



IGOR TEO

LIÇÕES DO  
CAMINHO



Todo conteúdo original é de autoria de Igor Teo

Para conhecer mais sobre o autor, visite o blog:  
[igorteo.blogspot.com.br](http://igorteo.blogspot.com.br)

Esta é uma Edição Textos para Reflexão  
Para conhecer outras obras, visite o blog:  
[textosparareflexao.blogspot.com](http://textosparareflexao.blogspot.com)

Design da capa: Ayon  
Composto com Calibri  
Copyright © 2015 por Igor Teo (v1.0)  
Todos os direitos reservados

# Sumário

<b>Apresentação .....</b>	<b>8</b>
<b>Capítulo 1 .....</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo 2 .....</b>	<b>13</b>
<b>Capítulo 3 .....</b>	<b>15</b>
<b>Capítulo 4 .....</b>	<b>17</b>
<b>Capítulo 5 .....</b>	<b>19</b>
<b>Capítulo 6 .....</b>	<b>21</b>
<b>Capítulo 7 .....</b>	<b>23</b>
<b>Capítulo 8 .....</b>	<b>25</b>
<b>Capítulo 9 .....</b>	<b>26</b>
<b>Capítulo 10 .....</b>	<b>28</b>
<b>Capítulo 11 .....</b>	<b>30</b>
<b>Capítulo 12 .....</b>	<b>32</b>
<b>Capítulo 13 .....</b>	<b>33</b>
<b>Capítulo 14 .....</b>	<b>34</b>

<b>Capítulo 15</b> .....	<b>36</b>
<b>Capítulo 16</b> .....	<b>38</b>
<b>Capítulo 17</b> .....	<b>40</b>
<b>Capítulo 18</b> .....	<b>42</b>
<b>Capítulo 19</b> .....	<b>44</b>
<b>Capítulo 20</b> .....	<b>46</b>
<b>Capítulo 21</b> .....	<b>48</b>
<b>Capítulo 22</b> .....	<b>49</b>
<b>Capítulo 23</b> .....	<b>51</b>
<b>Capítulo 24</b> .....	<b>53</b>
<b>Capítulo 25</b> .....	<b>55</b>
<b>Capítulo 26</b> .....	<b>57</b>
<b>Capítulo 27</b> .....	<b>59</b>
<b>Capítulo 28</b> .....	<b>61</b>
<b>Capítulo 29</b> .....	<b>62</b>
<b>Capítulo 30</b> .....	<b>64</b>

<b>Capítulo 31</b> .....	<b>66</b>
<b>Capítulo 32</b> .....	<b>68</b>
<b>Capítulo 33</b> .....	<b>69</b>
<b>Capítulo 34</b> .....	<b>71</b>
<b>Capítulo 35</b> .....	<b>73</b>
<b>Capítulo 36</b> .....	<b>75</b>
<b>Capítulo 37</b> .....	<b>77</b>
<b>Capítulo 38</b> .....	<b>78</b>
<b>Capítulo 39</b> .....	<b>80</b>
<b>Capítulo 40</b> .....	<b>81</b>
<b>Capítulo 41</b> .....	<b>82</b>
<b>Capítulo 42</b> .....	<b>83</b>
<b>Capítulo 43</b> .....	<b>84</b>
<b>Capítulo 44</b> .....	<b>85</b>
<b>Capítulo 45</b> .....	<b>86</b>
<b>Capítulo 46</b> .....	<b>88</b>

<b>Capítulo 47 .....</b>	<b>90</b>
<b>Capítulo 48 .....</b>	<b>91</b>
<b>Capítulo 49 .....</b>	<b>93</b>
<b>Capítulo 50 .....</b>	<b>95</b>
<b>Sobre o autor .....</b>	<b>96</b>

*Agradeço aos meus mestres, que me incentivaram a desenvolver minha própria maestria.*

## **Apresentação**

Este livro é resultado de uma série de reflexões do autor a partir da leitura do Tao Te Ching. Comumente traduzido como O Livro do Caminho e da Virtude, o Tao Te Ching é uma das mais conhecidas e importantes obras da literatura chinesa. Foi escrito entre 350 e 250 a.C. e sua autoria é, tradicionalmente, atribuída a Lao Tzi. A obra inspirou o surgimento de diversas religiões e filosofias, em especial o taoísmo.

A versão mais antiga que se conhece do Tao Te Ching foi encontrada em 1993, em Guodian, na China, num túmulo datado do período de meados do século IV ao início do século III a.C. Está escrita numa série de régua de bambu, cada uma das quais contém cerca de vinte caracteres. O texto passa de uma régua para outra sem qualquer pontuação ou divisão em parágrafos ou capítulos. Há assim uma grande dificuldade em traduzir fielmente sua escrita original para nossos idiomas modernos.



O Tao Te Ching situa a origem de todas as coisas no Tao (Caminho), que, longe do conceito de Deus das religiões ocidentais, é um princípio inimaginável, inenarrável, eterno e absoluto, que não pode ser compreendido, já que qualquer tentativa de classificá-lo em palavras cria uma dicotomia que não pode existir em algo eterno e absoluto. Já que o Tao não pode ser compreendido e manipulado, os seres devem viver uma vida simples. O homem que segue este princípio acaba liberto das vicissitudes da vida, e se torna o "Homem Santo" celebrado no taoísmo.

Tao é normalmente traduzido como Caminho, mas apenas por parecer ser o melhor possível. De fato, o caminho não se distingue do caminhante ou do caminhar. Não há criador. O universo (o Céu e a Terra) apareceu (e aparece continuamente) a partir do Tao primordial. O Tao manifesta-se continuamente no fluxo e refluxo constante de todas as coisas que existem e que foram criadas pela sua atividade.

O Tao não tem personalidade. O que vitaliza o universo são dois princípios ou substâncias que combinados são o Tao: o yang - que existe especialmente concentrado

## Lições do Caminho

no Céu - e o yin - que existe especialmente concentrado na Terra. A harmonia dinâmica dos opostos é algo que o taoísmo tem como fundamento.

No entanto, o autor, psicólogo e psicanalista, não se preocupa nesta obra com as implicações cosmológicas do taoísmo, e sim nos ensinamentos práticos para uma vida saudável que esta tradição pode oferecer. São apenas algumas reflexões para que o leitor possa receber uma ajuda ao elaborar suas próprias questões, não se pretendendo aqui afirmar que traduzem a verdade ou a única forma correta de ser ou pensar.

## Capítulo 1

O caminho que pode ser trilhado não é o caminho eterno e imutável. O nome que pode ser nomeado não é o nome eterno e imutável.

Na vida, encontramos muitos caminhos possíveis. Nenhum deles é definitivo. Por vezes tomamos uma reta em um sentido, para que o desenrolar natural da vida nos apresente outras possibilidades de sentidos logo mais a frente. Isso é comum. O bom viajante sabe que deve mudar o sentido de seu caminho quando seu coração aponta para outra direção. O bom viajante sabe que deve mudar o sentido de seu caminho quando algumas portas se fecham e outras se apresentam abertas.

O caminho eterno e imutável é apenas a marcha inexorável do tempo e do espaço, trilhado pelo universo. Entre o céu e a terra, os seres humanos se encontram com o fato de que nada é eterno e imutável, mas tudo é fluido, tudo é dinâmico. Nunca se atravessa duas vezes o mesmo rio, pois suas águas já

## Lições do Caminho

terão mudado. Nunca se atravessa duas vezes o mesmo rio, pois nunca somos a mesma pessoa ao atravessar o rio em momentos diferentes da vida. O rio muda, nós mudamos.

O nome que damos às coisas é impermanente. As qualidades que temos são impermanentes. Beleza, jovialidade, riqueza, nada é permanente, mas tudo está sujeito às flutuações da vida. O bom viajante se mantém saudável diante das flutuações da vida. O bom viajante sabe que pode ter muitos nomes: alto, baixo, gordo, magro, rico, pobre, belo, feio, mas nenhum deles é eterno e imutável, nem seu último nome.

O desejo condiciona nossa visão. Enxergamos o mundo a partir das lentes do que queremos ver. Nomeamos as coisas a partir do que queremos chamar. Conhecer nossos desejos é o primeiro passo para conhecer o caminho que trilhamos.

## Capítulo 2

Ao conhecer a beleza, o feio é descoberto. Ao conhecer o bom, o mal é descoberto. Não porque essas coisas existem em si mesmas. Mas porque as palavras só se definem por existir seu oposto.

Para existir o alto, deve existir o baixo. Para existir o gordo, deve existir o magro. E só há alto porque há alguém mais baixo que ele. Só há o gordo porque existe alguém mais magro que ele. Nada existe em si mesmo, tudo é relativo.

Ser e não ser produz um ao outro. Dificuldade e facilidade complementam um ao outro. Grandeza e pequenez definem um ao outro. Força e fraqueza opõem-se uma à outra. Dianteira e retaguarda perseguem uma a outra.

O mestre de si compreende os opostos, mas não interfere neles. Entende como são relativos, e não os toma como a única possibilidade de verdade. Ele não luta contra o calor com o frio, mas aceita que o calor

## Lições do Caminho

existe porque também existe frio. Ele não obriga as pessoas a aceitarem a sua verdade, mas entende que as pessoas são diferentes porque ele também é, e cada um possui sua própria verdade. Ele compreende a condição de diferença que marca cada pessoa, e a cultiva.

Se um grupo de amigos fosse construir uma casa, e todos tivessem a mesma habilidade de pregar tábuas, eles se tornariam desnecessários entre si, e a casa não poderia ficar pronta por carecer de outras formas. É porque cada um tem sua própria habilidade que podem somar uns aos outros de modo a juntos construírem a casa.

O mestre de si compreende as diferenças, e sabe que elas têm seus lugares.

## Capítulo 3

As pessoas competitivas buscam que seus talentos sejam superestimados. As pessoas possessivas buscam exceder seus bens. O acúmulo de tesouros causa a inveja entre as pessoas. O acúmulo de tesouros causa o medo da perda. O medo leva a ansiedade.

Não há problema em possuir. Qualquer um pode desenvolver suas habilidades. Qualquer um pode construir seu conforto.

O mestre de si, no entanto, conquista antes a sua própria mente. Compreende aquilo que deseja, mas não permite que o desejo consuma a si próprio. Não deixa que o amor pelas coisas seja maior que o amor pela vida.

O bom viajante deve descobrir aquilo que lhe é necessário. Carregar uma mochila muito cheia e pesada pode lhe atrasar na viagem ou causar transtornos que impeçam seu caminho. Uma mochila muito vazia pode ser leve, mas lhe faltará recursos mínimos para uma

## Lições do Caminho

boa viagem. Encontrar o equilíbrio é o desafio do bom viajante.

O mestre de si, como um bom viajante, sabendo aquilo que lhe é útil, abre mão do que é excessivo e busca aquilo que é importante para o seu caminho.



## Capítulo 4

Não há completude no caminho. O caminho, assim como a vida, é feito de arranjos e desarranjos. Encontros e desencontros. O caminho é o resultado daquilo que é possível.

A ideia de completude é algo que o ser humano persegue como forma de dar sentido a vida. Entretanto, como um cão que corre atrás do próprio rabo, vê que o sentimento de completude tende sempre a escapar.

Isto acontece pela própria dinâmica da vida. Muitos desejos, quando alcançados, são relançados na vida sob outras formas, e assim o ser humano persegue novos objetivos.

O bom viajante compreende que não há fim no caminho. Não há perfeição nele. Mas isto não o impede de caminhar. Ele conhece os prazeres do caminho, e entende que o próprio caminhar define o caminho, e não seu suposto destino final.

## Lições do Caminho

Por vezes, nos deparamos com o sentimento de vazio. Ele reflete a própria verdade da vida: a ausência de um sentido último para as coisas. Mas antes de nos sentirmos tristes por isso, o que devemos lembrar é que a vida é uma folha em branca, pronta para ser escrita. Se não fosse branca, não haveria nada a escrever, nada novo, nada livre para ser feito. É porque ela não está já escrita, é porque ela é vazia, que podemos preenchê-la com nossa forma de viver.

## Capítulo 5

O céu e a terra são imparciais. O universo é imparcial. As coisas que acontecem não acontecem por causa de nós, mas nós somos apenas uma parte daquilo que acontece e está sempre acontecendo.

Há momentos na vida que o homem sente-se vítima do universo. Como se tudo estivesse indo contra ele. Esse sentimento é o equivalente do extremo oposto de achar que ele é preferido pelo universo por agir de certo modo, ou possuir certa crença, e por isso ele é privilegiado.

O ser humano em muitas situações age esperando ser recompensado. Quando, por exemplo, trata-se bem alguém em busca de receber um benefício dela. Isso faz com que, na medida em que a pessoa não age como esperamos, nos sintamos vítima de injustiças da vida.

Cabe ao homem entender que o outro é sempre o outro. Ele age segundo seus próprios princípios. As estações mudam segundo seu próprio tempo. Os

## Lições do Caminho

animais migram segundo sua natureza. As pessoas agem segundo suas próprias razões e emoções.

Cada pessoa é personagem principal em sua própria história, mas ninguém é personagem principal na história do outro, tampouco é o personagem principal na história do universo.

Cada homem possui seu lugar e sua razão. Nada no universo existe para nos servir, mas todos estão agindo segundo sua própria natureza.

## Capítulo 6

O homem que vive apenas para si mesmo desconhece o prazer da companhia e da existência com os outros. Ele apaga a sua própria história ao fazê-la oculta para o mundo.

Há pessoas que fazem tudo pelos outros, mas esquecem de si. Este não é o caso. É importante respeitar a si mesmo, respeitar os seus próprios desejos. Entretanto, se colocar apenas a serviço de si, em seus próprios interesses, é se tornar uma árvore solitária, cujos frutos não se multiplicam. Ela morre seca por não poder se proteger.

A árvore cujos frutos se multiplicam forma com o passar dos séculos uma exuberante floresta. A floresta constitui um ecossistema onde cada árvore protege uma a outra nas tempestades. Solitária, os ventos poderiam ser arrasadores. Juntas, as intempéries se tornam mais amenas ao serem divididas entre elas.

## Lições do Caminho

O homem que faz amigos e respeita suas amizades demonstra grandeza, e sua história é mais longa e duradoura.

## Capítulo 7

A água não tem forma, mas ela ocupa todas as formas. Coloque água num copo, e ela se torna um copo. Coloque num pote, e ela se torna aquele pote. Ela não possui orgulho, ela ocupa todos os locais, se adaptando. Aprender com a água é o caminho do mestre de si.

Ninguém deseja perder. Todos querem se ver como vencedores em alguma coisa. Mas enquanto perseguimos a vitória, a boa imagem de si, sem aprender a derrota, nos aprisionamos em medo. O medo é a raiz da raiva, que por sua vez causa o ódio, que ao fim leva ao sofrimento.

Aprender a morrer é se libertar da morte. Muitas tradições ensinam as pessoas a se tornarem *mais* em alguma coisa. Mais fortes, mais belos, mais inteligentes. A tradição da paz ensina os homens para apenas uma coisa: morrer bem.

## Lições do Caminho

O homem que aceita a morte se permite perder um pouco. Perder um relacionamento, perder um bem material, perder um lugar perante os outros. Então, quando a morte não é mais temida, a vida pode ser bem vivida.

O homem teme a morte, e por isso luta contra ela, mas no fim tem apenas ela como destino certo. Saber perder, se adaptar, ser como água é o caminho do mestre de si.

Quando um homem vai ser assaltado lhe perguntam:  
- A bolsa ou a vida?

Essa é uma escolha falsa. Nesta situação, a bolsa já está perdida. A única escolha que o homem tem é pela vida, já que escolher a bolsa é perder a bolsa e a vida.

Por vezes, resta aceitar o que já está perdido para ter todo o resto.



## Capítulo 8

É mais fácil carregar uma caixa vazia que completamente cheia. Quanto mais ouro um homem possui, mais difícil é mantê-lo seguro. Quanto mais se tem algo, mais dos problemas inerentes àquilo que se possui estarão presentes. O excesso conduz ao excesso.

O caminho da simplicidade por sua vez é o caminho daquele, que como bom viajante ao se preparar para uma viagem, descobre o que é necessário para ele viver. Não existe uma regra absoluta que se possa dizer aquilo que é necessário para todos os homens. Mas cada um que pretende se tornar mestre de si deve descobrir em seu caminho aquilo que lhe é necessário.

Muitas vezes o que é importante para um parece desnecessário para o outro. É por isso que cada caminho é singular. E na singularidade de cada um, cabe ao homem encontrar sua própria forma de simplicidade.

## Capítulo 9

Nenhuma árvore sobe até os céus se suas raízes não crescerem igualmente até as profundezas da terra.

No caminho para tornar-se mestre de si, o homem deve se encontrar muitas vezes com a parte escura de si mesmo. Aquilo que ele preferia esconder, que vê como vergonhoso ou mal.

Os homens são divididos. Nenhum homem é íntegro em si mesmo. A divisão faz parte da constituição do que é ser humano.

Muitas vezes, o homem se encontra dividido em desejar duas coisas opostas e contraditórias. Se ao nível racional parece estranho, emocionalmente ambas as realidades são verdadeiras e necessárias. Para se tornar mestre de si, não se trata erradicar a divisão, e tentar se tornar um único *si* coerente, mas aceitar a natureza contraditória e dividida que é a existência humana.

Igor Teo

Ao se confrontar com a sua face escura, sombria e reprimida, não cabe ao homem erradicá-la, mas compreendê-la. Ela faz parte de quem ele é tanto quanto aquilo que ele preza e se esforça para mostrar ao mundo.

Uma vez que entenda a si mesmo, o homem se torna capaz de entender o outro. Ele aceita a escuridão das outras pessoas, e não espera que elas se tornem como ele queira que elas sejam. Isto é, sem sentir-se possuidor dos outros, sem sentir-se na necessidade de controlar o caminho dos outros.

O caminho oferece tudo ao homem, mas não as clama como suas. Não exige nada em retorno, não o controla. Cabe ao homem tomar elas por empréstimo e fazer seu caminhar.

## Capítulo 10

O homem aposta no saber e na razão como forma de solucionar seus problemas, mas tão importante quanto a capacidade racional são os sentimentos e as emoções.

A partir do desenvolvimento da ciência e dos rigores metodológicos, o ser humano tenta esquadrihar as leis do universo, decifrar as regras da vida e do amor, obter poder acima da morte. Há certamente muita eficácia nisto. A partir do avanço do conhecimento obtivemos grandes descobertas na medicina para salvar vidas, desenvolvimento tecnológico para facilitar nossas tarefas e alcançar grandes realizações. O problema, no entanto, é quando o saber cega o ser humano sobre si mesmo. Quando o saber se torna a única forma dele se relacionar com o mundo e com as pessoas. Quando se busca o saber pela própria sede de saber, tornando este um fim em si mesmo.

Ao estarem sofrendo com uma crise de ansiedade ou uma depressão, por exemplo, muitas pessoas buscam

Igor Teo

descobrir um modo de lidarem com aquilo, um *método* para se sentirem bem, uma *técnica* para não sofrerem mais. Mas justamente ao perseguirem modelos metodológicos e técnicos caem no engodo de seu próprio problema: acreditam que tudo é técnico, que tudo é racional. Assim tornam-se surdos para suas emoções e sentimentos.

Enquanto usa-se a razão para derrotar as emoções, deve-se lembrar na verdade que estas últimas são as respostas verdadeiras ao modo como vivemos e organizamos nossa vida. O homem, ao escutar mais suas emoções e sentimentos, descobrirá que elas têm muito a lhe ensinar quando o assunto é a própria vida.

## Capítulo 11

Sucesso e desgraça igualmente levam ao medo.

A desgraça é consequência de estar em posição menor após ter obtido sucesso em algum momento. Elevar-se em sucesso causa o medo de perder aquilo que se obteve. O sucesso é assim tão perigoso quanto falhar.

Um dos maiores adágios modernos é “cuidado com aquilo que deseja, você pode obter”. O homem acredita que se obter aquilo que deseja, sua felicidade será encontrada. Por todo ser humano ser incompleto, ele acredita que sua completude e felicidade estará no próximo passo do caminho. Isso impele o homem ao caminhar. Entretanto, faz com que ele frequentemente se veja insatisfeito, acreditando que no próximo amor estará seu amor verdadeiro, no próximo bem material a solução da sua vida, no próximo trabalho a sua realização pessoal, desconsiderando tudo o que já caminhou até ali. Ao se encontrar com aquilo que desejava, descobre que sua incompletude permanece.

Igor Teo

Os homens tornam-se assim consumistas de objetos e experiências, sem se dar conta que caminho é essencialmente incompleto. E porque é incompleto que ele sempre pode caminhar, encontrar novas rotas, inventar novos passos. A completude do caminho é o fim do caminhar, o fim da vida.

O mestre de si não deve assim depositar sua felicidade externamente, naqueles objetos que ele deseja obter. Ele é livre para obter os objetos que desejar. Não há proibição. Entretanto, deve compreender que sua felicidade não deve depender deles, pois tanto no sucesso quanto na falha encontrará a insatisfação. O mestre de si deve encontrar a satisfação no caminhar, entendendo que nenhum sucesso ou nenhuma falha representa o final do caminho.

## Capítulo 12

Tradição e revolução se complementam.

Antes de iniciar uma disciplina, o estudante deve compreender aquilo que lhe precede. O que existe sobre aquilo, o que tem funcionado até então e o que os sábios dizem. Entretanto, não deve deixar que a tradição lhe aprisione.

Em cada releitura, há algo de criação. Nada é nunca igual ao mesmo, mas a cada retorno, o passado é revisto com os olhos do presente. E como o presente nunca é igual, também o mesmo passado é sempre diferente. Assim, a revolução é o destino de toda ação do homem.

A revolução por si mesma pode ser frívola. É neste sentido que a tradição lança as bases da moderação, que dá o sentido ao próprio ato revolucionário.



## Capítulo 13

A contemplação é uma das grandes capacidades humanas. Ela pode ser exercida através da meditação, quando se esvazia a mente do excesso de pensamentos e busca-se a paz interna do organismo.

O exercício de contemplação permite ao homem aceitar as coisas como elas são. Ele entende que não deve lutar contra elas, mas aceitá-las em seu modo. Isso não significa passividade diante de tudo. Mas o entendimento de que através da compreensão ele pode iniciar um processo de mudança.

Lutar contra um inimigo alimenta mais a raiva do oponente, e o conflito só tende a aumentar, nunca alcançando a paz. Compreender seu inimigo é criar um laço entre ambos, permitindo que sua mensagem possa ser também melhor compreendida pelo outro, desencadeando o processo de mudança que antes se almejava através da luta. As batalhas são assim vencidas com o coração, e não com os punhos.

## Capítulo 14

O bom líder é aquele que permanece desconhecido.

O líder que tenta impor sua forma de trabalho a todos de modo autoritário cria insatisfação. O bom líder é aquele que as pessoas dizem ao fim de sua liderança: “veja o que fizemos por nós mesmos”.

Um experimento de psicologia social criou três grupos de pessoas para exercer uma mesma atividade. Para cada um deles, selecionou um tipo de liderança.

O primeiro grupo tinha um líder autoritário, que forçava todos a trabalhar do seu modo, pressionando-os por produtividade. Esse grupo não conseguiu cumprir a tarefa de forma correta.

O segundo grupo tinha um líder anarquista. Cada um fez do seu modo, mas ao fim, a tarefa foi cumprida de forma irregular.

Igor Teo

O terceiro grupo tinha um líder participativo, que não se colocava numa posição superior, mas fazia tudo junto com o grupo. Tentava motivá-los para cada um dar o seu melhor e que cada um encontrasse a satisfação em seu trabalho. Esse grupo conseguiu concluir a tarefa com perfeição.

## Capítulo 15

Para conhecer a retidão, antes se deve conhecer a confusão. Para conhecer o novo, antes deve conhecer o velho. Para se elevar, antes deve conhecer a humildade.

Os grandes mestres de si se tornaram exemplos porque não buscavam ser seguidos; as pessoas os viam como iluminados porque não tentavam brilhar; ganharam honras porque não tentaram se glorificar; tiveram méritos porque não esperavam nada do mundo para si.

Como diz a velha história, é melhor sentar na última cadeira e ser convidado pelo dono da festa para vir aos melhores lugares do que se colocar na frente e pedirem para que se retire.

A humildade dá ao homem o seu lugar de fato, e isto o torna mais elevado que aqueles que se levantam em pedestais imaginários.

Igor Teo

A humildade confere ao homem a verdadeira liberdade, pois ele não precisa esconder-se em mentiras que nada dizem dele. Ele se torna livre para apenas ser quem é.

## Capítulo 16

Uma forte tempestade não dura toda a manhã. Uma forte chuva não dura todo o dia.

No caminho, o bom viajante se encontrará com muitas dificuldades. Elas fazem parte do caminho tanto quanto os momentos de boa-venturança. Por mais críticos que sejam esses momentos, é preciso lembrar-se da impermanência das coisas. Nada dura para sempre, nem as alegrias, nem as tristezas.

A vida, na verdade, é constituída por ambas as experiências, dentre outras mais. No entanto, vivemos em tempos que a felicidade não é colocada como uma experiência possível da vida, e sim como uma obrigação. Ser feliz, mostrar felicidade, estar sempre alegre e animado aparece como uma obrigação social, excluindo o espaço para a tristeza, a interiorização e a reflexão. A obrigação em alcançar essa estranha felicidade apenas aumenta o número de infelizes.

Igor Teo

O mestre de si reconhece que a vida não se trata apenas de ser feliz. Ele busca a felicidade, sentir-se bem em sua vida. Mas entende que devido às características normais da vida, não é algo que ele poderá sustentar sempre.

Quando na perda de um ente querido, é momento para a tristeza. Quando próximo de algo importante, é momento para sentir-se ansioso. O problema não está em sentir tais emoções, mas em quando, ao senti-las, elas o dominam completamente. Se esse é o caso, a tristeza e a ansiedade se tornam um problema.

Mas no cotidiano, as diferentes emoções formam um painel de cores. Elas são as diversas tintas que pintam o quadro da vida, colorindo a existência. Todas as cores são válidas. O problema é quando o quadro fica monocromático, e então devemos desconfiar que algo errado está acontecendo.

## Capítulo 17

O mestre de si vive no mundo. Ele atua no mundo. Compartilha do mundo com as outras pessoas. Ele tem opiniões, errando e acertando nas mesmas medidas. Ele ama e é amado como todos. A primeira vista, o mestre de si é uma pessoa como qualquer outra. E de fato ele é.

O que torna alguém mestre de si não é uma qualidade especial que o faz superior aos demais. Mas justamente sua capacidade de estar no mundo, sem deixar que o mundo afete sua paz. Ele descobriu um jeito saudável de estar no mundo.

O jeito saudável nada mais é que quando o homem, depois de muito investigar sua verdade interna, aceita-a e utiliza-a para si e para os outros. Ele atua no mundo a partir do que para si é verdadeiro. Isso o realiza e o torna satisfeito.

Isso não significa que ele seja perfeito. A perfeição existe apenas como mera abstração. O mestre de si, no



Igor Teo

entanto, ao reconhecer que não é perfeito, sabe que pode errar. E ao cometer erros, pode reconhecê-los, porque não tem nada a esconder. Apenas a verdade é o que lhe move.

## Capítulo 18

O bom viajante anda pelo caminho sem deixar sobre ele a marca dos seus passos.

Ao estar no mundo, o mestre de si compartilha com os outros aquilo que conquistou. Mas os faz sem dar nome nas coisas. Ele entende que suas ações não se tratam de uma questão de personalidade, de ego, e sim do próprio caminho.

O caminho está para todos. Cada um pode traçar nele suas próprias trilhas. Muitas vezes, quando alguém se anima muito com seu caminhar, tende a querer mostrar para os outros a beleza do seu caminho. Entretanto, nem sempre as trilhas que servem para um irão servir para os outros.

O mestre de si pode mostrar as trilhas que funcionaram para ele, mas entende que cada um vai se utilizar dessas trilhas a sua própria maneira, chamando-as inclusive de suas.

Igor Teo

Não existe um caminho certo. Cada um possui seu próprio caminho. Alguns encontram na religiosidade, outros na ciência. Alguns percebem o caminho no amor, enquanto outros em sua profissão. Cada pessoa possui seu lugar, e descobri-lo é tarefa de cada um que se pretende ser mestre de si.

## Capítulo 19

O homem não tem o poder de controlar o caminho. O homem não tem o poder de controlar a vida, ela é imprevisível. Os homens tentam controlar tudo a sua volta – o amor, os relacionamentos, as pessoas, o tempo – mas falham, e por isso constantemente se encontram com o sofrimento.

Ao tentar tomar o curso da vida em suas mãos, ditar como as coisas devem ser, os homens se fecham naquilo que eles acreditam ser verdadeiro. Assim perdem diversas experiências que batem a sua porta, mas que não podem esperar por ele.

O mestre de si compreende que a vida é maior que ele. Então ele se mantém aberto. Como um eterno aluno do que a vida pode ensinar. Como um eterno marinheiro guiado pelas ondas da vida. Como um eterno ignorante do que a vida tem guardado como verdade.

Igor Teo

Os homens tentam controlar o rumo do caminho por temerem o novo. Temem aquilo que não conhecem, e por não conhecerem, também não compreendem.

O mestre de si, no entanto, não teme o novo, nem o futuro que a vida trará, pois ele descobriu a firmeza. Esta reside em aceitar as coisas que a vida tem para lhe oferecer com resiliência. Entende que, independente do que seja, ele não pode prever de antemão o que vai acontecer, tampouco nunca estará totalmente preparado. Mas ainda assim, quando a hora vier, tal como agora, ele poderá buscar recursos para lidar com aquela situação.

## Capítulo 20

O mestre de si não pega em armas.

Os homens se utilizam da guerra e do combate para resolver os conflitos. Quando não são nações que brigam entre elas por poderio econômico, são membros de uma mesma família que brigam por causa de um desentendimento. Basta andar na rua num dia comum para que encontremos pessoas discutindo e chegando até a violência em seus conflitos.

O mestre de si não acredita na violência como meio. Para chegar ao seu objetivo ele não precisa fazer uso da força. Ele não precisa lutar contra algo para agir.

Primeiramente, ele busca compreender. Entender porque as coisas são da maneira que são. Quais são as forças que estão envolvidas naquela determinada situação. Uma vez que compreenda, ele entende a razão das coisas, e, portanto, não precisa acusar o que é o certo ou aquilo que é o errado. Sua percepção vai para além disto.

Seu agir é um não agir, é oferecer a compreensão como meio de encontrar a harmonia entre as diferentes partes. Se não há possibilidade de harmonia, não há nada que ele pode fazer onde o desejo dos outros ainda é pela guerra.

Onde há guerra, existem diferentes exércitos. Onde diferentes exércitos se combatem, anos difíceis se seguem. Quando a vitória acontece e o inimigo é derrotado, a arrogância toma lugar e se torna o novo inimigo. O que faz com que haja uma outra guerra contra o novo inimigo. Deste modo, a guerra conduz a guerra, o.

O caminho da paz é o modo pelo qual se rompe com o círculo vicioso da guerra. Dar a outra face após um tapa não significa ser masoquista, mas quebrar o ciclo infinito de agressões, onde um ato de ódio leva a outro.

## Capítulo 21

O mestre de si não pega em armas. Mas sabe tomá-las quando necessário.

Há vezes que o caminho da paz não é possível. Em que a sua vida ou de seus queridos, seus valores, ou mesmo sua liberdade está em ameaça. Neste momento em que há um chamado para a ação, ele a faz, mas sem sentir o prazer no conflito. O faz por ser necessário, mas não por cultuá-lo.

Não há vitória na guerra. Uma batalha vencida não deve ser comemorada, mas honrada naquilo pelo qual se luta e por aqueles que por ela lutaram.



## Capítulo 22

Quem conhece os outros é inteligente. Aquele que conhece a si mesmo é sábio. Quem domina terras pode ser forte, mas quem domina a si mesmo é mais forte. Aqueles que reconhecem terem o suficiente são os realmente abastados. Aqueles que seguem seu objetivo o alcançarão.

O homem busca dominar o mundo externo, seja com conhecimento ou poder, mas o verdadeiro mestre não é mestre dos outros, mas de si. A sabedoria só pode ser individual, uma vez que cada indivíduo é singular, e cada caminho é, portanto, também singular. Para cada pessoa, há uma sabedoria a ser encontrada. Para cada pessoa, há um caminho. Ninguém se torna sábio no caminho dos outros, mas apenas em seu próprio caminhar.

A satisfação não vem das conquistas externas. Essas sempre farão falta. Haverá sempre algo novo a ser conquistado.

## Lições do Caminho

Os objetivos podem ser alcançados quando um homem segue seu caminho. Esses objetivos nunca são finais, mas são os vários passos de um longo caminhar. A satisfação reside nos passos, e não no final do caminho.

## Capítulo 23

A tranquilidade pode ser encontrada na vida simples. A simplicidade da vida não significa ser menos, mas encontrar aquilo que faz o homem ser quem ele é.

Por vezes os homens se esforçam em ser algo diferente do que são. Querem parecer como os modelos de beleza da televisão, querem ser ricos como as grandes socialites, querem ser nobres como os heróis das histórias.

Cria-se a imagem mental de que o outro é perfeito, e, portanto, é feliz. Entretanto, achamos que o outro é feliz apenas porque não conhecemos ao fundo sua existência.

Todas pessoas, independente de quem sejam ou o que possuam podem experienciar a insatisfação. Há pessoas que quanto mais possuem, mais insatisfeitos se sentem. Isso ocorre porque quanto mais buscam possuir, mais descobrem que aquilo que buscam não é externo.

## Lições do Caminho

A verdadeira satisfação ocorre internamente. Independente de classe social, riqueza, aparência, ideologia ou religião. Ela ocorre quando o homem descobre o seu caminho singular, e se põe a caminhar.

## Capítulo 24

Se você deseja que algo retorne, antes deve deixar ir. Se você quer tornar algo fraco, antes deve deixar se tornar forte. Se você quer remover algo, antes deve deixar florescer. Se você quer possuir algo, antes deve dá-lo.

O homem luta contra a força com mais força. O resultado disso pode ser testado facilmente. Encontre uma pedra dura e tente socá-la com força. Provavelmente irá machucar sua mão. Agora observe na costa do litoral o movimento das águas sobre as pedras. Perceba como que, com o passar dos anos, a leveza do movimento das águas molda e remodela o formato das pedras.

A suavidade e a mansidão podem derrotar a força e a ira porque elas não entram em conflito. Na física newtoniana, quando duas forças de igual intensidade em sentidos contrários se encontram há um choque. Se duas pessoas se chocam uma contra a outra, ambas ficam feridas. Entretanto, se uma delas não responde

## Lições do Caminho

com força, mas com suavidade, a ira não encontra seu lugar, e a ação de raiva perde seu sentido.

Se você deseja algo, antes deve conhecer seu oposto. Se deseja um amor, antes deve deixar que as pessoas amem. Se deseja conquistar uma habilidade, antes deve permitir que a habilidade lhe conquiste. Se você quer mudar um comportamento que você não aceita, antes você deve reconhecer aquele comportamento. Se você quer obter certa honra, antes você deve honrar àqueles que merecem tal honra.

## Capítulo 25

Ao desejar uma habilidade, um comportamento ou uma virtude, o homem não deve se esforçar para tê-la, mas ser aquilo que busca. Enquanto as pessoas perseguem uma coisa, elas continuamente não irão conseguir aquilo.

Na vida por vezes nos acostumamos com certos papéis. Por mais que reclamamos de como esses papéis nos incomode, estamos confortáveis neles. Porque nos apaixonamos por eles. É como a pessoa que sempre reclama de tudo, mas porque ela é apaixonada pela reclamação. Ou a pessoa que sempre sofre numa determinada situação, mas não consegue fazer nada para mudar aquilo. Ela é apaixonada por aquele sofrimento.

Não se trata de um juízo de valor ou moralidade. O ser humano é um ser de paixão, e constantemente é movido por aquilo que lhe causa paixão. Por vezes, suas paixões não condizem com aquilo que gostaria de admitir.

## Lições do Caminho

O mestre de si conhece suas paixões. Ele se reconhece nelas. Queira mudar um comportamento ou aceitar-se, o homem deve compreender-se no que se é, e não naquilo que busca possuir.

As mudanças não acontecem porque são perseguidas. Não é o homem que alcança a mudança, mas a mudança que alcança o homem. Seja na vida, ao termos determinadas experiências, ou na tarefa de autodescobrimento, quando a percepção de algo muda nossa forma de ser ou pensar.



## Capítulo 26

O homem deve entender que nem sempre as pessoas compreenderão o seu caminho.

Há quem deboche, há quem faça piada e se ponha a rir. Há quem critique e há quem não dê nenhum crédito. O mestre de si, no entanto, não deixa que isso o afete.

Ele sabe qual é o seu caminho, e se põe a caminhar. Aqueles que o julgam, ele os escuta. Se for uma crítica positiva, ele se mantém no caminho. Se negativa, ele também se mantém no caminho.

A crítica negativa, por mais dura que às vezes seja, serve de ensinamento. Ainda que ela possa vir de maneira inesperada e desanimar, o mestre de si faz algo disso que escuta. Ele reflete e avalia. Tenta ver o que ele pode aprender com aquilo que lhe foi criticado.

Certas críticas negativas não possuem razão. Existem apenas porque o outro se incomodou com o caminho do homem. Talvez porque ele próprio ainda não tenha

## Lições do Caminho

clarificado exatamente o seu caminho. Não importa. O mestre de si respeita aquele que o critica, assim como respeita a si mesmo e o seu caminhar.

## Capítulo 27

As pessoas que mais ferem os outros estão tentando apenas se defender.

Muitas vezes, quando o homem não tem dentro de si as questões sobre sua própria história de vida clarificada, ele se coloca de modo ofensivo em relação à vida. As coisas constantemente o incomodam. Constantemente lhe tiram o sono.

O animal que se vê em perigo rapidamente parte para o ataque. Assim é o homem quando aquilo que ele acredita ser fundamental está ameaçado. E às vezes o que lhe é mais fundamental é justamente aquilo que também mais o fere.

O homem muitas vezes usa para sua proteção aquilo que também lhe causa sofrimento. Faz isso por se tratar da realidade conhecida, daquele ponto de apoio que um dia ele pôde se apoiar, e então se acomodou.

## Lições do Caminho

Entretanto, o caminho pode o impulsioná-lo a se despir de certas muletas para voltar a andar livremente. Neste momento, o homem deve abrir mão daquilo que lhe protege para também abrir mão do que lhe faz sofrer.

## Capítulo 28

O mestre de si sabe a hora de parar no seu caminho.

O excesso de desejo, de afobação, pode levar o viajante a tomar rotas que não favorecem a sua jornada. Por isso o bom viajante deve saber a hora de cada coisa em seu caminho. Há horas para descansar, há horas para seguir.

Aquele que não sabe se conter, poderá se exaurir. Poderá tomar decisões que se arrepende. Por isso o mestre de si sabe que o caminho não é feito apenas de retas. Ele pode ser muitas vezes tortuoso. Ele pode parar, e depois prosseguir novamente.

Não há direção certa e errada no caminho. Não há atraso ou adiantamento no caminho. Existe apenas o tempo daquele que caminha. E o homem deve descobrir o seu próprio tempo ao caminhar.

## Capítulo 29

Aquele que encontra seu desejo, descobre o caminho. Aquele que sabe lidar com seu desejo, encontra o caminho para o contentamento.

Na vida possuímos muitas vontades. Elas não se confundem com o desejo. As vontades são as necessidades e caprichos que temos e mudamos ao longo do dia. O desejo é o que move alguém por um caminho. Desejo é movimento.

Quando o homem descobre seu desejo, ele descobre a sua verdadeira vontade. Aquilo que o anima a movimentar-se pela vida. Cumprir seus próprios desejos traz a satisfação.

O desejo, no entanto, é algo que nunca se satisfaz inteiramente. Sempre resta uma falta de uma satisfação ideal. Isso faz com que o desejo se relance no mundo, e com isso o homem continua a se mover.

Igor Teo

O mestre de si aprende a lidar com a falta de uma satisfação completa e ideal, e ainda assim, usa seu desejo (sempre singular de pessoa para pessoa) para continuar o movimento do caminho.

## Capítulo 30

Quem busca conhecimento, aprende algo novo a cada dia. Quem busca o caminho, desaprende algo a cada dia.

Na vida, muitas vezes possuímos certas ideias preconcebidas de como as coisas devem ser. Acreditamos que aprender é como construir um edifício, onde sempre se acrescenta um andar. Como se sempre fosse uma operação de acréscimo.

Ao trilhar o caminho, no entanto, o homem descobre que muitas vezes é o contrário que deve ser feito. Isto é, se despir de certas ideias, retirar aquilo que lhe foi colocado pela vida, para então poder viver de forma plena.

Tal operação se assemelha a uma escultura que chega ao escultor como uma pedra bruta. É no trabalho de elaboração que o escultor vai quebrando a pedra, retirando o excesso, para modelar sua bela arte.



Igor Teo

Assim procede o mestre de si, retirando de si um pouco mais a cada vez. A tarefa de autoconhecimento não é um acúmulo de mais saber, mas se despir dos excessos para descobrir que, ao fim, nada resta além do próprio caminho.

## Capítulo 31

Àqueles que tratam bem o mestre de si, ele trata bem em retribuição. Àqueles que não o tratam bem, ele também trata bem em retribuição.

O mestre de si age independente do que o outro possa pensar ou fazer. Na vida, o homem muitas vezes perde muito tempo pensando naquilo que o outro vai pensar se ele vier a fazer algo, ou no que os outros farão em resposta se ele agir de determinado modo.

O mestre de si encontra em si a firmeza de suas ações. Faz aquilo que é importante para ele. Segue o seu próprio caminho. Ele não pode controlar o que o outro pensa ou vai fazer. Isso cabe ao outro decidir, e permanece sempre um enigma, pois por mais que se conheça o outro, sempre há a possibilidade de se surpreender.

O que o outro faz pertence ao outro. O que o mestre de si faz pertence a ele. Por este motivo, ele não busca justificar suas ações no que os outros fizeram ou

Igor Teo

disseram. Ele não diz “fiz isso porque o outro me disse determinada coisa” ou “tive que fazer isso porque caso contrário o outro faria isso contra mim”. Ele busca agir como julga correto, mostrando a firmeza de suas ações para o outro e a clareza do seu pensamento. Ele assume sua ação como sua escolha.

## Capítulo 32

O mestre de si não teme a morte. Ele sabe que ela é a única coisa inevitável da vida. Só lhe resta aceitar e seguir.

Enquanto individualidade, a morte representa o fim. O momento em que uma consciência abandona o mundo compartilhado com os demais seres.

Enquanto universalidade, a morte não existe. Assim como o verão é a transmutação da primavera, e o outono a transmutação do verão, vida e morte são as transmutações de distintas gerações pela história do mundo.

O mestre de si não toma sua arte em seu nome. Portanto, não há fim para temer além do seu próprio nome. O caminho, por sua vez, permanece para outros trilhareem.

## Capítulo 33

O homem não possui controle sobre o caminho, pois o caminho é maior que qualquer homem ou todos os homens.

As ações do homem, no entanto, podem influenciar o caminho que outras pessoas virão a trilhar. Atualmente, vivemos tempos de grandes desastres econômicos, sociais e ambientais. A humanidade põe em risco a sua própria sobrevivência. A natureza é indiferente ao gênero humano, mas sofrimento tem sido criado e perpetuado pelos próprios humanos.

Um homem deve agir pensando que ele é uma rede. E toda rede vibra junto dele. Suas ações não atingem apenas a si, mas tocam aos demais. Ao encontrar a firmeza de sua ação, deve reconhecer como sua ação atinge a comunidade.

O mestre de si encontra seu desejo. Faz aquilo que é importante para ele e julga correto. Entretanto, seu desejo não é poço de individualidade, alheio ao seu

## Lições do Caminho

entorno, mas algo que o liga aos outros. O desejo faz laço. É porque ele deseja, e pode desejar, que ele permite o desejo do outro e os incentiva a seguir seus próprios desejos.

É porque o outro é livre que ele também é livre.

É porque o outro também tem o caminho que ele pode caminhar.

Este é o caminho: singular para cada um em seu próprio caminhar, mas ainda assim permanece como condição igual para todos.

## Capítulo 34

O relacionamento saudável se fundamenta na liberdade.

Quando duas ou mais pessoas se unem, seja em amizade, trabalho ou relacionamento amoroso, a liberdade deve ser um princípio entre elas. A liberdade não significa falta de regras, mas a liberdade da pessoa se mostrar como quem ela é. Liberdade significa que cada um pode ser quem é verdadeiramente, e ainda assim ser aceito e apoiado.

Quando uma das partes, seja numa amizade ou num relacionamento amoroso, se sente aprisionada porque não pode dizer algo, não pode fazer o que deseja, ou tem que se submeter ao outro sem poder questionar, esta parte não se coloca de maneira saudável naquela relação.

Ser livre não significa fazer qualquer coisa. Isso nunca é completamente possível. Ser livre numa relação é poder ser quem verdadeiramente se é.

## Lições do Caminho

Se não há liberdade numa relação, não há relação saudável. Se não há aceitação do outro em seu caminho, não há relação possível.



## Capítulo 35

Para fazer algo bem feito é preciso encontrar a dedicação pelo que se está fazendo. E para se dedicar a algo, é preciso que ali haja desejo.

Quando se faz algo contra seu desejo, a insatisfação é o resultado. Ainda que se tenha grandes vantagens com aquilo, como um emprego bem remunerado, uma posição social ou conforto pessoal, se aquilo não é desejo, não é movimento.

A falta de desejo frequentemente leva o homem ao desânimo, ao sentimento de desajustamento e a crises em suas relações. A vida se torna sem sentido, e busca-se sentido em subterfúgios fugazes.

Bancar o desejo, por outro lado, nem sempre é simples. Largar o confortável e arriscar fazer aquilo que realmente se deseja pode causar medo. Dar o passo em direção ao sonho pode ser insuportável quando se está acostumado apenas em sonhar.

## Lições do Caminho

O desejo sempre é acompanhado pela incerteza. Mas tampouco o caminho promete segurança. O caminhar envolve os encontros e desencontros, as idas e vindas. É apenas de tempos em tempos que o bom viajante olha para trás e diz: até aqui já percorri um trajeto do meu caminho.

A diferença do lugar comum pela vida do desejo é que no segundo, por causa do desejo, tem vida.

## Capítulo 36

Assim como valorizamos nossa liberdade, devemos preservar a liberdade do outro.

Atualmente o mundo tem vivenciado muitas guerras. Algumas se passam no nível ideológico, outras econômicas. Há ainda religiosas: cristãos contra islâmicos, islâmicos contra hinduístas, e assim por continuação.

Cada fonte de espiritualidade é um caminho para quem a segue. Entretanto, muitos querem ditar qual a melhor espiritualidade. Isso não se passa apenas no plano religioso, mas também no político, social, e por aí vai.

O mestre de si não toma parte nesse conflito. Ele não reconhece uma forma de espiritualidade melhor que outra. Ele reconhece a beleza de cada uma, e entende que a tentativa de impor uma crença ao outro nasce da insegurança.

## Lições do Caminho

Quando um homem tem segurança do que sente e pensa, ele não precisa confirmar isso a força, impondo ao outro. Ele está seguro do que acredita, e não precisa que o outro também acredite para lhe confirmar ser verdadeiro.

Ele pode conversar com tranqüilidade, sem a intenção de converter agressivamente o diferente. A melhor propaganda se torna seu próprio exemplo. Ao seguir o seu próprio caminho, se as pessoas ao redor virem valor, irão naturalmente valorizar aquela ideia, vivê-la e propagá-la.

O bom professor é um exemplo a se inspirar, não um ditador de regras. O bom professor sabe que a melhor forma de guiar os homens é deixar que eles se desenvolvam por seu próprio desejo.

## Capítulo 37

O mestre de si muda o mundo sem interferir.

A melhor gestão é a autogestão. A melhor análise é a autoanálise.

O bom professor não ensina como pensar aos seus alunos. Ele os ensina a desenvolverem o pensamento.

O bom professor reconhece o progresso do seu aluno, ainda que em sentido diferente do seu.

Assim como o bom pai, que entende que seu filho não é seu filho, mas filho do tempo e da história. Pois o tempo e a história não permanecem parados, nem andam para trás.

O discípulo irá superar o mestre.

## Capítulo 38

Para sustentar os vizinhos, um estado deve sustentar a si próprio.

Para ajudar um amigo, um homem deve saber ajudar a si próprio.

Muitas pessoas se dizem excelentes conselheiras dos outros, mas não sabem aplicar aquilo em sua própria vida. Tentam salvar a vida dos outros, projetando sua vida externamente, querendo assim salvar a si mesmos.

Isso acontece porque às vezes é mais fácil tentar consertar o que está fora de nós que trabalhar internamente. Do mesmo modo que se espera um salvador aparecendo a qualquer momento para nos ajudar, tenta-se ser esse salvador para o outro, como uma forma de tentar afirmar que ainda existe uma salvação para si.

Entretanto, nenhuma salvação virá. O homem reside sozinho neste quesito. Só ele próprio pode fazer por si.

Igor Teo

Ninguém pode fazer o trabalho por ele, como ele não pode trabalhar por ninguém.

## Capítulo 39

Os amigos e os amores são companheiros de vida que dividem os fardos pesados em algumas etapas do caminho. Mas os caminhos não se cruzam. Eles andam paralelos.

Alguns caminhos andam paralelos por um bom tempo. Algumas vezes se distanciam para se reencontrarem novamente. Outros se distanciam e não mais voltam. Isso faz parte do caminho.

Quando duas pessoas se afastam não quer dizer que uma delas tenha sido ruim, mas que a parte dela na sua história acabou. Ela segue em sua própria história. Assim como você segue a sua.

A função dela na sua vida terminou, e vice-versa. O mestre de si agradece por ela ter estado presente, e entende que não se trata de lamentar a separação, pois se hoje se reencontrassem talvez descobrissem serem duas pessoas totalmente diferentes do que eram no passado.



## Capítulo 40

Uma jornada de mil passos começa com o primeiro.

Há tarefas que parecem impossíveis. Surgem para o homem como um sonho distante, quase inalcançável. Elas são impossíveis de serem alcançadas quando o homem deseja iniciar seu caminho já pelo milésimo passo.

Para dar o milésimo passo daquilo que se almeja, antes devem ser dados os novecentos noventa e nove passos anteriores. O mestre de si aprende assim a acalmar sua ansiedade, e viver cada passo de cada vez, desfrutando do seu momento.

Seu tempo não é o passado que passou, nem o futuro que vai chegar. É o presente e o que ele pode fazer naquele instante enquanto planos, trabalhos e lazer.

## Capítulo 41

O mestre de si não se coloca na vida como um sábio, mas como um ignorante.

O sábio acredita já possuir todo o conhecimento que deveria possuir. Por isso, se torna arrogante. Acha que não tem mais nada a aprender, e assim não escuta e não vê.

O ignorante, por sua vez, tudo pode aprender. Sempre tem algo a descobrir. Ele a tudo vê, ele a tudo escuta.

O mestre de si deve se fazer ignorante para chegar a sabedoria. E ao possuir sabedoria, se reconhecer ainda ignorante diante de sua própria sabedoria. Pois a sabedoria não pertence a ele, mas ao caminho.

## Capítulo 42

Se você deseja liderar alguém, você deve falar a essa pessoa como um servo.

As pessoas não vêem liderança em quem lhe impõe autoridade. Elas se sentem manipuladas.

O mestre de si se coloca como líder apenas de si mesmo. Aos outros, ele age como um servo, disponível a ajudar quem lhe pede ajuda.

As pessoas, ao perceberem a competência do mestre de si, pedem por sua liderança. O mestre de si, por sua vez, age como um servo, despertando nos outros o desejo que neles habita. Ele não impõe aquilo que deseja, mas indica como o outro pode se conduzir ao seu próprio caminho.

## Capítulo 43

Enquanto muitas tradições buscam se destacar pela grandeza, o mestre de si deve reconhecer sua inferioridade. E reconhecer a grandeza naquilo que parece inferior.

Desse modo, sua maior virtude é a compaixão, porque ela o faz corajoso.

Aquele que abandona a compaixão para se tornar corajoso, não encontra nenhuma das duas virtudes. A coragem sem compaixão é agressiva e causa sofrimento.

O mestre de si encontra na compaixão a fonte de sua força. E assim ele se torna mais forte que aqueles que não têm compaixão.

A compaixão é a firmeza do caminho. Para ela não precisa recompensa, pois sua virtude é a própria recompensa.

## Capítulo 44

O mestre de si não tem o que competir.

Enquanto os homens buscam avaliar seu valor a partir da comparação com os outros, o mestre de si não necessita se validar a partir de vitórias imaginárias contra a diferença do outro.

O mestre de si reconhece que cada homem é singular em si mesmo. Isso não faz alguém melhor ou pior. Existem habilidades diferentes, e quem alcança certo grau de maestria em algo, em outras habilidades carece de ajuda. Assim, todo homem tem algo a ensinar ou algo a aprender.

O mestre de si encontra valor no seu caminho. E ele o segue por este motivo.

## Capítulo 45

Um antigo mestre da arte da guerra certa vez disse que ele não desejava ser o anfitrião, mas o convidado. Ele não desejava começar a guerra, mas terminá-la.

Em termos de guerras e desavenças, o mestre de si não é quem inicia o conflito, mas quem o termina. Ele não encontra prazer em atacar ou dominar o outro, mas na liberdade de cada um ser quem se é.

O inimigo do homem é interior. Ao se precipitar sobre outro homem em combate, o homem está se precipitando sobre aquilo que ele projeta no outro enquanto inimizado. A natureza dos homens é indiferente uma à outra. São os homens que criam inimizadas entre si ao não compreenderem a liberdade entre eles.

O mestre de si, quando convidado ao conflito, age com compaixão e humildade. Expressa aquilo que ele verdadeiramente é, e permite que o outro expresse sua verdade.

Igor Teo

Se as diferenças são insuportáveis, sinal que caminhos muitos diferentes estão sendo traçados entre eles. Nenhum dos caminhos está necessariamente errado, mas também não há motivos para que um deles esteja errado para o outro estar certo.

Para que andem juntos, duas pessoas devem seguir caminhos paralelos. Se esses caminhos não são paralelos, há rotas diferentes o suficiente para serem seguidas.

O outro pode iniciar o conflito, mas continuar nele é escolha de cada homem.

## Capítulo 46

O homem não pode controlar o que os outros lhe fazem. Mas pode escolher como reagir a isso.

Na vida, inúmeras vezes o homem se queixa do seu destino. Age como se fosse vítima de estranhos desígnios, e nada tivesse participação sobre o curso de seu caminho. De fato, a vida tem suas próprias rotas que vão além do homem. Ele não pode prever aonde o caminho levará. Mas a forma como caminha é inteiramente de sua responsabilidade.

Quando se depara com encruzilhadas que aparentemente parecem escolhas forçadas, o mestre de si assume a responsabilidade sobre si mesmo. Assume em primeira pessoa aquilo que faz e diz: esse é meu caminho. Posso não ter escolhido tudo que me acontece, mas ele se faz como meu.

Diz: Ao que não posso mudar, aceito e sigo. Ao que depende de mim, faço minha escolha e assumo as conseqüências de meus atos.



Igor Teo

O bom viajante não decide o clima que encontrará em sua viagem, o humor das pessoas que conhecerá ou os lares que lhe servirão de abrigo. Mas é inteiramente sua a forma como ele agirá ao se encontrar com eles.

Ainda que o caminho não lhe pertença, a forma como caminha sobre ele é sua. E a isso lhe cabe escolher, se encontrando no presente e no futuro com as consequências daquilo que escolhe.

## Capítulo 47

O mestre de si, ao descobrir seu desejo, ao desenvolver a humildade e a compaixão, ao assumir suas escolhas de vida, e enfim, ao aceitar a morte, se torna rico na pobreza.

O mestre de si, despojado da necessidade dos excessos, não tem mais o que temer. Não tem mais com o que se preocupar. Ele entende que o mundo tem o seu próprio rumo. E então as coisas se tornam indiferentes.

Aquilo que antes o incomodava, não mais o atinge. Ele segue seu caminho, indiferente ao próprio caminho. Ele não tem mais nome a preservar.

Seu nome se torna mais um entre muitos. Ele não espera mais sucesso nem derrota, pois ambas são prisões. O sucesso aprisiona no medo da derrota, e a derrota aprisiona na insatisfação com a vida.

O mestre de si torna-se então senhor de si ao abrir mão de ser senhor de qualquer coisa.

## Capítulo 48

O homem ao nascer é flexível e fraco. Na sua morte firme e forte.

Na vida, a firmeza e a força tem seu lugar assim como o flexível e o fraco. Como uma árvore, cujas raízes são fortes e firmes, e seus galhos flexíveis e fracos.

A força de sua raiz a mantém em pé ao longo dos anos. A flexidez de seus galhos a mantém inteira mesmo diante das tempestades.

O galho extremamente rígido quebra facilmente quando se lhe faz força. Uma raiz fraca não sustenta a grandiosidade de uma árvore.

O mestre da natureza encontra, em si e no mundo, a força dentro da flexidez, e a flexidez dentro da rigidez. A força onde há fraqueza, e o que é fraco onde há força.

## Lições do Caminho

O homem ao harmonizar esses opostos, torna-se imortal, estando para além do nascimento e da morte. Ele se torna mestre da natureza.

## Capítulo 49

Os opostos se equilibram. Onde há autoridade, há rebeldia. Onde há tradição, há revolução.

Se quer algo, quanto mais persegui-lo, mas encontrará seu oposto. Se for lutar contra algo com seu oposto, apenas reforçará o outro lado, dando-lhe mais razão.

Quanto mais autoritário um governo se torna, mais rebeldes as pessoas ficam. Quanto mais tradicional é uma ideia, mas revolucionária será sua oposição.

O caminho do mestre da natureza é conhecer a harmonia entre os opostos, e não interferir entre eles. Deixar que tomem seu lugar pelo próprio rumo do caminho.

Observe o mar. A água é leve e flexível, mas se torna dura e bravia em suas ondas.

Observe o ar. Ele é versátil, ocupando todos os locais, mas indomável em suas tempestades.

## Lições do Caminho

Olhe a terra. Ela é maleável em forma de areia, rígida quando pedra.

Olhe o fogo. Ele é impermanente em suas chamas, sempre a dançarem entre si, mas seus danos são irremediáveis.

O mestre da natureza se torna como os elementos. Encontrando a harmonia entre ser suave e flexível, rígido e firme.

Igor Teo

## **Capítulo 50**

Alguém que segue seu caminho é alguém sincero consigo mesmo.

Acima de tudo, seja sincero com você mesmo.

## Sobre o autor

Igor Teo é psicólogo e psicanalista, além de praticante de Tai Chi Chuan. Trabalha como psicoterapeuta.

Mais informações sobre seu trabalho e outras publicações em:

[igorteo.blogspot.com.br](http://igorteo.blogspot.com.br)

Acompanhe seu trabalho curtindo a página no facebook:

[facebook.com/igorteopsi](https://facebook.com/igorteopsi)

Para entrar em contato, escreva para:

[\*teo.igor@gmail.com\*](mailto:teo.igor@gmail.com)