

Pertencimento Mútuo: Compaixão e Responsabilidade Social

Roshi Joan Halifax

4 de junho de 2026

Há alguns anos, o estudioso do budismo John Peacock lançou um desafio que considero especialmente relevante nos dias de hoje. Ele escreveu: “Se nossa busca pelo florescimento pessoal neste mundo, por meio do estudo e da prática do budismo, não nos leva a questionar as estruturas que dão origem à fome, à desigualdade, ao preconceito e à injustiça, então nosso budismo existe numa atmosfera rarefeita, desconectada da luta pela existência de bilhões de seres neste planeta.”

Essas palavras nos pedem algo importante. Elas perguntam se o budismo é apenas um refúgio do mundo ou se é um caminho para uma intimidade mais profunda com o mundo.

Para muitos de nós, a prática se abre através do portal do sofrimento pessoal. Sentamo-nos porque estamos inquietos, enlutados, solitários, confusos, zangados, com medo ou em busca de sentido. O próprio Buda começou com sua experiência direta do sofrimento. Mas ele não parou aí. Perguntou o que dá origem ao sofrimento. Então investigou suas causas e condições, e viu que o sofrimento podia ser transformado. Em seguida, delineou um caminho de transformação.

Hoje, sinto que muitas vezes deixamos de explorar as causas e condições de forma honesta e corajosa. Podemos nos perguntar: quando encontramos o sofrimento, será que apenas nos adaptamos a ele, o toleramos, dizemos “é assim que as coisas são” ou sucumbimos ao peso da impotência e do desalento?

Isso é particularmente importante em uma época em que os ensinamentos espirituais podem, inadvertidamente, tornar-se instrumentos de acomodação. Somos encorajados a ser resilientes, adaptáveis, receptivos e serenos. Essas qualidades têm um valor imenso. Mas também podem ser mal compreendidas e mal utilizadas.

Um desafio da cultura contemplativa contemporânea é a tendência de reinterpretar problemas coletivos e estruturais como dificuldades psicológicas individuais. Condições enraizadas na insegurança econômica, na fragmentação social, na negligência institucional, na militarização ou na instabilidade política são frequentemente reformuladas como questões de resiliência pessoal ou de regulação emocional. Dessa forma, o sofrimento sistêmico é privatizado. O peso da adaptação recai sobre os indivíduos, enquanto as condições mais amplas que geram sofrimento permanecem, em grande parte, sem serem examinadas e nem questionamento.

Para os praticantes budistas, isso apresenta uma importante questão ética e espiritual. O budismo nos ensina a encontrar o sofrimento diretamente, mas não nos pede que o normalizemos nem que o legitimemos. A Primeira Nobre Verdade reconhece a realidade do sofrimento; a Segunda Nobre Verdade nos convida a investigar suas causas. Embora o apego, a ignorância e a aversão sejam fontes fundamentais do sofrimento, elas não são as únicas causas.

O sofrimento humano também surge de forças históricas, arranjos políticos, sistemas econômicos e estruturas institucionais. Violência, expropriação, exploração, abandono, genocídio e exclusão social não são meramente expressões da ilusão individual; frequentemente estão enraizados em condições coletivas que moldam e afetam profundamente a vida das pessoas e o meio ambiente.

Quando todo sofrimento é reduzido a uma característica universal da condição humana, distinções morais importantes frequentemente desaparecem. Esse nivelamento obscurece questões de responsabilidade, poder e justiça. Pode fazer com que o sofrimento pareça inevitável quando, na verdade, grande parte dele é produzida, mantida ou intensificada por sistemas sociais.

O sofrimento que acompanha a morte e a impermanência é diferente daquele imposto pela marginalização, discriminação, opressão, guerra, genocídio, colonização ou privação. Apagar essa distinção é correr o risco de transformar danos evitáveis em algo que parece natural ou inevitável.

Uma compreensão budista das causas e condições exige, portanto, uma perspectiva mais ampla. A investigação do sofrimento deve incluir não apenas a paisagem interior da mente, mas também as realidades sociais, econômicas, políticas e históricas que condicionam a experiência. A sabedoria nos pede que vejamos com clareza como o sofrimento surge; a compaixão nos pede que não nos afastemos daquilo que vemos. O caminho do Bodhisattva requer tanto a transformação interior quanto um engajamento honesto com as estruturas que moldam o mundo que compartilhamos.

Recentemente, li um ensaio de Erin Williams em sua publicação *Critical Intimacies (Substack)*. Ela observa com perspicácia que existe uma tendência, na cultura contemporânea, de traduzir a violência institucional em problemas psicológicos pessoais. O *burnout* se torna uma questão de prática insuficiente de *mindfulness* ou de autocuidado inadequado. A extrema precariedade da vida é reduzida a questões relacionadas à ansiedade individual. A solidão e os sentimentos de isolamento passam a ser compreendidos como apego inseguro. Os efeitos da erosão da democracia são reduzidos a uma deficiência na regulação emocional. Williams destaca um ponto importante: o resultado é que as instituições permanecem intocadas, enquanto os indivíduos aprendem a suportar aquilo que não deveria ser suportado.

Esse é um desafio importante para os praticantes budistas, porque o budismo nos ensina a trabalhar com o sofrimento. Mas é importante sermos claros: o budismo não nos ensina a normalizar o sofrimento.

Essa é a diferença fundamental. A Primeira Nobre Verdade afirma que o sofrimento existe. A Segunda Nobre Verdade pergunta por que, e às vezes a resposta não se resume ao apego, à ignorância ou à aversão. Às vezes, as raízes do sofrimento são históricas e políticas. Como nos lembra Erin Williams, o sofrimento pode ser o resultado de políticas públicas, políticas, colonialismo, belicismo, genocídio, exploração extrativista, abandono institucional, modelos institucionais ou sistemas concebidos para privilegiar alguns e marginalizar outros.

Aqui vemos que universalizar o sofrimento como uma característica da condição humana é apagar distinções que têm importância ética. Isso pode remodelar o campo moral, diluindo a responsabilidade em abstrações. Como nos lembra Ta-Nehisi Coates, existe uma diferença entre o sofrimento que acompanha o simples fato de estar vivo e o sofrimento que é imposto por sistemas humanos.

O budismo nos convida não apenas a compreender o sofrimento, mas também a compreender suas causas e condições. Essa investigação precisa incluir as causas e condições sociais e institucionais. São precisamente essas causas e condições das quais o Bodhisattva não se afasta.

O Perigo da Aceitação Mal Compreendida

Um dos ensinamentos mais frequentemente mal compreendidos no budismo é o da aceitação. Muitas vezes, a aceitação é confundida com a aquiescência ou a submissão. Mas não são a mesma coisa.

Como observou Erin Williams, aceitar significa ver a realidade com clareza. Aquiescer significa render-se a condições prejudiciais. O Buda aceitou a realidade do envelhecimento, da doença e da morte. Mas não aceitou a opressão de castas. Não aceitou a violência, nem a exclusão das mulheres da vida espiritual. Repetidas vezes, ele questionou os pressupostos dominantes de sua época.

Hoje, muitas pessoas são pressionadas a cooperar com condições que não escolheram e a se submeter a sistemas que prejudicam suas vidas. Em tais circunstâncias, concordar não é sabedoria. Pelo contrário, a sabedoria exige resistência, e a compaixão exige recusa. E, mais do que isso, a dignidade exige a capacidade de dizer não.

Como afirma Erin Williams de maneira tão contundente: “Resiliência e submissão não são a mesma coisa. Aceitação e rendição não são a mesma coisa.”

E, talvez o mais importante: “Não deveríamos nunca nos tornar melhores em sobreviver a isso. Deveríamos pôr um fim.”

Essa observação toca um ponto essencial. A prática espiritual não existe para nos tornar mais adaptáveis ao que causa sofrimento desnecessário. Ela existe para despertar clareza, discernimento e compaixão suficientes para reconhecer as causas do sofrimento e responder a elas com sabedoria. Quando confundimos resiliência com submissão, corremos o risco de transformar a prática em um instrumento de acomodação. Quando confundimos aceitação com rendição, podemos acabar legitimando condições que exigem transformação.

Então, o que é Compaixão?

Isso nos leva ao coração da nossa reflexão. Se a compaixão não consiste em ajudar as pessoas a se adaptarem a condições prejudiciais, então o que é compaixão? Muitas definições a descrevem como a preocupação com o sofrimento do outro acompanhada do desejo de aliviá-lo. Essa definição é útil, mas não vai longe o suficiente.

Francisco Varela, cuja obra influenciou profundamente muitos de nós, ofereceu outra perspectiva: “Uma das principais características da compaixão espontânea (...) é que ela não segue regras.”

Para Varela, a compaixão não é um algoritmo moral nem uma resposta prescrita. Tampouco é um check-list ou algo imposto de fora para dentro. Ao contrário, a compaixão emerge naturalmente de uma participação íntima e sem filtros na experiência vivida. Em sua essência, ela é espontânea, não roteirizada, responsiva e viva.

Esse insight é exemplificado por este kōan Zen.

Yunyan pergunta:

“O que o bodhisattva da grande compaixão faz com tantas mãos e olhos?”

Daowu responde:

“É como alguém procurando um travesseiro durante a noite.”

Aqui não há deliberação, cálculo, virtude autoconsciente nem uma planilha ética na qual se pesam méritos e consequências. Há simplesmente responsividade. O corpo sabe o que fazer, a mão se move sem reflexão deliberada, e o travesseiro é ajustado.

A compaixão não é algo acrescentado à vida. A compaixão é a própria vida respondendo a si mesma.

Através de Todo o Corpo, Mãos e Olhos

O kōan continua.

Yunyan diz:

“Por todo o corpo, mãos e olhos.”

Daowu diz:

“Você captou apenas oitenta por cento.”

Então Daowu oferece sua própria compreensão:

“Através de todo o corpo, mãos e olhos.”

A diferença é sutil. “Por todo o corpo” sugere a compaixão como algo superficial. “Através de todo o corpo” sugere algo mais radical. O corpo inteiro é compaixão. Todo o campo da existência é responsividade. Não há um observador separado decidindo se deve ser compassivo ou não. Há apenas responsividade. Mãos e olhos por toda parte.

Isso não é apenas um estado psicológico. É uma mudança ontológica. O mundo já não está dividido entre eu e outro. O sofrimento do outro não é distante. É íntimo.

A Compaixão como algo que emerge

Em meu trabalho de mapeamento da compaixão, percebi que a compaixão emerge de uma complexa interação entre atenção, percepção, corporificação, afeto, cognição e relacionamento. Ela também surge da nossa inserção em um mundo vivo. A compaixão não é uma coisa. É um processo emergente, que surge por meio da participação.

A compaixão emerge quando o sofrimento de outra pessoa aparece em nosso próprio campo de consciência, e então a ação segue naturalmente — não porque devamos responder, mas porque a resposta já está presente no campo da mutualidade interdependente.

Isso significa que a compaixão não é simplesmente sentir pena de alguém e tentar ajudar. Tampouco é apenas gentileza. A compaixão é uma maneira de dar sentido ao mundo por meio da abertura, da intimidade e da relacionalidade.

Simpoiese e Compaixão

Essa visão da compaixão conecta-se ao conceito de simpoiese. Simpoiese significa “fazer-com”. Nada existe de forma independente. Tudo surge através das relações. Não somos seres que se fizeram sozinhos. Somos seres cocriados. Cada respiração depende das florestas. Cada refeição depende do solo. Cada pensamento depende da linguagem. Cada vida depende de incontáveis outras vidas.

A simpoiese descreve a realidade. A compaixão é a nossa inserção nessa realidade e nossa resposta a ela. Quando compreendemos verdadeiramente a interdependência, a compaixão deixa de ser opcional. Ela se torna natural, porque estamos criando o mundo juntos.

Em nosso mundo simpoiético, a compaixão torna-se participação em um processo coletivo de vir-a-ser. Cada ato compassivo ajuda a moldar aquilo que emergirá em seguida. Então passamos a ver que a compaixão não é apenas reativa. Ela é mútua e generativa.

Compaixão e Solidariedade

A solidariedade sem compaixão pode se transformar em ideologia. A compaixão se expressa por meio do relacionamento, da responsabilidade, do cuidado e da ação. Trabalhar por mudanças sociais, pela justiça ou por causas coletivas é essencial, mas, quando a solidariedade perde seu enraizamento na empatia, na humildade e na preocupação com pessoas reais, ela pode endurecer em sistemas rígidos de crenças, tribalismo ou certezas morais. Quando isso acontece, as pessoas podem se tornar símbolos em vez de seres humanos.

A compaixão mantém a solidariedade humana, flexível e enraizada na experiência vivida do sofrimento. A solidariedade dá à compaixão forma, coragem e eficácia no mundo. De uma perspectiva budista, nem o sentimento interior nem a ação exterior, por si sós, são suficientes; sabedoria e compaixão precisam ser corporificadas nas relações, no entrelaçamento de nossas vidas e na responsabilidade coletiva.

O caminho do Bodhisattva requer ambos. Estar ao lado daqueles que sofrem não significa apenas servi-los. Significa também examinar as condições sociais, as instituições e os sistemas que geram sofrimento. Isso não é algo separado do budismo. Isso é budismo. A originação dependente não é apenas um ensinamento psicológico. É também um ensinamento social. Ela nos convida a investigar profundamente as causas e condições dos danos gerados social e institucionalmente, e a responder a eles. E também a cuidar daqueles que são afetados por esses danos.

O Bodhisattva no Mundo de Hoje

O que faz o Bodhisattva da Grande Compaixão com tantos olhos e tantas mãos? A resposta hoje talvez seja diferente daquela de séculos atrás. O Bodhisattva pode ser uma profissional da saúde enfrentando as desigualdades no acesso aos cuidados médicos. Um professor trabalhando em uma escola secundária carente de recursos e defendendo melhores condições para seus estudantes. Um ambientalista protegendo uma bacia hidrográfica da instalação de um centro de dados. Uma capelã acompanhando uma pessoa moribunda que foi abandonada por seus familiares. Um jovem em um barco rumo a Gaza. Um cidadão defendendo a democracia por meio de protestos ou da resistência a políticas fiscais. Um vizinho alimentando pessoas sem moradia e com fome. Um praticante dizendo a verdade quando o silêncio pareceria mais fácil.

As mãos e os olhos do Bodhisattva aparecem onde quer que o sofrimento seja encontrado, com sabedoria e ação corajosa. Não por ideologia e não por certeza, mas porque a intimidade torna a indiferença impossível.

O desafio proposto por John Peacock nos reconduz ao ponto de partida. Se nosso budismo não nos leva a questionar as estruturas que geram sofrimento, ele corre o risco de se desconectar da vida de incontáveis seres. Mas, se apenas criticamos as estruturas sem cultivar sabedoria e compaixão, corremos o risco de ficar aprisionados na angústia, na raiva, no sentimento de impotência e no desespero.

O Caminho do Bodhisattva nos pede algo mais difícil: ver com clareza, sentir profundamente, compreender causas e condições, permanecer com o coração aberto, recusar a acomodação ao dano, agir sem ódio e cultivar uma compaixão espontânea, responsiva e não prescrita.

A compaixão é a vida despertando para sua interdependência intrínseca e surge do reconhecimento de que a vida é simpoiética: somos seres que vêm a existir por meio da relação, da participação e da influência mútua. Nada existe isoladamente. Tudo é cocriado através de uma rede imensurável de causas e condições.

Essa compreensão está no coração dos ensinamentos budistas sobre a interdependência. Como escreveu Keizan Zenji a respeito do despertar do Buda: “Eu, a terra e todos os seres realizamos simultaneamente o Caminho.”

O despertar não é meramente pessoal; ele é relacional e coletivo. Realizar nossa natureza simpoiética é compreender que o bem-estar de cada um está inseparavelmente ligado ao bem-estar de todos. E, dessa realização, a compaixão emerge naturalmente.

Essa compreensão também revela a realidade da violência estrutural e institucional. Se nossas vidas estão profundamente interligadas, então o sofrimento não pode ser entendido apenas como um problema individual. As causas do sofrimento frequentemente estão incorporadas aos sistemas sociais,

econômicos, políticos e institucionais que moldam nossas vidas. Pobreza, racismo, sexismo, violência de gênero, degradação ambiental, genocídio, exclusão e acesso desigual à saúde e à educação não são simples infortúnios pessoais; são manifestações de condições coletivas que produzem sofrimento. Uma compreensão simpoiética da vida torna visível a forma como o sofrimento é gerado e sustentado por sistemas de interdependência, condições históricas e formas de violência estrutural e institucional.

A compaixão, portanto, é mais do que uma resposta emocional ao sofrimento dos outros. É um compromisso com a compreensão e a transformação das condições que dão origem ao sofrimento. Nessa perspectiva, a compaixão é ao mesmo tempo contemplativa e engajada. Ela nos convida não apenas a cuidar daqueles que sofrem danos, mas também a examinar e enfrentar as estruturas que perpetuam esses danos.

Quando despertamos para nosso pertencimento mútuo, respondemos ao sofrimento em todos os níveis — do íntimo e pessoal ao institucional e sistêmico. Essa compaixão não é apenas bondade; é solidariedade fundamentada no reconhecimento de que nossas vidas surgem juntas e de que nossa libertação é inseparável da libertação de todos.

~ Roshi Joan Halifax