÉTIMO PASSO: O pouco que sabemos .....	91
OITAVO PASSO: Como devemos falar com os outros? .....	103
NONO PASSO: Preocupação com todos .....	111
DÉCIMO PASSO: Conhecimento .....	121
DÉCIMO PRIMEIRO PASSO: Reconhecimento .....	127
DÉCIMO SEGUNDO PASSO: Ame seus inimigos .....	137
Uma última palavra .....	147
Agradecimentos .....	149
Notas .....	153
Sugestões de leitura .....	167
Índice remissivo .....	177

## PRIMEIRO PASSO

# Aprenda mais sobre a compaixão

Todos os doze passos serão educativos no sentido mais profundo da palavra; o latim *educere* significa “fazer sair”, e este programa foi concebido para fazer aflorar a compaixão que, como vimos, existe potencialmente dentro de todo ser humano e pode tornar-se uma força benéfica em nossa vida e no mundo. Estamos tentando reformular nossas reações e criar hábitos mentais que nos levem a ser mais bondosos, mais gentis e menos temerosos em relação aos outros. Ler e aprender mais sobre a compaixão será uma parte importante do processo e deve tornar-se um hábito para toda a vida, mas não é suficiente. Para aprender a dirigir não basta ler o manual; você tem de entrar no carro e praticar até que as habilidades adquiridas com tanto esforço se incorporem a sua natureza. Para aprender a nadar não basta ficar sentado na beira da piscina, observando os movimentos dos que estão na água; você tem de mergulhar e aprender a boiar. Se for perseverante, vai adquirir uma habilidade que a princípio parecia impossível. Acontece a mesma coisa com a compaixão: podemos estudar a constituição neurológica do cérebro e os preceitos de nossa tradição, mas não faremos nenhum progresso enquanto não modificarmos realmente nossa maneira de agir e não aprendermos a pensar e proceder com os outros em conformidade com a Regra de Ouro.

Para começar, pode ser interessante, como um compromisso simbólico, visitar o site [www.charterforcompassion.org](http://www.charterforcompassion.org) e inscrever-se na

Carta da Compaixão. A carta é, essencialmente, um convite à prática da compaixão, e o site lhe permitirá acompanhar, semana a semana, seu progresso em vários lugares do mundo. Mas, como é um documento conjunto e não reflete a visão de uma tradição específica, você deve relacioná-la com um mito que o motive. Não há eficácia no ensinamento que se limita a uma série de diretivas. Precisamos de inspiração e motivação para alcançar um nível mental mais profundo que o racional e tocar as emoções originadas na região límbica do cérebro. Assim, é importante examinar sua tradição, religiosa ou secular, e descobrir o que ela ensina a respeito da compaixão. Esse ensinamento lhe será familiar, corresponderá a algumas de suas aspirações, suas esperanças e suas apreensões mais profundas e mostrará as implicações dessa caminhada rumo à compaixão.

Nas Sugestões de leitura, no final do livro, você vai encontrar obras que o ajudarão a ampliar seus conhecimentos sobre sua tradição e sobre a tradição de outras pessoas. Talvez seja interessante criar um grupo de discussão para todos seguirem juntos os doze passos. Pessoas de outras tradições religiosas e seculares poderiam fazer parte desse grupo, pois o estudo comparativo de outras religiões e ideologias pode enriquecer o entendimento de sua religião e de sua ideologia. Talvez você queira elaborar uma antologia de textos que lhe sejam particularmente inspiradores e anotar o que aprendeu sobre o mito que nos leva ao significado mais profundo da compaixão.

O conceito de mitologia requer uma explicação, porque perdeu muito de sua força original em nosso moderno mundo científico. Mito não é um fantasioso conto de fadas. Na linguagem popular, é comum usar-se a palavra “mito” para designar algo que não é verdade. Acusado de um pecadilho que cometeu no passado, um político provavelmente vai dizer que isso não passa de “mito” — que não aconteceu. Mas, no mundo pré-moderno, o propósito do mito não era fornecer uma informação factual ou histórica. O grego *mythos* deriva do verbo *musteion*, “fechar a boca ou os olhos”. Está relacionado com silêncio, obscuridade e escuridão. Mito era uma tentativa de expressar alguns dos aspectos mais elusivos da vida, que o discurso lógico não consegue expressar facilmente. Mito é *mais* que história: é uma tentativa de ex-

plicar o significado mais profundo de um acontecimento. É algo que de certo modo aconteceu uma vez — mas também acontece sempre. Tem a ver com uma verdade intemporal e universal.<sup>1</sup>

Se alguém perguntasse aos antigos gregos se acreditavam que havia suficientes provas concretas da famosa história de Deméter, deusa da colheita e do trigo, e sua amada filha Perséfone — Hades realmente raptou Perséfone e a prendeu no mundo subterrâneo? Deméter obteve de fato sua libertação? Como provar que Perséfone voltava anualmente para o mundo superior? —, eles achariam essas perguntas obtusas. A verdade do mito, talvez dissessem, era evidente para todos: estava clara na revivescência do mundo a cada primavera, no contínuo renascimento das plantações e, sobretudo, na profunda verdade de que morte e vida são inseparáveis. Não existe vida nova se a semente não afunda no solo e morre; não existe vida sem morte. Os rituais associados com o mito e realizados anualmente em Elêusis (onde Deméter teria ficado, quando procurava Perséfone) foram cuidadosamente concebidos para ajudar os devotos a aceitarem sua mortalidade; depois, muitos conseguiam contemplar com maior serenidade a perspectiva da própria morte.<sup>2</sup>

Portanto, o mito só faz sentido quando se traduz em ação — no ritual ou no procedimento cotidiano. Só é compreensível se é transmitido como parte de um processo de transformação. Já foi corretamente definido como uma forma primitiva de psicologia. As histórias de deuses percorrendo labirintos ou combatendo monstros expunham uma verdade arquetípica, não um fato concreto. Tinham por objetivo apresentar às pessoas o mundo labiríntico da psique e ensiná-las a percorrer esse espaço misterioso e a enfrentar os próprios demônios. O mito do herói lhes mostrava o que deviam fazer para descobrir o próprio potencial heroico. Em seu estudo científico da psique, Sigmund Freud e C. G. Jung instintivamente se voltaram para essas narrativas antigas. O mito podia colocar o indivíduo na postura espiritual correta, porém cabia a ele dar o passo seguinte. Em nosso mundo orientado pela ciência, procuramos informações confiáveis e perdemos a capacidade de interpretar essas histórias emblemáticas de deuses saindo do túmulo ou de mares se abrindo ao meio, e com isso a religião se

tornou problemática. Sem aplicação prática, o mito pode continuar sendo tão obscuro e abstrato quanto as regras de um jogo que parecem complicadas e enfadonhas, até o momento em que você pega o dado e começa a jogar; então tudo se encaixa e faz sentido. Ao longo dos passos vamos examinar alguns mitos tradicionais para descobrir o que eles nos ensinam sobre o imperativo da compaixão — e como devemos proceder para incorporá-los a nossa vida. Como não poderia expor aqui o ensinamento de todas as principais tradições, tive de me concentrar em alguns profetas e sábios seminiais. Mas esse breve apanhado pode nos dar uma ideia da universalidade do ideal da compaixão e das circunstâncias em que ele surgiu.

Vimos que alguns mecanismos cerebrais e alguns hormônios produzem emoções positivas como amor, compaixão, gratidão, disposição para perdoar, mas não são tão poderosos quanto os quatro impulsos básicos, os reflexos instintivos mais primitivos localizados em nosso velho cérebro reptiliano. Não obstante, os grandes sábios achavam possível redirecionar a mente e, colocando certa distância entre seu eu pensante e esses instintos potencialmente destrutivos, encontraram uma nova paz. Não chegaram a isso isolando-se no topo da montanha ou na vastidão do deserto. Viveram em sociedades não muito diferentes da nossa, que passaram por intensos conflitos políticos e mudanças sociais fundamentais. Em todos os casos, o catalisador da grande mudança espiritual foi a repulsa à violência, que, em decorrência dessa convulsão, alcançara níveis sem precedentes.<sup>3</sup> Essas novas espiritualidades surgiram numa época em que o novo cérebro calculista e racional cooptava o velho cérebro num processo empolgante, que tornava a vida mais gostosa, mas que para muitos era motivo de preocupação.

Durante milênios, os humanos viveram em pequenos grupos isolados e em tribos, usando a razão para organizar sua sociedade com eficiência. Numa época em que a sobrevivência dependia da partilha de recursos limitados, o altruísmo e a generosidade, bem como a força física e a sabedoria, deviam ser qualidades muito apreciadas num líder tribal. Como quem não repartiu o que tinha numa fase de abundância poderia esperar que alguém o ajudasse numa hora de penúria? A sobrevivência do clã exigia que os integrantes subordinassem seus de-

sejos pessoais às necessidades do grupo e estivessem dispostos a dar a própria vida pela comunidade. Todo indivíduo tinha de tornar-se uma presença positiva na mente dos outros, mesmo que estivesse ausente.<sup>4</sup> Devia conquistar a amizade dos membros da tribo, para que eles saíssem para procurá-lo, se por acaso se perdesse ou se ferisse durante uma caçada. Mas os quatro impulsos básicos também eram cruciais para o *éthos* tribal, tão essenciais para a comunidade quanto para cada um de seus elementos. Por isso o tribalismo geralmente demonstrava um territorialismo agressivo, um desejo de status, uma lealdade ao líder e ao grupo, uma desconfiança do forasteiro e uma inabalável determinação de adquirir mais e mais alimento, ainda que isso levasse outras comunidades a morrer de fome. O tribalismo provavelmente foi essencial para a sobrevivência do *Homo sapiens*, mas pode ter se tornado problemático quando os humanos desenvolveram tecnologia suficiente para fabricar armas mortíferas e passaram a competir por território e recursos em maior escala. Não desapareceu quando eles começaram a construir cidades e nações. E ainda hoje emerge em sociedades refinadas e ricas que não têm dúvidas sobre a própria sobrevivência.

Contudo, à medida que os humanos se tornavam mais seguros, adquiriam maior controle sobre seu ambiente e construíam vilarejos e cidades, alguns indivíduos dispunham de mais tempo livre para examinar a vida interior e encontrar meios de refrear seus impulsos mais destrutivos. Entre aproximadamente 900 e 200 a.C., no período que o filósofo alemão Karl Jaspers chamou de “Era Axial”, ocorreu uma revolução religiosa que se revelou decisiva para o desenvolvimento espiritual da humanidade. Em quatro regiões distintas, sábios, profetas e místicos deram início a tradições que continuam alimentando a humanidade: hinduísmo, budismo e jainismo no subcontinente indiano; confucionismo e daoísmo na China; monoteísmo no Oriente Médio; e racionalismo filosófico na Grécia.<sup>5</sup> Essa foi a época das *Upanishads*, de Buda, Confúcio, Laozi, Isaías, Ezequiel, Esdras, Sócrates e Ésquilo. Nunca superamos os achados da Era Axial. Em momentos de crise espiritual e social, as pessoas repetidamente se voltaram para esse período em busca de orientação. Podem ter dado interpretações distintas às



descobertas axiais, porém nunca as ultrapassaram. O judaísmo rabínico, o cristianismo e o islamismo, por exemplo, são rebentos tardios de sua visão original, que traduziram esplendidamente num idioma que falava direto às conturbadas circunstâncias de outra época. A compaixão seria um elemento fundamental em cada um desses movimentos.

Os povos arianos da Índia sempre estariam na vanguarda dessa transformação espiritual e psicológica e chegariam a um entendimento particularmente sofisticado dos mecanismos mentais. Guerreiros agressivos, dedicados a atacar grupos vizinhos e roubar-lhes o gado, compunham as tribos arianas, que se estabeleceram na atual região do Punjab e sacralizaram sua violência. Seus rituais religiosos incluíam sacrifício de animais, competições violentas e batalhas simuladas, cujos participantes muitas vezes eram feridos e até mortos. Contudo, no século IX a.C., os sacerdotes começaram sistematicamente a retirar essa agressividade da liturgia, transformando esses ritos perigosos em cerimônias mais inócuas. E acabaram convencendo os guerreiros a abandonar suas batalhas simuladas. Enquanto investigavam as causas da violência na psique, esses especialistas em ritual iniciaram um despertar espiritual.<sup>6</sup> Portanto, já numa data bem remota, abraçaram o ideal do *ahimsa* (“não violência”), que se tornaria crucial para a espiritualidade indiana.

No século VII a.C., os sábios que elaboraram os primeiros tratados espirituais conhecidos como *Upanishads* deram mais um passo importante. Ao invés de concentrar-se na realização dos ritos, começaram a examinar seu significado. Nessa época, a sociedade ariana instalada na bacia do Ganges se encontrava nos primeiros estágios da urbanização.<sup>7</sup> A elite agora dispunha de tempo para observar seus mecanismos mentais — um luxo que só se tornou possível depois que os humanos se libertaram da constante luta pela subsistência. A *Brhadaranyaka Upanishad* provavelmente foi escrita no reino de Videha, um Estado fronteiro situado no extremo leste da expansão ariana, onde os árias se misturaram com tribos do Irã e com povos locais.<sup>8</sup> As primeiras *Upanishads* refletem a efervescência desses encontros. Ninguém via nada de mais em viajar 1600 km para consultar um mestre, e reis e guerreiros discutiam as questões com o mesmo entusiasmo dos sacerdotes.