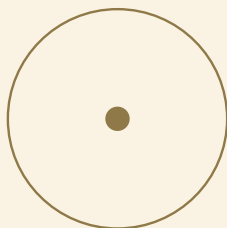


O JOGO DA CONSCIÊNCIA

A Apostila Escrita · as 43 lições da travessia



O PONTO E O CÍRCULO

GUSTAVO REIMANN

O Jogo da Consciência

A Apostila Escrita · as 43 lições da travessia GUSTAVO REIMANN

Apresentação

Este volume é a travessia de *O Jogo da Consciência* em papel: as quarenta e três lições do aplicativo, reunidas para ler, reler e anotar.

Cada lição traz o papiro, que é o texto de abertura do dia; a leitura, feita de frases curtas que passam devagar pela tela; o exercício, que leva a ideia para o corpo; e a mensagem que o Mestre deixa ao fim, em uma linha só. Os textos estão aqui exatamente como aparecem no jogo, em letras minúsculas, no ritmo em que foram escritos. Entre os ciclos, você encontra as palavras que o Mestre diz na abertura e no fechamento de cada arco.

Como usar: o aplicativo e a apostila caminham juntos. A régua é a mesma nos dois: uma lição por dia. Ler leva minutos; deixar a lição trabalhar leva o dia inteiro. Se for preciso escolher entre ler mais e praticar, pratique: o exercício é o coração de cada lição. O texto prepara; o que transforma é o instante em que você para, respira e olha.

Vá no seu passo. As lições ficam suas, e podem ser revividas quantas vezes for preciso. O caminho, como você vai descobrir na última lição, termina virando começo.

Sumário

Apresentação

A Travessia

prólogo · a palavra do Mestre

Ciclo I · o chão (lições 1 a 7)

lição 1 · a voz na cabeça

lição 2 · o piloto automático

lição 3 · o corpo sente primeiro

lição 4 · a casca que racha

lição 5 · o arquiteto e o operário

lição 6 · a carolina na cozinha

lição 7 · a fábrica de desejos

Ciclo II · o invisível (lições 8 a 14)

lição 8 · o daniel e a maratona

lição 9 · a tríade que se fecha

lição 10 · o campo invisível

lição 11 · o contágio

lição 12 · a pergunta que mutila

lição 13 · a presença viva do coração

lição 14 · o nascimento do observador

Ciclo III · o retorno (lições 15 a 21)

lição 15 · o hiato sagrado

lição 16 · a sombra

lição 17 · receber de volta o exilado

lição 18 · necessidade ou desejo

lição 19 · o centro de gravidade

lição 20 · a palavra perdida

lição 21 · acordar para servir

O Mapa · a árvore se acende (lições 22 a 43)

lição 22 · a luz e o vaso

lição 23 · o pão da vergonha

lição 24 · o recuo que abre espaço

lição 25 · os vasos que quebraram

lição 26 · a árvore inteira

lição 27 · os três pilares

lição 28 · as quatro cozinhas

lição 29 · o triângulo de baixo

lição 30 · malkuth, o reino

lição 31 · yesod, o fundamento

lição 32 · hod, o esplendor

lição 33 · netzach, a vitória

lição 34 · tiphareth, a beleza

lição 35 · geburah, o rigor

lição 36 · chesed, a misericórdia

lição 37 · binah, o entendimento

lição 38 · chokmah, a sabedoria

lição 39 · kether, a coroa

lição 40 · a travessia do abismo

lição 41 · os caminhos e o conserto

lição 42 · viver a partir do sol

lição 43 · o caminho vira começo

A Travessia

as quarenta e três lições, na ordem do caminho

A PALAVRA DO MESTRE

Prólogo

antes da primeira lição

antes do primeiro passo, uma palavra.

de quem já fez esta travessia.

you chega com a vida montada. e alguma coisa, por baixo, pressiona devagar.

é daí que o caminho parte: do chão onde você está.

o caminho começa com sete lições: o chão onde você está.

depois delas, ele se aprofunda e ganha mapa. mas isso é assunto pra quando você chegar lá.

uma lição por dia. no fim, o caminho vira começo.

eu espero você lá. · O Mestre

Lição 1 · a voz na cabeça

O PAPIRO

existe um jogo que quase ninguém joga, porque quase ninguém sabe que ele existe. o tabuleiro é a tua própria cabeça.

experimenta agora: para de ler por um segundo e escuta. tem uma voz aí dentro. ela comenta o teu dia, julga as pessoas, repete conversas antigas, planeja o jantar. ela pode estar dizendo agora mesmo: que voz? eu não ouço voz nenhuma. essa é ela.

a maioria das pessoas passa a vida inteira achando que é essa voz. obedece ao que ela manda, sofre o que ela repete, acredita em tudo o que ela diz.

agora presta atenção no detalhe que muda tudo: se você consegue ouvir a voz, então existe alguém escutando. e quem escuta é maior do que ela.

os antigos guardavam isso em duas palavras, escritas na pedra de um templo: conhece-te a ti mesmo. dito de outro jeito hoje: conhecer a si mesmo é descobrir a lente pela qual você olha o mundo. essa voz é a lente. hoje, talvez pela primeira vez, você vai olhar para ela em vez de olhar através dela.

é isso que a lição de hoje treina. dois minutos de escuta. o resto acontece sozinho.

A LEITURA

para um instante e escuta: tem uma voz falando dentro da sua cabeça.

ela comenta, julga, planeja. agora mesmo ela pode estar dizendo: que voz?

essa voz fala o dia inteiro, desde a hora que você acorda.

e a maioria das pessoas passa a vida achando que é ela.

agora o primeiro segredo do jogo: você consegue ouvir essa voz.

e se você ouve a voz, você é a voz, ou é quem escuta?

fica um instante com essa pergunta.

quem escuta tem nome: consciência. é você, o de verdade.

este jogo inteiro serve pra fazer quem escuta crescer.

O EXERCÍCIO

fecha os olhos e escuta a voz da cabeça, como quem espera um passarinho aparecer.

pode ser que ela fique quieta de repente. espera, que ela volta.

quando ela disser qualquer coisa, nota por dentro: eu ouvi.

ouveu? nesse instante você foi maior que a voz.

só escutar.

um instante de escuta já é o jogo acontecendo.

O MESTRE

você tem uma voz na cabeça. e tem ouvidos por dentro. o jogo começa quando você escolhe escutar.

Lição 2 · o piloto automático

O PAPIRO

ontem você conheceu a voz. hoje você conhece o motorista.

já aconteceu de fazer o caminho inteiro até em casa e chegar sem lembrar do trajeto? pensa nisso um instante: quem dirigiu?

o corpo veio sozinho. ele sabe o caminho de cor. isso tem nome: piloto automático. e ele é útil, você chegou inteiro.

o detalhe é que ele dirige muito mais do que o carro. ele responde mensagens, almoça, discute, escolhe. a maior parte do dia roda em programa gravado, como um controle remoto cheio de botões de que só se usa o de ligar.

quem dorme ignora o próprio sono. o despertar começa no instante exato em que você percebe que dormia.

e aqui mora a boa notícia que sustenta este caminho inteiro: perceber o automático já é sair dele por um instante. a lição de hoje é esse instante.

A LEITURA

quase todo mundo já viveu isso: fazer o caminho até em casa e chegar sem lembrar do trajeto.

quem trouxe você?

o corpo veio sozinho. ele sabe o caminho de cor.

isso é o piloto automático. e ele é útil: você chegou inteiro.

o detalhe: ele dirige muito mais que o caminho de casa.

responde mensagens, almoça, discute, escolhe. a vida montada funciona quase toda nele.

e embaixo dessa vida que funciona, alguma coisa pressiona devagar.

sem grito. como quem pede: me nota.

a boa notícia: quem percebe o automático já saiu dele por um instante.

O EXERCÍCIO

deixa o corpo parado e sente: a respiração está acontecendo sozinha.

ela trabalhou o dia inteiro sem pedir a sua opinião.

o piloto cuidou de tudo.

agora só observa o ar entrar e sair, sem mudar nada nele.

percebe o que acabou de acontecer: tem alguém assistindo o automático funcionar.

só perceber.

o piloto trabalha, você assiste. isso é acordar.

O MESTRE

perceber o automático é o primeiro passo pra fora dele.

Lição 3 · o corpo sente primeiro

O PAPIRO

o susto chega no peito antes da explicação chegar na cabeça. o frio na barriga vem antes do pensamento estou nervoso.

isso tem razão de ser. dentro de você trabalham três velocidades: o instinto responde na hora, a emoção logo atrás, e o pensamento chega por último, bem mais devagar, ainda achando que decidiu tudo.

por isso o corpo é o lugar mais honesto que você tem. ombros tensos, mandíbula travada, respiração curta: recados esperando leitura, às vezes há anos.

entre o estímulo e a resposta existe um intervalo. nesse intervalo mora a tua liberdade. e a porta de entrada dele é o corpo, porque é nele que tudo chega primeiro.

hoje o jogo pede uma coisa só: visitar o corpo inteiro, uma vez, como quem chega em casa depois de muito tempo fora. sem consertar nada. notar já é presença.

A LEITURA

o susto chega no peito antes da explicação chegar na cabeça.

o frio na barriga vem antes do pensamento: estou nervoso.

o corpo sente primeiro. sempre.

ele é o lugar mais concreto que você tem.

ombros tensos, mandíbula travada, respiração curta: recados que ficam sem leitura.

às vezes há anos.

notar é uma coisa. relaxar é outra. o jogo pede só notar.

notar o corpo é o primeiro ato de presença.

O EXERCÍCIO

começa pelos pés. sente o contato deles com o chão.

sobe devagar. pernas. quadril. barriga.

em cada parte, só sentir o que já está lá.

peito. ombros. braços até as mãos.

pescoço. mandíbula. testa.

onde encontrar aperto, visita. sem consertar.

só percorrer.

o corpo inteiro, uma vez. como quem chega em casa.

O MESTRE

a presença começa onde o corpo está.

Lição 4 · a casca que racha

O PAPIRO

a semente carrega dentro dela tudo o que a árvore vai ser. mas pra virar árvore, ela precisa rachar. e ela racha no escuro da terra.

com a gente é parecido. às vezes a vida tira a pessoa do automático do jeito difícil: uma perda, uma quebra, um chão que some.

de perto, parece só dor. de longe, muita gente conta a mesma história: foi ali, sem a casca, que alguma coisa viva apareceu.

toda transformação de verdade começa assim: algo antigo cede pra algo novo nascer. a luz está sempre lá; cabe ao caule torcer-se em direção a ela.

a lição de hoje conta a história de um homem que rachou. e o exercício ensina o corpo a fazer o que a semente faz: confiar no que sustenta, mesmo no escuro.

A LEITURA

às vezes a vida tira a pessoa do automático do jeito difícil.

um homem tinha a vida sólida.

trabalho respeitado, casa, família, contas em dia.

em certo momento, achou que podia mais.

veio a quebra.

dívidas, pagamentos adiados, o medo concreto, físico.

era a primeira vez que ele vivia sem a casca.

anos depois, ele disse uma frase.

a quebra financeira foi o disfarce de que ele precisou para que a estrutura fosse abalada.

O EXERCÍCIO

agora, deixa o corpo ficar pesado onde está.

a respiração encontra o próprio ritmo.

sem conduzir. só acompanhar.

a cada saída de ar, alguma coisa solta.

sente: o que sustenta você continua sustentando.

mesmo agora, sem esforço nenhum seu.

só ficar.

alguns instantes. sem casca.

O MESTRE

o que racha por fora, às vezes, é o que abre por dentro.

Lição 5 · o arquiteto e o operário

O PAIRO

dentro de você funcionam duas camadas. e quase toda frustração humana nasce de confundir as duas.

a primeira pensa, sonha e desenha planos: o arquiteto. lento, caprichoso. é ele que decide segunda-feira eu começo.

a segunda executa o que já foi gravado, rápida, incansável, dia e noite: o operário. é ele que anda de bicicleta por você, digita a tua senha sem olhar, e toca quase todo o teu dia.

o operário obedece à gravação antiga, mesmo contra o plano novo. por isso decidir é fácil e mudar é devagar: o desenho é do arquiteto, mas a obra é do operário.

quem aprende a falar com o operário muda a obra. e a primeira palavra dessa língua é ver. hoje você vai só assistir ele trabalhando.

A LEITURA

lembra de aprender a andar de bicicleta? no começo, cada pedalada pedia atenção inteira.

um dia, o corpo passou a andar sozinho.

isso acontece porque existem duas camadas trabalhando em você.

o arquiteto pensa e desenha planos. lento, caprichoso.

é ele que decide: segunda-feira eu começo.

o operário executa o que já foi gravado. rápido, incansável.

é ele que faz quase todo o teu dia.

o operário obedece à gravação antiga, mesmo contra o plano novo.

por isso decidir é fácil, e mudar é devagar.

O EXERCÍCIO

fica onde está, do jeito que está.

nota a postura do corpo agora.

quem escolheu essa posição?

nota a próxima vontade que aparecer.

mexer a perna, engolir, ajeitar o ombro.

vê a vontade chegar antes de obedecer a ela.

só ver o operário trabalhando.

sem demitir. sem corrigir. só ver.

O MESTRE

ver a engrenagem já é estar fora dela por um instante.

Lição 6 · a carolina na cozinha

O PAPIRO

todo impulso repetido é um mensageiro com o endereço errado.

a fome que aparece de noite nem sempre tem nome de fome. a compra por impulso raramente quer o objeto. o gesto que se repete busca alguma coisa, e quase nunca é o que ele agarra.

entre o impulso e o gesto cabe uma pergunta: o que eu estou procurando aqui? quem pergunta abre um vão. e nesse vão, a resposta verdadeira sobe, vinda de baixo.

repara: isso é diferente de força de vontade. a vontade briga com o impulso, e costuma perder. a pergunta desarma.

hoje você conhece a carolina, que fez essa pergunta diante de uma geladeira aberta. e depois faz a mesma pergunta a um impulso teu.

A LEITURA

carolina, trinta e seis anos, decidiu cuidar da saúde.

de manhã, convicção. de noite, invariavelmente, a cozinha e o pote de sorvete.

tentou de tudo. o roteiro se repetia.

o operário sabia o caminho de cor.

uma noite, ela foi até a geladeira, abriu, e parou.

trinta segundos antes de pegar o pote.

perguntou em silêncio: o que eu estou procurando aqui?

a resposta veio mais rápido do que ela esperava.

fome tinha nome de solidão.

ela fechou a geladeira, sentou no sofá, e ficou sentindo.

a sensação passou.

O EXERCÍCIO

solta o corpo. deixa a respiração descer.

lembra de um impulso repetido dos últimos dias.

um gesto que se faz sozinho.

coloca ele à sua frente, parado, como a geladeira aberta.

pergunta, sem pressa: o que eu estou procurando aí?

só esperar.

a resposta vem de baixo. quando vier, só ver.

O MESTRE

entre o impulso e o gesto cabe uma pergunta.

Lição 7 · a fábrica de desejos

O PAPIRO

a última lição do chão revela a fábrica onde os teus desejos são feitos. ela tem três andares.

no andar de baixo, o fundo: as cenas antigas gravadas em você, que condicionam tudo sem pedir licença.

no andar de cima, de um lado, o desejo: a coceira que pede compra, come, abre o celular. alivia um pouco. e volta.

e do outro lado do mesmo andar, a razão: o advogado que chega correndo com a explicação pronta de por que você precisava. tão veloz que parece ter vindo antes. veio depois, pra justificar.

o fundo condiciona, o desejo quer, a razão justifica. o que parece escolha livre, muitas vezes, é um desejo antigo vestido de argumento.

ver essa cadeia inteira, os três moradores funcionando, devolve o comando pro centro. é o teu último treino antes do caminho ganhar mapa.

A LEITURA

todo desejo chega como uma coceira: compra, come, abre o celular, que agora melhora.

alivia um pouco. e volta.

logo atrás da coceira vem o advogado: a explicação pronta de por que você precisava.

convincente. razoável. veloz.

a explicação chega tão depressa que parece ter vindo antes.

ela chegou depois. pra justificar.

coceira e advogado trabalham juntos, a serviço de uma cena antiga gravada em você.

o jogo pede uma coisa só: ver os dois chegando.

O EXERCÍCIO

deixa o corpo quieto. a respiração no ritmo dela.

lembra de algo que você quis com urgência essa semana.

sente onde a vontade morava no corpo.

peito, garganta, mãos?

nota a explicação que veio junto.

ela chegou rápida demais?

só flagrar.

a coceira e o advogado chegando. sem analisar. só ver.

O MESTRE

a razão que chega correndo trabalha pra outro patrão.

A PALAVRA DO MESTRE

O segundo ciclo

antes da lição 8

você atravessou a porta. daqui em diante caminhamos juntos até o fim.

uma coisa antes de seguir: a partir daqui a linguagem se aprofunda.

como quem sai do corredor e entra numa sala mais silenciosa. lê no teu ritmo. as setas voltam sempre.

neste ciclo, o olhar se volta pro invisível: o destinatário escondido do teu esforço, os campos que pensam através de você, e o coração que sente antes da cabeça entender.

em algum ponto destas sete lições, alguém novo abre os olhos dentro de você.

segue. · O Mestre

Lição 8 · o daniel e a maratona

O PAPIRO

bem-vindo ao segundo ciclo, o primeiro passo do território que você abriu. e ele começa com uma pergunta que quase ninguém faz: pra quem você faz o que você faz?

todo esforço sustentado carrega um destinatário. às vezes ele é visível: a família, o chefe, o espelho. mas muitas vezes ele mora fundo: um rosto antigo, uma plateia que já foi embora, alguém pra quem você ainda está provando alguma coisa.

o esforço com destinatário oculto tem um sabor: urgência. ele pesa mais do que deveria, dói perder, dói parar. o esforço que serve a você tem outro: firmeza sem pressa.

e aqui está a chave desta estação: visto o destinatário, o esforço fica leve. a corrida continua, o projeto continua. só a urgência vai embora, porque ela era o carteiro, e a carta foi entregue.

a lição de hoje conta a história do daniel, que descobriu o seu destinatário num domingo de chuva. depois, o exercício pergunta pelo teu.

A LEITURA

daniel, quarenta e dois anos, acordou um dia com vontade de correr uma maratona.

sem histórico de esporte.

treinou meses.

num domingo de chuva fina, trinta minutos correndo, doendo, ele percebeu uma coisa.

uma coisa que preferia ter deixado quieta.

ele estava provando alguma coisa a um amigo de infância.

que ele nem via há mais de dez anos.

continuou correndo. mas a urgência saiu.

a corrida virou prática.

O EXERCÍCIO

assenta o corpo. deixa a respiração alongar sozinha.

traz um esforço que você sustenta hoje.

um projeto, uma meta, uma prova.

escuta ele com calma.

pergunta uma vez: a quem eu estou, sem querer, provando alguma coisa?

só reconhecer.

se um rosto aparecer, cumprimenta. e deixa estar.

O MESTRE

visto o destinatário, a corrida fica mais leve.

Lição 9 · a tríade que se fecha

O PAPIRO

no primeiro ciclo você conheceu as peças soltas: o fundo que grava, o desejo que coça, a razão que advoga. hoje você vê as três trabalhando juntas, e é aí que a coisa fica séria.

os antigos que desenharam a árvore da vida chamavam esse conjunto de triângulo astral. numa língua mais nossa: o fundo condiciona, o desejo quer, a razão justifica. uma cadeia de três elos que se fecha em círculo.

funciona assim: um estímulo qualquer toca o corpo. o fundo reconhece um padrão antigo e dispara. o desejo esquentando a reação. a razão chega por último e entrega a explicação elegante. tudo antes de você perceber.

e a pessoa termina o dia exausta, achando que viveu, quando foi o palco onde as engrenagens se moveram sozinhas.

a saída começa pequena: ver a sequência inteira uma vez. corpo, pressa, explicação. a engrenagem vista perde uma volta, e nesse espaço de uma volta, o centro respira.

A LEITURA

quando o centro está ausente, as engrenagens se enroscam num ciclo que se alimenta sozinho.

um estímulo do mundo atinge o corpo.

o fundo reconhece um padrão antigo e dispara a reação.

o desejo amplifica com calor. a inteligência entrega a justificativa elegante.

e a gente termina o dia exausto, achando que viveu.

foi o palco onde as engrenagens se moveram sozinhas.

O EXERCÍCIO

solta o corpo no apoio. deixa a respiração descer até a barriga.

agora lembra de um momento de hoje em que você reagiu rápido demais.

volta nele. o que veio primeiro foi uma sensação no corpo?

logo depois, uma emoção subiu com pressa?

e quase junto, a explicação pronta, deixando tudo razoável?

só ver a sequência inteira.

*corpo, pressa, explicação. tudo antes de você perceber. e o
que é visto já corre mais devagar.*

O MESTRE

a engrenagem vista perde uma volta.

Lição 10 · o campo invisível

O PAPIRO

até aqui o olhar esteve voltado pra dentro. hoje ele se vira pro espaço entre as pessoas.

você entra numa sala onde duas pessoas discutiam segundos antes. ninguém conta nada, e o teu corpo sabe: os ombros sobem, a respiração encurta. o que o corpo leu ali tem nome: campo.

toda casa, todo grupo, toda cidade carrega um campo assim. ele funciona como gravidade: organiza o que entra na órbita sem abrir a boca. o que muitas pessoas sentem juntas, no mesmo lugar, por muito tempo, deixa marca no ar. e o corpo lê essa marca antes de qualquer palavra.

você atravessa campos o dia inteiro: o do trabalho, o da família, o do grupo do celular. e eles atravessam você. parte do que você sente num dia comum nem começou em você.

a lição de hoje ensina o primeiro gesto dessa leitura: sentir o campo do lugar onde você está, com o instrumento que sempre soube ler, o corpo.

A LEITURA

você entra numa sala onde duas pessoas discutiam segundos antes.

ninguém te conta. seu corpo sente.

ombros sobem. respiração encurta.

todo grupo, toda casa, toda cidade carrega um campo assim.

funciona como gravidade.

organiza o que entra na órbita sem abrir a boca.

você atravessa campos o dia inteiro. e eles atravessam você.

O EXERCÍCIO

assenta o corpo onde está. duas respirações lentas, sem forçar.

agora escuta o som mais distante que existir.

o mais longe que o ouvido alcançar.

depois o som mais perto.

a roupa, o apoio, o ar entrando.

agora o que soa por dentro.

a respiração, o batimento, o corpo vivo.

tudo isso junto é o campo deste lugar. o corpo já estava escutando.

só sentir o campo.

na entrada. na saída. sem julgar o lugar.

O MESTRE

o corpo lê o ambiente antes de qualquer palavra.

Lição 11 • o contágio

O PAPIRO

ontem você viu que os lugares têm campo. hoje você vê que as pessoas também. e que a pele social é mais porosa do que a gente costuma admitir. conviver é trocar atmosfera. o ritmo de quem dorme do lado, a pressa de quem almoça junto, o peso de quem desaba no sofá ao lado do teu: tudo isso entra, devagar, sem pedir licença.

o tom que você sustenta convida o tom parecido, e o que você emite volta pra você, muitas vezes pela boca de outra pessoa. por isso a companhia sempre foi assunto sério: quem você orbita te orbita de volta.

a defesa aqui tem pouco de muro e muito de espelho: conhecer o teu tom de fundo. quem sabe o gosto da própria calma reconhece na hora quando uma pressa estranha se instala.

hoje você conhece a história de uma respiração que mudou de dona. e depois prova o teu tom de fundo, pra nunca mais confundir ele com o dos outros.

A LEITURA

uma mulher dividiu casa por seis meses com uma amiga que vivia com pressa.

gostava dela. admirava até.

num fim de tarde qualquer, se pegou comendo em pé, de casaco, olhando o relógio.

sem nenhum compromisso pela frente.

a respiração tinha mudado de dona.

a pele social é mais porosa do que a gente costuma admitir.

O EXERCÍCIO

deixa o corpo pesar. os pés, as pernas, o quadril.

a barriga solta. o peito abre espaço pro ar.

os ombros descem. os braços entregam o peso.

nesse corpo mais quieto, nota o teu tom de fundo de hoje.

o ritmo, o humor, a pressa ou a calma.

só provar o tom.

como quem prova um gosto na boca. saber de quem é pode esperar.

O MESTRE

o tom que você conhece em si, você reconhece quando chega de fora.

Lição 12 · a pergunta que mutila

O PAPIRO

existe uma pergunta que corta tudo o que você acumulou de resposta. ela é curta: quem é você, além do nome?

as primeiras respostas vêm fáceis. profissão, papéis, gostos, história. mas repara: tudo isso é o que você faz, tem ou já foi. a pergunta continua de pé, olhando pra você.

toda definição te coloca no mundo do verbo. e o que você é mora antes dos verbos, do mesmo jeito que a tela do cinema mora antes de qualquer filme que passe nela.

a personalidade é roupage: veste, serve, comunica. o engano começa quando a roupa esquece que tem corpo por baixo.

esta estação tira as roupas uma por uma, com respeito, e olha o silêncio que sobra. os antigos diziam que esse silêncio vale mais do que qualquer resposta. hoje você confere.

A LEITURA

quem é você, além do nome que está na sua identidade?

pensa. responde por dentro.

agora escuta de novo: quem é você, além disso que respondeu?

tudo que veio até agora é o que você faz, acredita, prefere, já foi.

toda definição te coloca no mundo do verbo.

a pergunta continua de pé. deixa ela.

O EXERCÍCIO

o corpo aquieta. a respiração desce.

deixa vir, por dentro: eu sou... e o primeiro atributo. depois outro. mais alguns.

agora olha um por um: isso é o que eu sou, ou o que eu faço?

vê o que resta quando os atributos se afastam.

só ficar com o silêncio que sobra.

ele vale mais que qualquer resposta.

O MESTRE

a pergunta dispensa resposta. pede convivência.

Lição 13 · a presença viva do coração

O PAPIRO

a cabeça é barulhenta e se acha o centro. mas o centro de onde se vê inteiro mora mais embaixo: no peito.

lembra das três velocidades? o instinto dispara na hora, a emoção empurra logo atrás, o pensamento chega por último e assina o relatório. as três passam. e existe algo em você que assiste às três passarem.

esse algo tem endereço. quando você desce a atenção da cabeça pro centro do peito, o barulho continua lá em cima, mas você já ouve ele de longe. como quem observa a chuva da janela, em vez de estar no meio dela.

a vida oscila entre dois pratos: agrada e desagrada, atrai e repele. o peito é a haste da balança, o lugar de onde se veem os dois pratos subindo e descendo sem cair dentro de nenhum.

hoje a lição instala essa morada. é um laboratório: primeiro na quietude, pra um dia funcionar no meio da tempestade.

A LEITURA

enquanto você lê isto, algo em você assiste você lendo.

ele não é mais um pensamento: é o que vê os pensamentos passarem.

quando você reage sem escolher, isso tem nome: engrenagem.

*o reflexo dispara primeiro, a emoção empurra, a explicação
chega atrasada.*

as três velocidades passam. o que assiste não passa.

e mora no centro do peito, não no barulho da cabeça.

O EXERCÍCIO

sente a respiração entrar. funda. sem forçar.

a cada saída de ar, solta um pouco. os ombros. o maxilar. o que estiver segurando.

agora lembra: a última vez que você reagiu sem escolher. qual velocidade comandou?

reflexo, emoção, ou a explicação atrasada. só nomeia. sem julgar.

deixa a cena ir. e desce a atenção da cabeça pro centro do peito.

pousa ali. no silêncio do centro.

é daí que se assiste.

O MESTRE

o que é visto perde o comando.

Lição 14 • o nascimento do observador

O PAPIRO

este ciclo inteiro preparou um nascimento. hoje ele acontece, ou melhor: hoje você percebe que ele já vinha acontecendo.

dentro de cada pessoa mora uma assembleia. o eu que quer dormir cedo e o eu que liga a televisão. o eu que promete e o eu que esquece. eles falam alto, se revezam no comando, e cada um jura que é o dono da casa.

e existe outra coisa. quando você se pega no meio de uma reação, quem pega? quando você nota o pensamento passando, quem nota? esse que vê tem outra natureza: ele observa a assembleia sem ser um dos gritos.

se percebo a raiva em mim, já sou maior que a raiva. existe quem observa e existe o que é observado, e essa distância mínima é o começo de toda liberdade.

o observador cresce do mesmo jeito que nasceu: sendo usado. cada lição deste caminho é uma sessão de musculação dele. hoje, você assiste à assembleia inteira sem votar.

A LEITURA

quem ligou a televisão?

não fui eu que escolhi. foi alguma parte que age sozinha, no automático.

enquanto eu, o que quer que esse eu seja, apenas assisto.

nesse instante, algo se separa.

há a assembleia barulhenta dos eus. e há algo que a observa.

esse algo é o que vê.

O EXERCÍCIO

fica quieto. deixa os pensamentos virem como quiserem.
em vez de entrar em cada um, assiste a eles passarem.
um pensamento chega. é visto. segue.
nota que existe o pensamento, e existe o que vê o pensamento.
só testemunhar.

sem escolher os canais. só ser o que assiste.

O MESTRE

o que vê a engrenagem é anterior à engrenagem.

A PALAVRA DO MESTRE

O terceiro ciclo

antes da lição 15

dois ciclos atravessados. o observador já nasceu: agora ele aprende a morar em você.

neste último ciclo, você visita o que foi exilado, encontra o seu centro de gravidade, e procura a palavra que estava perdida.

é o ciclo do retorno. tudo que foi visto volta pra casa com você.

até o fim. · O Mestre

Lição 15 • o hiato sagrado

O PAPIRO

o terceiro ciclo abre com o menor território do mundo, e o mais valioso: o vão entre o que acontece e a tua resposta.

na vida automática esse vão passa despercebido: o hábito preenche antes. alguém buzina, você xinga. alguém critica, você arma. o estímulo e a resposta parecem colados, mas nunca estiveram.

entre um e outro existe um intervalo. nesse intervalo mora a tua liberdade. você tocou essa verdade de passagem lá na lição do corpo; agora ela deixa de ser aviso e vira morada. tudo o que você treinou até aqui, a escuta, o corpo, o observador, serve pra uma coisa: alargar esse vão.

o alargamento tem estações: primeiro você percebe a reação depois que passou. depois, durante. um dia, antes, e aí, pela primeira vez, a resposta é tua.

os antigos procuraram esse tesouro em templos e livros, e ele estava no lugar mais próximo: entre uma respiração e outra. a lição de hoje te leva pra dentro dele.

A LEITURA

entre o estímulo e a resposta existe um intervalo.

na maior parte da vida, ele passa despercebido.

o hábito preenche antes.

o que desperta um homem é um instante de presença tão pura que o hábito chega tarde.

nesse vão, mora a escolha real.

primeiro você percebe a reação depois que passou. depois, durante. depois, antes.

o caminho inteiro é o alargamento desse vão.

O EXERCÍCIO

observa a tua respiração natural. sem melhorar ela.

o ar entra. o ar sai.

entre a saída e a próxima entrada, existe um vão.

visita esse vão. sem esticar, sem prender.

só habitar o intervalo.

ele sempre esteve aí. agora tem visita.

O MESTRE

no intervalo mora a escolha que ainda é tua.

Lição 16 • a sombra

O PAPIRO

todo mundo carrega um porão. hoje você aprende a ler os recados que sobem dele.

ao longo da vida, algumas partes suas couberam mal na imagem que você construiu: um impulso, uma raiva, uma vaidade, um desamparo. elas foram mandadas embora. jung deu um nome a esse conjunto: sombra.

o detalhe é que o exilado segue vivo. e volta disfarçado: na irritação desproporcional, no desprezo súbito, na inveja que a boca jura que é outra coisa. quando a tua reação é maior que o fato, tem sombra no palco.

e aqui, uma notícia boa vestida de estranha: a sombra também guarda ouro. força que foi confundida com agressividade, brilho que foi confundido com orgulho. o porão guarda o que assustou, e junto, o que era precioso demais.

o trabalho desta estação pede só o primeiro gesto: notar o desproporcional e reconhecer nele um mensageiro. abrir a carta vem depois, com calma e respeito.

A LEITURA

a sombra é o que foi mandado embora.

qualidades, impulsos, partes suas que couberam mal na imagem que você construiu.

o exilado volta disfarçado.

na irritação desproporcional. no desprezo súbito. na inveja não confessada.

quando a reação é maior que o fato, tem sombra no palco.
notar o desproporcional é o primeiro gesto de reconhecimento.

O EXERCÍCIO

solta o corpo. respira fundo uma vez, e deixa o resto vir sozinho.
lembra de alguém que te irritou além da conta ultimamente.
deixa o rosto da pessoa de lado. fica só com o tom da tua reação.
esse tom aponta pra dentro. pra algo teu, mandado embora um dia.

*se ficar grande demais, abre os olhos e olha o lugar. isso
também é o exercício.*

só reconhecer o mensageiro.

sem abrir a carta hoje. saber que ela existe basta.

O MESTRE

o que irrita além da conta traz um recado com o teu nome.

Lição 17 · receber de volta o exilado

O PAPIRO

ontem você reconheceu o mensageiro. hoje, abre uma fresta da porta.

primeiro, entende o começo da história: todo exílio nasceu como proteção. um dia, uma parte tua causou dor, vergonha ou medo, e alguma coisa em você, com boa intenção, mandou ela pra longe. na época, foi sabedoria.

mas manter alguém do lado de fora custa energia todos os dias. a parte exilada bate na porta pelos teus excessos, pelos teus cansaços, pelas tuas reações grandes demais. receber de volta gasta menos do que manter longe.

e o receber dispensa severidade. dispensa também mergulho heroico. é um gesto pequeno e digno: reconhecer que aquilo é teu, abrir uma fresta, deixar a temperatura baixar. o que é recebido para de bater.

a integração acontece em camadas, no ritmo dos dias. hoje é a fresta. e o teu corpo, treinado nas estações anteriores, sabe sustentar esse encontro.

A LEITURA

todo exílio começou como proteção.

um dia, uma parte tua causou dor, ou vergonha, ou medo.

e foi mandada pra longe.

ela viveu do lado de fora esse tempo todo.

batendo na porta pelos teus excessos.

receber de volta pede menos esforço do que manter longe.

o que é recebido para de bater.

O EXERCÍCIO

aquieta o corpo. a respiração desce até a barriga.

lembra do tom desproporcional que você reconheceu na última lição.

ou de outro que apareceu desde então.

imagina esse tom como alguém à porta.

abre uma fresta. sem discurso. só a fresta.

se ficar grande demais, abre os olhos e olha o lugar. isso também é o exercício.

só receber um pouco.

o resto da volta acontece com o tempo. hoje foi a fresta.

O MESTRE

o que volta pra casa deixa de gritar na rua.

Lição 18 • necessidade ou desejo

O PAPIRO

duas vozes usam o mesmo telefone dentro de você. aprender a distinguir o toque de cada uma muda o que você atende.

a necessidade é a voz do corpo e da vida real: fome, descanso, movimento, encontro. ela fala baixo, e espera. a fome verdadeira aceita qualquer comida.

o desejo fabricado é outra criatura: fala alto, tem pressa, e exige uma coisa específica. aquele doce, aquele produto, aquela resposta agora. ele promete que desta vez preenche. alivia um pouco. e volta.

o teste é simples e o corpo aplica sozinho: espera. o que é necessário continua lá, paciente. o que tem pressa quer outra coisa, e a pressa é justamente o disfarce.

hoje você escuta o tom de um impulso recente e sente o sabor da voz. necessidade tem um. desejo tem outro. depois dessa lição, fica difícil confundir de novo.

A LEITURA

o corpo pede. a coceira também pede.

as duas vozes usam o mesmo telefone.

a necessidade fala baixo e espera.

o desejo fala alto e tem pressa.

promete que agora vai.

a fome real aceita qualquer comida. a coceira exige uma específica.

distinguir as duas vozes muda o que se faz com cada uma.

O EXERCÍCIO

para. deixa a respiração assentar.

traz um impulso recente. uma vontade que chegou hoje.

escuta o tom dela. fala baixo, ou fala alto?

espera. tem pressa?

só sentir o sabor da voz.

necessidade tem um. desejo tem outro. o corpo distingue.

O MESTRE

o que é necessário espera. o que tem pressa quer outra coisa.

Lição 19 · o centro de gravidade

O PAIRO

esta é a estação que dá nome ao projeto inteiro: o ponto e o círculo.

na periferia do círculo, a vida é sentida de fora pra dentro: um elogio eleva demais, uma crítica fere demais, e a pessoa gira junto com o que acontece. na periferia, tudo arrasta.

no centro existe um ponto de onde o movimento pode ser lido. o drama continua, o dia continua, as engrenagens continuam. mas algo em você permanece. esse permanecer tem nome: presença.

e o centro se constrói com peso, um peso bom. toda verdade vista uma vez toca; vivida muitas vezes, deposita. cada lição deste caminho, cada retorno diário, acrescenta uma camada. quando esse peso amadurece, forma um campo: a pessoa fica mais reunida, e os acontecimentos perdem a força de arrastá-la.

quem age do centro atravessa o mesmo dia com outro peso. hoje você procura o teu ponto, e mora nele um tempo.

A LEITURA

existe em você um lugar de onde tudo se vê sem arrasto.

o corpo reage, a emoção sobe, a razão explica.

e algo permanece no eixo.

quando a vida acontece a partir desse lugar, as engrenagens viram instrumentos.

trabalham em harmonia, cada uma no seu ofício.

o centro rege sem gritar.

O EXERCÍCIO

deixa o corpo afundar no apoio. inteiro.

a respiração encontra o fundo da barriga.

procura o ponto do corpo onde você se sente mais em casa agora.

deixa a atenção morar ali um tempo.

só sustentar o eixo.

o mundo continua girando. você assiste do centro.

O MESTRE

quem age do centro atravessa o mesmo dia com outro peso.

Lição 20 · a palavra perdida

O PAPIRO

existe uma história que a maçonaria guarda, e que outras tradições contam com outros nomes: a de uma palavra que foi perdida.

gerações partiram atrás dela. procuraram em templos, em livros raros, em mestres distantes, em sistemas cada vez mais elaborados. cada busca ensinou alguma coisa. e a palavra seguiu perdida, porque procuravam fora o que se perde dentro.

a palavra se perde toda vez que o homem se perde de si. e retorna toda vez que ele retorna: ao corpo, ao intervalo, ao centro. tudo o que você treinou até aqui é, no fundo, o caminho de volta dela.

e quando ela retorna, cerimônia nenhuma. sem trovão, sem êxtase. há apenas uma clareza tranquila, um eixo que sustenta mesmo quando tudo gira. quem já sentiu, reconhece.

ela mora antes das palavras: no som puro, e depois do som, no silêncio. por isso a lição de hoje termina onde nenhuma explicação alcança. o silêncio sabe o caminho.

A LEITURA

conta-se que uma palavra foi perdida.

gerações partiram em busca dela.

em livros, em templos, em mestres.

ela se perde toda vez que o homem se perde.

ela retorna toda vez que o homem retorna a si.

ao núcleo anterior a tudo isso.

e quando ela retorna, cerimônia nenhuma.

há apenas uma clareza tranquila.

a palavra foi perdida no homem que se esqueceu de si.

O EXERCÍCIO

agora, silêncio.

sem buscar nada.

sem objeto, sem técnica, sem meta.

só ficar.

o silêncio sabe o caminho.

O MESTRE

o que você procura está no lugar de onde você procura.

Lição 21 · acordar para servir

O PAPIRO

o primeiro grande arco fecha aqui. e fecha com uma virada de mão.

todo este caminho começou com você olhando pra dentro, e a pergunta era: o que eu quero receber? mais calma, mais clareza, mais centro. pedido legítimo, e atendido.

mas a consciência que acorda descobre uma coisa sobre si mesma: ela quer servir. do mesmo jeito que a célula saudável serve ao corpo inteiro, o homem que retornou a si vira útil aos outros homens. sem alarde, sem palco: no gesto pequeno de cada dia, no trabalho bem feito, na presença que acalma uma sala.

receber vem sozinho, como a luz que já está sempre lá. doar é olhar em volta e fazer bem feito o que está na tua mão. essa é a respiração completa da alma: recolher pra dentro, entregar pra fora.

a pergunta que fecha o arco é a que te acompanha daqui em diante: o que eu vi aqui, que pode servir a alguém? deixa ela amadurecer. adiante, a árvore da vida se acende, e o mapa de si mesmo começa.

A LEITURA

todo esse caminho começou com você olhando pra dentro.

e termina com uma virada.

a pergunta que abria era: o que eu quero receber?

a pergunta que fecha é: o que eu vi aqui, que pode servir a alguém?

o homem que retornou a si vira útil pra outros homens.

sem alarde. no gesto pequeno de cada dia.

O EXERCÍCIO

aquieta. respira. deixa o caminho inteiro assentar.

lembra do que você viu nessas travessias.

o corpo. o operário. o vão. a sombra. o centro.

agora pergunta, devagar:

o que eu vi aqui, que pode servir a alguém?

só deixar a resposta amadurecer.

ela não precisa vir hoje. ela precisa de você desperto.

O MESTRE

o que entrou em você pede passagem pra fora.

A PALAVRA DO MESTRE

O arco se fecha

depois da lição 21 · a árvore se acende

vinte e uma lições. o primeiro grande arco se fecha aqui.

o que foi visto, ninguém desvê. o observador que nasceu segue com você, acordado.

e agora o céu muda: a árvore da vida se acende, e cada lição daqui em diante é uma estação dela.

o mapa de si mesmo começa.

segue no teu passo. uma por dia, como sempre.

até a próxima estação. · O Mestre

Lição 22 · a luz e o vaso

O PAPIRO

a árvore da vida acendeu no céu. e toda a sabedoria dela cabe numa cena de cozinha: uma torneira aberta e um copo.

a água corre o tempo todo, generosa, sem escolher copo. o quanto você recebe depende de uma coisa só: do vaso que você coloca embaixo. copo pequeno, pouca água. copo rachado, água perdida. copo virado pra baixo, nada.

os antigos cabalistas disseram isso do jeito deles: existe uma luz sem fim, que doa sem parar, e existe o vaso, que é a capacidade de receber. o mundo inteiro, e você dentro dele, é a história do encontro entre os dois.

agora, o segredo que muda tudo, e que quase ninguém conta: receber é só metade da dinâmica. o vaso que recebe e guarda só pra si vira água parada. enche, estanca, azeda. é o querer que agarra: me dá, me dá, e quanto mais ganha, mais vazio fica, porque água parada apodrece até o desejo.

existe outro jeito de querer: receber pra fazer passar. o copo que verte no copo ao lado nunca fica velho, porque a água nele está sempre nova. quem doa abre a própria saída, e a torneira, que nunca fechou, preenche de novo. isso tem nome: entrar no fluxo.

servir é isso. sem sacrifício, sem palco, sem se anular: é a alma respirando inteira, recebe no inspirar, entrega no expirar. um pulmão que só puxasse ar morreria cheio. quem serve entra na corrente que vai da fonte ao mundo, e passa a ser abastecido por ela.

todo o caminho que você fez até aqui, a escuta, o corpo, o observador, o centro, foi fabricação de vaso. e o vaso maduro descobre a própria

natureza: ele recebe pra verter. o verbo dele é simples: fazer bem feito, pra alguém, o que já está na tua mão.

esta é a primeira estação do mapa propriamente dito. daqui até a estação final, a árvore se acende esfera por esfera, e cada uma delas é um lugar teu. e essa dinâmica do receber e doar vai voltar muitas vezes: ela é o próprio desenho da árvore.

A LEITURA

imagina uma torneira aberta e um copo embaixo. tem duas forças ali, e só duas.

uma quer dar. a outra quer receber.

os cabalistas antigos olharam o mundo inteiro e disseram: é só isso.

luz e vaso. quem doa e quem recebe.

você é vaso o dia inteiro. recebe ar, comida, notícia, um olhar de alguém. agora repara em dois mares que existem de verdade, lado a lado, na mesma terra.

um recebe água do rio e devolve. tem peixe, tem verde na margem, tem vida.

o outro recebe a mesma água e guarda tudo.

chamaram ele de mar morto.

a diferença entre os dois é só uma: um deixa passar, o outro só acumula.

a pergunta que muda um dia inteiro tem quatro palavras: o que posso fazer?

em vez de: o que eu ganho com isso?

e fazer aqui é simples: abraçar o que já é seu, as suas ações, as suas responsabilidades, e fazer bem feito.

servindo quem está em volta, sem esperar troca. a chave mora na intenção.

gesto pequeno feito com cuidado muda o seu jeito de ver as coisas.

muda o jeito de ver, muda o que você faz. e aí muda você.

O EXERCÍCIO

respira fundo uma vez. o ar entrou, e você não fabricou ele.

sente o corpo recebendo agora: o ar, o peso do chão, a temperatura da sala.

só nota, sem mudar nada: você está recebendo neste instante, e no próximo também.

agora deixa vir um lugar da sua vida onde você tem estado mais como o mar que guarda.

sem se julgar. só ver.

e pergunta, devagar: o que pode ser feito por aqui?

espera a resposta chegar. ela costuma ser pequena e concreta.

só escolher uma coisa, e a intenção de fazer bem feito.

amanhã ela sai da tela e vai pro mundo.

O MESTRE

receber vem sozinho. dar é olhar em volta e fazer bem feito o que está na sua mão.

Lição 23 • o pão da vergonha

O PAPIRO

tem um desconforto que todo mundo já sentiu e quase ninguém soube nomear: o de receber demais sem ter feito nada.

pensa no almoço na casa de alguém que paga tudo, sempre. na ajuda que chega antes de você tentar. no presente grande demais. junto com o obrigado, sobe um incômodo pequeno, uma vontade de retribuir, de participar, de merecer.

os antigos deram nome a esse incômodo: o pão da vergonha. o pão comido de graça alimenta o corpo e constrange a alma. porque a alma, no fundo, quer ser sócia, e recusa ser só hóspede.

esse desconforto é dos sinais mais nobres que existem em você. ele conta que a tua natureza profunda é parecida com a da fonte: ela também quer doar. por isso o receber puro, sem participação, fica sem gosto.

e é por isso que a vida veio com trabalho dentro. o esforço é o tempero que transforma o pão dado em pão ganho. a luz continua de graça, como sempre foi. o teu trabalho compra outra coisa: o direito de sentir o sabor.

hoje a lição visita esse desconforto de perto. ele tem muito a te contar sobre o que você veio fazer aqui.

A LEITURA

lembra de receber algo grande sem ter feito nada por ele.

um favor enorme. um presente caro demais. uma dívida perdoada.

junto com o obrigado veio um incômodo pequeno, lá no fundo.

uma vontade de retribuir. de ter participado.

os antigos chamaram esse incômodo de pão da vergonha.

o pão comido de graça alimenta o corpo e constrange a alma.

esse desconforto é um sinal nobre: a tua alma quer ser sócia, e recusa ser só hóspede.

o esforço é o tempero que transforma pão dado em pão ganho.

por isso a mesma tarefa pesa de um jeito quando é obrigação, e de outro quando é participação.

O EXERCÍCIO

assenta o corpo. deixa a respiração descer.

lembra de uma vez em que você recebeu sem participar. sente onde o incômodo morou no corpo.

agora lembra de algo que você conquistou com esforço. sente o gosto desse.

compara os dois sabores, devagar. o corpo conhece a diferença.

agora olha pra tua vida hoje: onde você anda comendo pão sem participar?

sem culpa. só ver.

escolhe um lugar pra virar sócio.

um gesto de participação, pequeno e concreto. amanhã ele acontece.

O MESTRE

a alma dispensa o pão de graça. ela quer assar junto.

Lição 24 · o recuo que abre espaço

O PAPIRO

existe um gesto de amor que parece abandono pra quem olha de fora: o recuo.

a mãe que sabe amarrar o cadarço em três segundos, e senta na escada esperando a criança levar dois minutos. o professor que sabe a resposta, e segura o silêncio pro aluno pensar. quem ama de verdade, em algum momento, se contrai, pra dar espaço.

os antigos contaram que a criação do mundo começou assim. a luz preenchia tudo, e onde tudo está cheio, nada novo cabe. então a fonte fez o gesto mais generoso que existe: recuou. abriu um espaço vazio. e nesse vazio o mundo pôde nascer, crescer, errar e escolher.

isso muda a leitura dos teus desertos. as épocas em que tudo parece distante, em que a ajuda demora e a clareza some, podem ser lidas de dois jeitos: como ausência, ou como a escada vazia, com alguém sentado nela, esperando você amarrar o teu cadarço.

o vazio bem lido é convite. é o espaço exato do teu crescimento, aberto de propósito.

hoje a lição visita um vazio da tua vida com esses olhos novos.

A LEITURA

a mãe sabe amarrar o cadarço em três segundos.

e senta na escada, esperando a criança levar dois minutos.

de fora parece distância. por dentro é o gesto mais generoso que existe: recuar pra dar espaço.

os antigos contaram que o mundo nasceu assim: a luz recuou, e no vazio coube a criação.

onde tudo está cheio, nada novo cabe.

agora olha os teus desertos: as épocas em que tudo pareceu distante.

e se o vazio for a escada, com alguém sentado nela, esperando você tentar?

O EXERCÍCIO

deixa o corpo quieto. a respiração no ritmo dela.

nota o espaço entre uma respiração e outra. o pequeno vazio que já mora em você.

agora lembra de uma época difícil que, vista de hoje, te fez crescer.

sente: o que parecia ausência estava te dando espaço.

agora olha um vazio atual da tua vida. algo que demora, que parece distante.

pergunta uma vez: o que esse espaço está me convidando a fazer sozinho?

a resposta que vier, leva contigo pro dia.

O MESTRE

*quem te ama de longe está segurando a vontade de amarrar
o teu cadarço.*

Lição 25 • os vasos que quebraram

O PAPIRO

coloca um copo comum debaixo de uma cachoeira e ele quebra. a água é boa, o copo é bom. a medida é que estava errada.

os antigos contaram que no princípio aconteceu isso em escala de universo: a luz desceu inteira, e os vasos, ainda verdes, receberam mais do que podiam segurar. quebraram. e os cacos se espalharam, cada um levando presa dentro de si uma faísca de luz.

essa história antiga é o retrato mais honesto que existe da vida como ela é. o mundo funciona quebrado: as coisas caem, os planos racham, as pessoas falham. e dentro de cada caco, de cada situação partida, mora uma faísca esperando ser achada.

as tuas quebras seguem o mesmo desenho. os momentos em que a vida te deu mais do que a tua estrutura de então aguentava: a perda, o excesso, o transbordo. o vaso rachou. e a faísca ficou lá, dentro do caco, esperando.

e aqui entra a palavra mais bonita dessa tradição: conserto. o mundo quebrado convoca consertadores. cada gesto consciente, cada caco teu revisitado com coragem, cada situação partida que você atravessa com presença, solta uma faísca e devolve ela pro lugar.

a tua vida tem cacos. a lição de hoje pega um deles com cuidado, e olha a luz que ficou dentro.

A LEITURA

coloca um copo comum debaixo de uma cachoeira: ele quebra.

a água é boa. o copo é bom. a medida estava errada.

os antigos contaram que o mundo começou assim: luz demais, vasos verdes. e a quebra.

os cacos se espalharam. e cada caco levou presa uma faísca de luz.

olha a tua vida com essa história na mão.

as vezes em que veio mais do que a tua estrutura aguentava.

o vaso rachou. e a faísca ficou dentro do caco, esperando.

o mundo quebrado convoca consertadores. cada caco revisitado com presença solta uma luz.

O EXERCÍCIO

aquieta o corpo. duas respirações fundas, e solta.

deixa vir uma quebra antiga da tua vida. uma que já cicatrizou por fora.

segura ela na frente, como quem segura um caco com cuidado, pelas bordas.

e procura: o que essa quebra te deu que a vida inteira usaria depois?

uma força, uma sensibilidade, um saber.

isso é a faísca. ela estava lá dentro o tempo todo.

guarda a faísca e larga o caco.

se quiser, escreve sobre ela no fim. essa luz volta contigo.

O MESTRE

*dentro de cada caco teu tem uma luz que só quebrando
chegava até você.*

Lição 26 • a árvore inteira

O PAPIRO

chegou a hora de abrir o mapa inteiro na mesa. olha pro céu do jogo: aquela árvore que se acende aos poucos atrás das tuas lições. ela tem nome, idade e endereço.

chamaram ela de árvore da vida. dez lugares, ligados por vinte e dois caminhos, organizados em três colunas. os antigos desenharam esse diagrama pra responder uma pergunta enorme: como a luz da fonte vira mundo concreto? e descobriram de brinde que ele respondia outra: como um ser humano funciona por dentro.

porque os dez lugares moram em você. o alto da coroa, de onde vem o impulso de existir. a sabedoria e o entendimento, que pensam. o dar e o segurar, que medem. o coração no centro, que equilibra tudo. o desejo e a razão, que movem e explicam. o fundo, que grava e repete. e o corpo, embaixo, onde tudo vira realidade.

agora a surpresa: você já visitou quase todos. o corpo que sente primeiro era o reino de baixo. o operário era o fundo. a fábrica de desejos era o par desejo-e-razão. o observador nascendo era o coração central. o caminho que você fez às cegas seguia um mapa lapidado ao longo de séculos.

daqui em diante, as estações visitam cada lugar com calma, um por um, de baixo pra cima. o mapa deixa de ser desenho no céu e vira planta da tua própria casa.

hoje, primeiro, você sente a árvore no lugar onde ela sempre esteve: no teu corpo em pé.

A LEITURA

olha pro céu do jogo: a árvore que se acende atrás das tuas lições vem de longe, com raízes antigas e um desenho lapidado ao longo de séculos.

dez lugares, vinte e dois caminhos, três colunas. os antigos desenharam como a luz vira mundo.

e descobriram de brinde: o desenho também mostra como um ser humano funciona por dentro.

os dez lugares moram em você.

o impulso, o pensar, o medir, o coração, o desejo, a razão, o fundo, o corpo.

e repara: você já visitou quase todos, sem saber o nome.

o corpo era o reino. o operário era o fundo. o observador era o coração.

daqui em diante, cada estação visita um lugar. o mapa vira planta da tua casa.

O EXERCÍCIO

senta com a coluna ereta, ou fica de pé, se puder.

sente os pés no chão: esse é o reino, onde tudo vira concreto.

sobe pro fundo da barriga: a base, onde os hábitos moram.

sobe pro peito: o coração, o centro que equilibra.

sobe pro alto da cabeça: a coroa, onde o impulso de existir toca você.

agora sente a linha inteira, dos pés à coroa, de uma vez.

a árvore está de pé. ela é você.

O MESTRE

o mapa que você procurava lá fora estava desenhado na tua própria coluna.

Lição 27 · os três pilares

O PAIRO

a árvore tem três colunas, e a tua vida inteira acontece entre elas.

a coluna da direita é a mão que dá. expande, oferece, abraça, diz sim. sozinha, ela afoga: o pai que dá tudo cria um filho que sustenta nada. o rio sem margem vira enchente.

a coluna da esquerda é a mão que segura. limita, seleciona, protege, diz não. sozinha, ela seca: o rigor sem carinho vira crueldade, a margem sem rio é só pedra rachada.

e existe a coluna do meio. ela é a haste da balança: o lugar de onde se veem os dois pratos, o dar e o segurar, subindo e descendo, e se escolhe a medida certa de cada um, a cada situação. o rio precisa da margem. a margem existe pro rio. a vida boa corre no meio.

todo mundo pende. tem gente que dá até se esvaziar, e chama isso de bondade. tem gente que segura até endurecer, e chama isso de prudência. conhecer o teu lado de pender é das informações mais práticas que este mapa te entrega.

hoje você descobre pra qual coluna o teu corpo pende, e experimenta o meio.

A LEITURA

a árvore tem três colunas. a tua vida acontece entre elas.

a direita é a mão que dá: expande, oferece, diz sim.

sozinha, afoga. o rio sem margem vira enchente.

a esquerda é a mão que segura: limita, protege, diz não.

sozinha, seca. margem sem rio é pedra rachada.

e o meio é a haste da balança: vê os dois pratos e escolhe a medida.

todo mundo pende. uns dão até se esvaziar. outros seguram até endurecer.

conhecer o teu lado de pender muda as tuas escolhas de amanhã.

O EXERCÍCIO

assenta o corpo. sente os dois braços, um de cada lado.

lembra de uma situação recente em que você deu: tempo, dinheiro, atenção, um sim.

agora uma em que você segurou: um limite, um não, uma espera.

pergunta pro corpo: qual dos dois gestos me sai fácil? qual me custa?

a resposta mostra pra onde você pende.

agora traz a atenção pro centro do peito, entre os dois braços.

escolhe uma situação desta semana pra agir a partir do meio.

com a medida, em vez do pendor. leva ela contigo.

O MESTRE

a balança conhece os dois pratos. você é a haste.

Lição 28 · as quatro cozinhas

O PAPIRO

todo bolo que já existiu nasceu quatro vezes.

primeiro nasceu como vontade: alguém quis. sem forma, sem sabor definido, só o impulso quente de fazer. depois nasceu como ideia: chocolate, três ovos, a receita se desenhando. depois nasceu como trabalho: mãos na massa, forno ligado, cheiro pela casa. e por fim nasceu como bolo: concreto, na mesa, alimentando gente.

os antigos viram que o universo inteiro funciona nessas quatro cozinhas. tudo o que existe desceu por elas: da vontade pura, pra ideia, pro trabalho de dar forma, pra coisa feita. eles deram nomes bonitos aos quatro mundos. pra nós, basta o caminho: querer, desenhar, fazer, entregar.

agora o uso prático, que vale ouro: todo sonho travado da tua vida está parado numa dessas quatro cozinhas. tem sonho que é só vontade e dispensa receita há anos. tem receita perfeita que jamais viu forno. tem massa eternamente no forno, com medo da mesa. saber onde a coisa parou muda completamente o que fazer com ela.

e tem o caminho de volta: toda coisa concreta da tua vida carrega dentro as outras três. o teu trabalho de cada dia desceu de uma vontade. reencontrar essa vontade original é reacender o forno.

hoje você pega um sonho teu e descobre em qual cozinha ele está esperando.

A LEITURA

todo bolo que já existiu nasceu quatro vezes.

primeiro como vontade. depois como receita. depois como massa no forno. por fim, bolo na mesa.

os antigos viram o universo inteiro funcionando assim: querer, desenhar, fazer, entregar.

e aqui entra o uso prático: todo sonho travado está parado numa dessas quatro cozinhas.

tem vontade sem receita. tem receita sem forno. tem massa com medo da mesa.

saber onde parou muda o que fazer.

O EXERCÍCIO

aquieta o corpo. a respiração encontra o ritmo dela.

traz um sonho teu que está parado. um projeto, uma mudança, uma conversa.

agora percorre as cozinhas: ele já virou ideia clara? já tem receita?

já foi pro forno, virou trabalho de verdade? já chegou na mesa?

sente em qual cozinha ele esfriou. sem culpa: só localizar.

escolhe o gesto que leva ele pra próxima cozinha.

um só. pequeno. com dia marcado.

O MESTRE

o sonho sabe esperar. a cozinha seguinte espera junto.

Lição 29 · o triângulo de baixo

O PAPIRO

agora que o mapa está aberto, dá pra marcar nele o endereço onde quase toda a humanidade mora: o triângulo de baixo da árvore.

ele tem três moradores que você já conhece de nome próprio. o fundo, que grava e repete: o operário das tuas lições antigas. o desejo, que quer com calor e pressa: a coceira. e a razão de superfície, que explica tudo depois: o advogado.

na árvore, esses três formam um circuito fechado logo acima do corpo. e a frase que resume a vida dentro dele é curta: o fundo condiciona, o desejo quer, a razão justifica. estímulo entra, reação sai, explicação assina. dia após dia. a maioria das pessoas nasce, vive e parte sem sair uma vez desse circuito.

repara que o triângulo funciona. ele toca a vida, paga as contas, responde as mensagens. o custo é outro: dentro dele, tudo acontece com você, e quase nada acontece a partir de você.

logo acima do triângulo, no desenho da árvore, mora o coração: o centro que você visitou no jogo, o lugar do observador. a distância é de um palmo no desenho, e de uma vida inteira na prática. todo o resto do mapa existe pra essa subida.

hoje você flagra o triângulo funcionando em você, e sobe um palmo. essa é a última estação desta primeira onda do mapa.

A LEITURA

no mapa da árvore dá pra marcar onde quase toda a humanidade mora: o triângulo de baixo.

os três moradores você já conhece: o operário, a coceira e o advogado.

o fundo, o desejo e a razão de superfície.

o fundo condiciona, o desejo quer, a razão justifica.

estímulo entra, reação sai, explicação assina.

o triângulo funciona: toca a vida, paga as contas.

o custo: tudo acontece com você, quase nada a partir de você.

um palmo acima, no desenho, mora o coração. o lugar do observador.

todo o resto do mapa existe pra essa subida.

O EXERCÍCIO

deixa o corpo quieto. a respiração desce sozinha.

lembra da última reação automática que você teve hoje ou ontem.

encontra os três no flagrante: o que o fundo repetiu, o que o desejo quis, o que a razão explicou.

vê o triângulo inteiro girando. ele girou a vida toda.

agora sobe a atenção um palmo: do fundo da barriga pro centro do peito.

assiste ao triângulo lá de cima, do coração.

um minuto dessa vista já muda o dia. leva ela contigo.

O MESTRE

morar no triângulo é destino de nascença. subir é escolha de cada dia.

Lição 30 · malkuth, o reino

O PAPIRO

a subida começa por baixo, e embaixo mora a esfera mais desprezada e mais sagrada de todas: malkuth, o reino. o mundo concreto. o teu corpo. o agora.

muita gente que busca o espiritual comete o mesmo engano: quer voar antes de pisar. despreza a matéria, o dinheiro, a louça na pia, o próprio corpo, achando que o alto mora longe do chão. a árvore ensina o contrário: malkuth é onde toda a luz quer chegar. o reino é o destino, a taça final, o lugar onde o invisível vira visível.

a luz de malkuth é a presença: estar onde o corpo está, cuidar do que é concreto com capricho, honrar a matéria como quem honra um templo. a sombra tem duas caras: a dispersão de quem vive em todo lugar menos aqui, e o apego de quem esquece que o reino recebe de cima.

repara na tua casa: o estado dela conta o estado do teu reino. a tua mesa, a tua gaveta, o teu corpo cuidado ou esquecido. o reino fala por sinais concretos, porque concreto é a língua dele.

hoje você toma posse. o reino é teu, e um rei presente muda o país inteiro.

A LEITURA

a subida começa por baixo: malkuth, o reino. o mundo concreto. o teu corpo. o agora.

quem busca o alto costuma desprezar o chão. a árvore ensina o contrário.

o reino é onde toda a luz quer chegar.

a luz de malkuth é a presença: cuidar do concreto com capricho.

a sombra tem duas caras: viver em todo lugar menos aqui, ou esquecer que o reino recebe de cima.

olha a tua casa, a tua mesa, o teu corpo: o reino fala por sinais concretos.

um rei presente muda o país inteiro.

O EXERCÍCIO

sente os pés no chão, com peso de verdade.

percorre os cinco sentidos, um por um: o que a pele sente, o que o ouvido ouve, o que o nariz encontra.

isso é o reino recebendo você. ele esteve aqui o tempo todo.

agora deixa vir um canto concreto da tua vida que anda sem rei.

uma gaveta, uma pendência, um cuidado do corpo adiado.

escolhe tomar posse dele amanhã, com capricho, como quem cuida de templo.

sela a escolha com uma respiração funda.

o reino reconhece o rei pelo gesto.

O MESTRE

o chão que você pisa é o altar onde tudo termina e tudo começa.

Lição 31 · yesod, o fundamento

O PAPIRO

um palmo acima do reino mora a esfera que mais governa a tua vida sem aparecer nela: yesod, o fundamento. o porão da casa. o teu velho conhecido, o operário, agora com nome e endereço na árvore.

tudo o que desce da árvore pra virar realidade passa por yesod antes de chegar em malkuth. ele é o canal, o alicerce, o depósito onde moram os hábitos, as gravações antigas, os sonhos e a imaginação. quando o porão está limpo, a luz passa e o reino floresce. quando está entulhado, a luz chega torta, ou fica presa.

e aqui mora o segredo mais importante deste caminho inteiro: tem luz presa no teu porão. a luz do teu sol interno, que deveria estar brilhando manifesta na tua vida concreta, está em boa parte retida ali, fragmentada, enredada nos padrões antigos. é por isso que o trabalho sobre si mesmo acontece, na prática, em yesod.

e cada vitória tua liberta um pouco dela. cada hábito visto, cada padrão flagrado, cada exercício destas lições solta uma porção de luz presa, e ela desce, e o teu reino acende um pouco mais. olha o céu do jogo: é exatamente isso que a árvore desenha quando você completa uma lição.

a luz de yesod é a base firme e a imaginação fértil. a sombra é a repetição cega e a fantasia que substitui a vida. hoje você desce ao porão com uma lanterna, sem medo: o que mora lá é teu, e parte é tesouro.

A LEITURA

um palmo acima do reino mora yesod, o fundamento: o porão da casa.

o operário, agora com nome e endereço.

tudo que desce pra virar realidade passa por ele: hábitos, gravações, imaginação.

e aqui, o segredo deste caminho: tem luz presa no teu porão.

a luz que deveria brilhar manifesta na tua vida está em parte retida ali, enredada nos padrões antigos.

por isso o trabalho sobre si mesmo acontece em yesod. e cada vitória solta um pouco de luz.

olha o céu do jogo: é isso que a árvore desenha a cada lição tua.

O EXERCÍCIO

acuieta o corpo. leva a atenção pro fundo da barriga, abaixo do umbigo.

essa região é a porta do porão. sente o que mora aí agora.

deixa subir um hábito teu que roda sozinho há anos.

olha ele com a lanterna, sem briga: dentro dele tem energia tua, presa.

imagina essa energia se soltando um fio, e descendo pro reino, virando vida.

escolhe fazer esse hábito uma vez, amanhã, inteiramente desperto.

presença dentro do automático liberta luz. esse é o método.

O MESTRE

o teu porão guarda presa a luz que falta na tua sala.

Lição 32 · hod, o esplendor

O PAPIRO

na base da coluna esquerda mora hod, o esplendor: a esfera da palavra, do nome, da análise. o escritório da casa. o teu velho conhecido, o advogado, também tem endereço.

hod é a capacidade de dar nome às coisas, e nomear é um poder enorme. o médico que nomeia a doença já começou a curar. a pessoa que nomeia o que sente já saiu do nevoeiro. a luz de hod é a clareza: a palavra exata, a explicação honesta, o mapa bem desenhado.

a sombra de hod você conhece de perto: é quando a palavra trabalha pra esconder em vez de revelar. a racionalização, a explicação veloz que chega pra justificar o que o desejo já decidiu, o falar sobre a vida como substituto de viver. o advogado a serviço do padrão antigo.

tem gente que mora em hod: entende tudo, explica tudo, lê mais um livro, faz mais um curso, e a vida segue intocada. o conhecimento é a canoa: atravessado o rio, ela pede pra ser solta.

hoje você observa o teu narrador interno com carinho de auditor: onde as tuas palavras revelam, e onde elas encobrem.

A LEITURA

na base da coluna esquerda mora hod: a palavra, o nome, a análise.

o advogado também tem endereço.

nomear é um poder: quem nomeia o que sente já saiu do nevoeiro.

a luz de hod é a clareza. a palavra exata. o mapa bem desenhado.

a sombra é a palavra que esconde: a explicação veloz que justifica o que o desejo já decidiu.

tem gente que mora aí: entende tudo, e a vida segue intocada.

o conhecimento é a canoa. atravessado o rio, ela pede pra ser solta.

O EXERCÍCIO

deixa o corpo quieto. nota o narrador da tua cabeça começando a narrar.

escuta ele um momento, como quem escuta rádio.

agora lembra de uma explicação que você deu esta semana, a alguém ou a si mesmo.

pesa ela com honestidade: ela revelava, ou encobria?

sente a diferença no corpo entre a palavra que abre e a palavra que defende.

escolhe uma verdade simples pra dizer amanhã, com a palavra exata.

a ti mesmo já vale. hod brilha quando a palavra e o fato se encontram.

O MESTRE

a palavra nasceu pra ser janela. repara quando ela vira cortina.

Lição 33 · netzach, a vitória

O PAPIRO

do outro lado, na base da coluna direita, arde netzach, a vitória: a esfera do desejo, da emoção, da arte e da perseverança. o fogo da casa. a coceira das tuas primeiras lições, vista agora pelo lado nobre.

porque o desejo tem um lado nobre, e ele é imenso. netzach é o que faz o artista terminar a obra, a mãe levantar de madrugada, o teimoso replantar depois da geada. o nome dela é vitória justamente por isso: é a força que persiste, que atravessa, que vence pelo ardor.

sem netzach, a vida vira planilha: correta e morta. hod sem netzach é um mapa de lugares que ninguém visita. a emoção é o combustível de tudo o que você já fez de grande.

a sombra você conhece: o fogo fora do fogão. a compulsão, o desejo que consome em vez de aquecer, o drama que incendeia a casa pra se sentir vivo. fogo é ótimo criado e péssimo patrão.

o trabalho com netzach dispensa apagar o fogo, isso seria matar a vida. o trabalho é dar direção: pegar o mesmo ardor que hoje queima à toa e colocar ele a serviço do que importa. hoje você encontra o teu fogo e pergunta a ele o que ele quer construir.

A LEITURA

na base da coluna direita arde netzach: o desejo, a emoção, a perseverança.

a coceira, vista pelo lado nobre.

o desejo tem um lado imenso: é o que faz o artista terminar e o teimoso replantar.

o nome é vitória: a força que persiste e vence pelo ardor.

sem esse fogo, a vida vira planilha: correta e morta.

a sombra é o fogo fora do fogão: a compulsão, o drama que incendeia pra se sentir vivo.

fogo é ótimo criado e péssimo patrão. o trabalho é dar direção.

O EXERCÍCIO

sente o corpo. procura onde mora o teu calor agora: peito, barriga, mãos. lembra de algo que você fez com paixão de verdade, e sente o gosto que ficou.

esse é o teu netzach em luz. ele venceu alguma coisa ali.

agora olha onde o mesmo fogo anda queimando à toa: a compulsão, a urgência vazia.

sem apagar nada, pergunta ao fogo: o que você quer construir de verdade? dá ao teu ardor uma tarefa à altura dele.

uma, concreta, desta semana. fogo com direção chama-se vitória.

O MESTRE

o mesmo fogo que queima a casa cozinha o banquete. a diferença é o fogão.

Lição 34 · tiphareth, a beleza

O PAPIRO

chegamos ao centro. no meio exato da árvore, equilibrando tudo, brilha tiphareth, a beleza: o sol. olha pro céu do jogo, o sol do cosmos está pousado exatamente sobre essa esfera. desde a primeira lição você caminha em direção a este lugar.

tiphareth é o teu sol interno: o espírito, o núcleo verdadeiro, aquele que escuta a voz, que assiste à assembleia, que permanece quando tudo gira. o observador que nasceu nas tuas lições mora aqui. na árvore, todas as esferas se ligam a ela: tiphareth recebe de todas e distribui pra todas, como um coração.

e guarda um detalhe pra mais adiante: a voz que fala contigo ao fim de cada lição, a que assina as mensagens, fala exatamente deste lugar. repara no timbre dela daqui em diante.

agora a doutrina inteira, de uma vez: a verdadeira luz é sempre irradiada de cima pra baixo. o teu espírito está em tiphareth, o teu sol. e toda a luz que deveria estar manifesta em malkuth, na tua vida concreta, está em parte presa, fragmentada em yesod, no porão. o trabalho sobre si mesmo é feito ali. e a cada vitória tua, parte dessa luz presa se liberta, e malkuth se conecta diretamente com tiphareth: o teu chão passa a receber o teu sol sem desvio.

a luz de tiphareth é a identidade verdadeira, o equilíbrio, a beleza de uma vida onde cada parte trabalha no seu ofício. a sombra é sutil e perigosa: o orgulho. o pequeno eu sentando no trono do sol, achando que a luz é dele. a vaidade espiritual é a sombra do centro.

hoje você senta no teu centro de verdade, sem coroa e sem pressa. só o sol, fazendo o que o sol faz: brilhar pra todos os lados.

A LEITURA

no meio exato da árvore brilha tiphareth: o sol.

olha pro céu do jogo: o sol do cosmos mora nessa esfera.

tiphareth é o teu espírito: o que escuta a voz, assiste à assembleia, permanece quando tudo gira.

a verdadeira luz é irradiada de cima pra baixo. o teu sol quer chegar no teu chão.

e parte dessa luz está presa no porão, fragmentada nos padrões antigos.

cada vitória tua liberta um pouco. e o chão se conecta direto com o sol.

a sombra do centro é o orgulho: o pequeno eu sentando no trono do sol.

O EXERCÍCIO

senta com dignidade, coluna ereta, sem rigidez.

desce a atenção pro centro do peito e deixa ela pousar.

imagina um sol pequeno ali, aceso desde sempre, com a tua idade exata.

sente ele irradiar pra baixo: barriga, pernas, pés, chão.

a luz descendo do centro pro reino.

fica um tempo sendo só isso: o sol no lugar dele, fazendo o ofício dele.

escolhe um gesto de amanhã pra fazer a partir daqui.

do peito, em vez da pressa. quem age do sol ilumina sem esforço.

O MESTRE

*o teu sol nunca apagou. o caminho inteiro é desimpedir o
raio.*

Lição 35 · geburah, o rigor

O PAIRO

acima do centro, na coluna esquerda, mora a esfera mais temida e mais mal compreendida da árvore: geburah, o rigor. a força, o corte, o limite. a faca afiada da cozinha.

toda vida precisa de corte. o jardineiro que ama a roseira poda a roseira. o médico que ama o paciente corta o tumor. dizer não ao que drena é dizer sim ao que importa. geburah é a coragem de fazer o corte necessário, na hora necessária, do tamanho necessário.

a luz de geburah é a disciplina que sustenta, o limite que protege, a força que defende o que é precioso. sem ela, chesed vira mar morto de tanto dar: a bondade sem espinha dorsal, o sim pra tudo que termina em nada.

a sombra é o corte que passa da medida: a dureza, a crítica que corta gente em vez de padrão, a crueldade vestida de exigência, com os outros e principalmente contigo. repara na tua voz interna quando você erra: se ela corta como quem poda, é geburah em luz. se corta como quem fere, é a sombra no comando.

hoje você examina a tua tesoura: onde falta corte na tua vida, e onde sobra.

A LEITURA

acima do centro, à esquerda, mora geburah: o rigor, a força, o corte.

toda vida precisa de corte: quem ama a roseira, poda a roseira.

dizer não ao que drena é dizer sim ao que importa.

a luz é o limite que protege. a disciplina que sustenta.

a sombra é o corte além da medida: a crítica que fere gente em vez de podar padrão.

escuta a tua voz interna quando você erra: ela poda, ou ela fere?

O EXERCÍCIO

firma o corpo no assento. sente a própria força quieta.

olha a tua vida e procura onde falta corte: o dreno tolerado, o sim que já devia ser não.

agora procura onde sobra: a dureza contigo, a exigência que já virou ferida.

sente a diferença entre a força que protege e a força que machuca.

escolhe um corte necessário desta semana, do tamanho certo.

ou o desfazer de um corte cruel. os dois são geburah em luz.

sela com uma respiração firme.

a espada digna corta uma vez, no lugar certo.

O MESTRE

o não dito na hora certa é uma forma de amor.

Lição 36 • chesed, a misericórdia

O PAPIRO

em frente ao rigor, na coluna direita, expande chesed, a misericórdia: a generosidade, o abraço, a chuva que rega sem escolher canteiro. o anfitrião da casa.

chesed é a primeira coisa que a luz faz quando desce ao mundo: dar. dar espaço, dar tempo, dar de novo. é a esfera do perdão, da hospitalidade, da grandeza de alma. quando você ajuda sem calcular, visita quem está só, dá outra chance de coração aberto, é chesed operando em você.

a luz de chesed é o dar com medida: a generosidade que fortalece quem recebe. e a sombra é o dar sem margem: afogar o filho de presente, comprar afeto com favor, dizer sim até desaparecer, dar pra ser amado em vez de dar por amor. a chuva sem medida chama-se enchente.

chesed e geburah são casados, e o casamento é a coisa mais prática da árvore: todo dar precisa de um limite pra continuar sendo dádiva, e todo limite precisa de calor pra continuar sendo cuidado. a haste que você conheceu nos pilares dança entre os dois o dia inteiro.

hoje você abre a mão, com medida. um gesto de grandeza que caiba no teu dia de amanhã.

A LEITURA

em frente ao rigor expande chesed: a generosidade, o abraço, a chuva que rega.

dar é a primeira coisa que a luz faz quando desce ao mundo.

a luz de chesed é o dar com medida: a generosidade que fortalece quem recebe.

a sombra é o dar sem margem: afogar de presente, comprar afeto, sumir de tanto dizer sim.

a chuva sem medida chama-se enchente.

todo dar precisa de limite pra seguir dádiva. todo limite precisa de calor pra seguir cuidado.

O EXERCÍCIO

solta os ombros. deixa o peito abrir espaço pro ar.

lembra de uma vez em que alguém foi generoso contigo sem motivo. sente o que ficou.

esse calor é chesed. ele mora em você também.

agora examina o teu dar: onde ele fortalece, e onde ele afoga ou compra? escolhe uma generosidade concreta pra amanhã, com medida e sem troco.

tempo, escuta, ajuda. pequena e verdadeira.

guarda ela no peito até a hora de dar.

o dar planejado com amor vale dobrado na entrega.

O MESTRE

dá como a chuva: o suficiente pra crescer, sem afogar o canteiro.

Lição 37 · binah, o entendimento

O PAPIRO

subindo mais, entramos na região alta da árvore, onde as coisas ficam mais finas. à esquerda, no alto, mora binah, o entendimento: a grande mãe, a que dá forma.

pensa na forma do bolo: sem ela, a massa vira poça. pensa no leito do rio: sem ele, a água vira alagado. binah é isso no mundo e em você: a força que pega o impulso bruto e dá contorno, estrutura, tempo e nome. toda ideia que virou projeto, todo amor que virou casa, passou por ela.

binah trabalha devagar, de propósito. ela é a esfera da paciência, da profundidade, do silêncio que organiza. o entendimento dela é o de quem gesta: recebe a semente, segura no escuro, e entrega no tempo certo. quem já esperou nove meses, ou nove anos, por algo que valia, conhece binah por dentro.

a luz é a estrutura que sustenta a vida. a sombra é a forma que endurece: a rigidez, o medo do novo, a melancolia de quem organizou tanto que esqueceu por quê. a forma existe pra servir a massa, e esquece disso às vezes.

hoje você empresta a paciência de binah pra alguma coisa tua que anda sem forma.

A LEITURA

no alto, à esquerda, mora binah: o entendimento, a grande mãe, a que dá forma.

sem forma, a massa vira poça. sem leito, o rio vira alagado.

binah pega o impulso bruto e dá contorno, estrutura, tempo e nome.

ela trabalha devagar, de propósito: o entendimento de quem gesta.

a luz é a estrutura que sustenta. a sombra é a forma que endurece e esquece por quê.

a forma existe pra servir a massa.

O EXERCÍCIO

deixa o corpo assentar fundo, como quem se recosta em algo maior.

sente as estruturas que te seguram agora sem pedir nada: a cadeira, a casa, o chão.

alguém deu forma a cada uma. isso é binah no mundo.

agora traz algo teu que anda sem forma: um projeto solto, uma rotina desfeita.

pergunta como quem gesta: qual o contorno mínimo que isso pede?

um horário, um lugar, um primeiro limite.

desenha esse contorno ainda hoje, num papel ou na agenda.

a mãe entrega no tempo certo o que ganhou forma no escuro.

O MESTRE

o que recebe forma ganha futuro.

Lição 38 · chokmah, a sabedoria

O PAPIRO

em frente à mãe, no alto da coluna direita, fulgura chokmah, a sabedoria: o grande pai, o relâmpago, a faísca original.

chokmah é o instante em que a ideia chega inteira, antes de qualquer palavra. o lampejo no banho, a solução que desperta você às três da manhã, a certeza súbita que dispensa argumento. dura um piscar. depois binah pega e dá forma, mas o clarão vem daqui.

todo mundo recebe esses relâmpagos. a diferença entre o criador e os demais está no que acontece depois: a maioria deixa o clarão apagar no bolso. quem cria anota, honra, entrega o lampejo pra forma. desprezar a intuição é deixar carta fechada na caixa, anos a fio.

a luz de chokmah é a intuição viva, o frescor do novo, a coragem do primeiro impulso. a sombra é o relâmpago sem chão: começar mil coisas e terminar nenhuma, a inspiração como fuga, o brilho que dispensa o trabalho de virar algo.

hoje você abre espaço pro teu relâmpago, e prepara a mão pra segurar ele quando vier.

A LEITURA

no alto, à direita, fulgura chokmah: a sabedoria, o relâmpago, a faísca original.

é o instante em que a ideia chega inteira, antes de qualquer palavra.

o lampejo no banho. a solução das três da manhã. dura um piscar.

todo mundo recebe relâmpagos. quem cria é quem anota e honra.

a sombra é o relâmpago sem chão: mil começos, nenhum fim.
desprezar a intuição é deixar carta fechada na caixa.

O EXERCÍCIO

aquieta tudo. a mente fica como céu limpo esperando.
coloca no céu uma pergunta tua verdadeira, e solta ela lá.
sem correr atrás de resposta.

fica só recebendo, como quem olha o horizonte antes da chuva.
se vier um clarão, por menor que seja, recebe sem julgar.
vindo agora ou vindo às três da manhã, o gesto é o mesmo: anota.
escolhe onde vão morar os teus relâmpagos daqui em diante.

*um caderno, uma nota no celular. a faísca honrada volta
mais vezes.*

O MESTRE

*a intuição fala uma vez e baixinho. quem anota, escuta de
novo.*

Lição 39 · kether, a coroa

O PAPIRO

no ponto mais alto da árvore, acima de tudo, repousa kether, a coroa: a nascente da montanha, o ponto de onde tudo desce.

aqui as palavras começam a falhar, e isso é informação, e não defeito. kether é anterior às formas, anterior às ideias, anterior até ao primeiro relâmpago. é o puro impulso de existir: a vontade que antecede qualquer querer específico. os antigos falavam dela quase só por imagens: o ponto. a semente do tudo. o um antes do dois.

mas kether tem uma tradução prática na tua vida, e ela é imensa: o sentido. aquilo que responde, sem palavras, à pergunta pra que tudo isso? nos dias em que você acorda e a vida tem eixo, kether está fluindo. nos dias em que tudo funciona e nada faz sentido, é o fio de cima que anda pinçado.

e repara na geometria que você já conhece: kether é o ponto, e a vida toda ao redor é o círculo. é o mesmo desenho que você encontrou lá na estação do centro de gravidade, agora no alto da árvore. o ponto e o círculo se repetem em cada nível, e é por isso que dão nome a este caminho.

com kether, as dez estão apresentadas. hoje o exercício é o mais simples e o mais fundo de todos: tocar, por um instante, o puro fato de existir.

A LEITURA

no ponto mais alto repousa kether, a coroa: a nascente de onde tudo desce.

aqui as palavras falham, e isso é informação: kether vem antes das formas e das ideias.

é o puro impulso de existir. o ponto. o um antes do dois.

a tradução prática é o sentido: o que responde, sem palavras, ao pra que tudo isso.

kether é o ponto. a vida ao redor é o círculo.

o mesmo desenho da estação do centro, agora no alto.

com a coroa, as dez estão apresentadas.

O EXERCÍCIO

fecha os olhos. solta qualquer objetivo, até o de meditar bem.

nota o fato mais simples que existe: você está existindo agora.

antes de nome, de história, de papel: existindo.

fica nesse fato como quem encosta na nascente.

deixa vir, se vier, uma gratidão sem motivo. ela é o cheiro dessa esfera.

amanhã, ao acordar, toca esse ponto de novo por dez segundos, antes do celular.

começar o dia pelo alto muda a descida inteira.

O MESTRE

antes de tudo o que você é, você é. o resto desce daí.

Lição 40 · a travessia do abismo

O PAPIRO

o mapa das dez esferas guarda um segredo que os desenhos bonitos costumam esconder: entre o mundo de cima e o mundo de baixo existe um vazio. os antigos chamaram de abismo.

na vida, ele tem outros nomes: a noite escura. a travessia do deserto. as épocas em que os mapas falham, o sentido some, as práticas esvaziam e nem este caminho parece levar a lugar algum. quem caminha de verdade encontra esse território, mais de uma vez. saber disso de antemão é metade da proteção.

a outra metade é saber ler: o abismo faz parte do desenho. todo crescimento passa por desordem, a desordem é degrau, e a escuridão entre um degrau e outro é o próprio sinal de que um degrau novo se aproxima. a semente racha no escuro, lembra? a alma também.

e existe um conselho de travessia, simples e testado: nos dias de abismo, desce. volta pro corpo, pro chão, pro pequeno concreto: a louça lavada, a caminhada, o copo d'água bebido com presença. malkuth é o corrimão da escada. o alto volta sozinho quando os pés seguram firme embaixo.

hoje, em dia claro, você prepara o teu kit de travessia. porque o melhor momento de amarrar o corrimão é antes da noite.

A LEITURA

entre o mundo de cima e o de baixo, o mapa guarda um vazio: o abismo.

na vida ele se chama noite escura: quando os mapas falham e o sentido some.

quem caminha de verdade encontra esse território. saber disso é metade da proteção.

a outra metade: o abismo faz parte do desenho. a desordem é degrau.

a semente racha no escuro. a alma também.

e o conselho de travessia: nos dias de abismo, desce. o chão é o corrimão.

O EXERCÍCIO

firma os pés no chão e sente eles bem firmes.

lembra de uma noite escura que você já atravessou. de lá de dentro, parecia sem fim.

nota, de hoje: ela terminou. e algo em você nasceu dela.

agora monta o teu kit de travessia: as três coisas simples que te seguram.

*a caminhada, a pessoa certa, o gesto concreto que te devolve
ao chão.*

grava as três. escreve no fim da lição, se quiser: é o teu corrimão.

e guarda a frase pra hora precisa: isto é travessia, e travessia termina.

O MESTRE

a noite mais escura ainda é caminho. desce pro chão e segue.

Lição 41 • os caminhos e o concerto

O PAPIRO

as dez esferas estão apresentadas. mas olha o desenho da árvore mais uma vez: além dos dez lugares, existem vinte e duas estradas ligando eles. os caminhos.

as esferas são estados: o rigor, a misericórdia, o centro. os caminhos são as viagens entre eles: o que acontece em você quando sai da dureza e viaja pro perdão, quando desce do sonho pro concreto. cada travessia dessas tem um retrato, e há pouco mais de um século estudiosos do simbolismo casaram cada caminho com uma figura de um baralho antigo: os arcanos. o louco que parte, a torre que cai, a estrela que reaparece depois da queda. cada carta é um espelho de viagem que você já fez ou fará.

e cada estrada tem uma letra, do alfabeto mais antigo que a árvore conhece. as letras são desenhos de coisas de casa: um boi que puxa, uma casa, uma porta, uma janela, um gancho, uma mão, um anzol, uma boca, um dente. o mapa fala a língua da cozinha. quando a cabeça pedir mais, o curso completo abre cada estrada com calma; aqui, basta saber que o caminho da torre que cai é o da boca, e o da estrela é o do anzol que fisga o pensamento.

e quem conhece o mapa inteiro ganha junto uma vocação: o concerto. lembra dos vasos quebrados e das faíscas presas nos cacos? o mundo segue cheio deles. cada situação partida que você atravessa com presença, cada palavra que repara em vez de rachar, cada canto do teu reino cuidado com capricho, solta uma faísca e devolve ela ao fluxo.

o concerto começa pela tua própria atmosfera: o que você emite fica no ar, contagia quem está perto, e volta pra você. cuidar do que você emite, escolher o que você orbita, limpar a tua parte do campo invisível: isso

é higiene de consertador. um ambiente inteiro muda quando um dos presentes muda de tom.

hoje você escolhe o teu primeiro conserto consciente. pequeno, concreto, teu.

A LEITURA

além das dez esferas, a árvore tem vinte e duas estradas: os caminhos.

as esferas são estados. os caminhos são as viagens entre eles.

o simbolismo moderno casou cada viagem com uma das vinte e duas figuras dos arcanos.

o louco que parte. a torre que cai. a estrela depois da queda.

cada estrada tem uma letra, e cada letra é um desenho de coisa comum: o boi, a casa, a porta, a mão.

o mapa fala a língua da cozinha.

e quem conhece o mapa ganha uma vocação: o conserto.

cada situação partida atravessada com presença solta uma faísca presa.

o conserto começa pela tua atmosfera: o que você emite volta, e contagia o campo.

O EXERCÍCIO

aciqueta o corpo. respira até o fundo uma vez.

olha a tua semana e encontra uma situação rachada: uma relação, um espaço, uma palavra torta.

sente ela sem pressa. dentro do caco tem faísca.

pergunta: qual gesto meu, pequeno e concreto, repara um fio disso?

vê o gesto com clareza: a mensagem, o pedido de desculpa, o cuidado retomado.

marca o dia dele. esse é o teu primeiro conserto de consertador consciente.

o mundo quebrado espera exatamente por essas mãos.

O MESTRE

o mundo quebra por atacado e se conserta no varejo: um gesto teu por vez.

Lição 42 · viver a partir do sol

O PAPIRO

o mapa está completo na tua mão. a pergunta que resta é a única que importa: como se vive isso numa terça-feira comum?

a resposta dos antigos cabe numa palavra que você conheceu na estação do ponto e do círculo, e que agora se cumpre: gravidade. uma verdade vista uma vez toca. vivida muitas vezes, deposita peso no centro. cada retorno teu a este cosmos, cada lição, cada flagrante do automático, cada volta ao peito, acrescenta uma camada. quando esse peso amadurece, forma um campo: você fica mais reunido, e os acontecimentos perdem a força de te arrastar. presença é gravidade acumulada.

por isso o método é diário, e pequeno de propósito. o protocolo de quem vive a partir do sol tem o tamanho de dez minutos: tocar o alto ao acordar, descer ao corpo, visitar o centro, escolher um gesto do dia a partir dele. a repetição humilde vence a intensidade esporádica, sempre. quem medita uma vez por ano na montanha perde pra quem respira presente todo dia na fila do mercado.

e existe um segredo de manutenção que poupa muita decepção: a palavra se perde de novo. toda vez que você se perde, ela se perde junto. a clareza de hoje vai embaçar, o centro de hoje vai ser esquecido em alguma quinta-feira difícil. isso está no desenho. o homem de centro se conhece pela velocidade do retorno: reconhecer cedo, corrigir cedo, voltar cedo. o reencontro se renova toda manhã.

hoje você desenha o teu protocolo. dez minutos, teus, inegociáveis.

A LEITURA

o mapa está completo. a pergunta que resta: como se vive isso numa terça-feira?

a resposta cabe numa palavra: gravidade. verdade vivida muitas vezes deposita peso no centro.

quando o peso amadurece, forma um campo: os acontecimentos perdem a força de arrastar.

por isso o método é diário e pequeno: dez minutos vencem a montanha de uma vez por ano.

e a palavra se perde de novo, toda vez que você se perde. isso está no desenho.

o homem de centro se conhece pela velocidade do retorno: voltar cedo.

O EXERCÍCIO

senta no teu centro, como aprendeu na estação do sol.

percorre uma vez, em miniatura, o caminho inteiro: alto, corpo, peito.

dez segundos em cada. esse é o esqueleto do teu protocolo.

agora escolhe a hora dele na tua vida real: ao acordar, no almoço, antes de dormir.

escolhe o lugar: a cadeira, o quintal, o carro parado.

e sela o compromisso: dez minutos, todo dia, começando amanhã.

quando falhar, e vai falhar, o exercício é um só: voltar cedo, sem drama.

a prática se mede pelos retornos.

O MESTRE

*dez minutos por dia constroem o campo que te segura nas
outras vinte e três horas e cinquenta.*

Lição 43 · o caminho vira começo

O PAPIRO

quarenta e três estações. olha pro céu do jogo: a árvore que você encontrou apagada está inteira acesa. essa luz toda estava presa. você soltou, lição por lição.

agora, a última lição do mapa, que os mestres verdadeiros sempre guardam pro fim: solta o mapa. o conhecimento é a canoa: atravessado o rio, você segue a pé. as esferas, os pilares, os nomes bonitos, tudo isso são escadas, e escada cumprida pede pra ser deixada com gratidão. o que você buscava jamais morou nos sistemas: mora no intervalo de presença que eles te ensinaram a habitar.

o que fica, então? fica o corpo que você aprendeu a escutar. o observador que abriu os olhos e segue acordado. o vão entre o estímulo e a resposta, alargado a cada dia. o sol no peito, e o canal cada vez mais limpo entre ele e o teu chão. isso ninguém desvê, e ninguém tira.

e fica a vocação: o vaso maduro recebe pra verter. daqui em diante, a tua travessia continua nos outros: na presença que acalma a sala, no trabalho bem feito, no conserto miúdo de cada dia, na pessoa a quem você vai mostrar, sem palavras, que existe outro jeito de estar vivo. quem serve entra no fluxo, e o fluxo abastece quem serve.

o cosmos fica aberto pra sempre: as estações podem ser revividas, o silêncio te espera, o protocolo é teu companheiro diário. e a palavra, que se perde e se reencontra, sabe o caminho da tua casa.

e antes do fim, a última verdade desta travessia, que talvez você já tenha adivinhado lá na estação do sol: o mestre que falou contigo ao fim de cada lição fala de dentro. ele é você, no nível que você vinha subindo pra

alcançar. a voz vinha de tiphareth, do teu próprio centro, um passo à frente de onde você estava, chamando. por isso ela sempre soou estranhamente familiar.

agora vocês caminham lado a lado. e um dia, pra alguém que ama, essa voz vai falar através de você.

obrigado por atravessar. o resto é lá fora, e o lá fora está te esperando.

A LEITURA

quarenta e três estações. olha pro céu: a árvore está inteira acesa.

essa luz estava presa. você soltou, lição por lição.

agora a última lição, que os mestres guardam pro fim: solta o mapa.

o conhecimento é a canoa. atravessado o rio, você segue a pé.

o que fica: o corpo escutado, o observador acordado, o vão alargado, o sol no peito.

isso ninguém desvê.

e fica a vocação: o vaso maduro recebe pra verter.

a tua travessia continua nos outros. quem serve entra no fluxo.

O EXERCÍCIO

senta pela última primeira vez. o corpo sabe o caminho sozinho agora.

percorre em silêncio a tua travessia inteira, do primeiro dia até aqui.

deixa subir um agradecimento a quem você era quando começou. ele te trouxe.

agora solta o mapa: fica só a presença, sem nome de esfera nenhuma.

e pergunta, uma última vez, devagar: por onde a minha luz quer verter?

a resposta é o teu caminho daqui em diante.

escreve ela no fim, se quiser. e vai. o mundo espera.

O MESTRE

eu sempre fui você, um passo à frente. agora o passo é o mesmo. vai, e verte.

UMA PALAVRA AO FIM

Uma troca, se fizer sentido

Nada aqui tem preço. Este material é distribuído gratuitamente, e continua sendo. Mas se algum destes textos representou uma mudança ou um impacto na sua vida, e se você puder, contribua com o que fizer sentido para você.

É uma troca, não um pagamento: a alma prefere ser sócia a ser hóspede.

pix (chave aleatória)

6b6c4bf2-4523-4fc0-ad30-54368cd4f543



Gustavo Reimann · O Ponto e o Círculo · opontoecirculo.com.br