



Igor Teo

O Caminho da Natureza

A Filosofia do Taoismo



O Caminho da Natureza
A Filosofia do Taoismo

Igor Teo

Esta é uma Edição Textos para Reflexão

Para conhecer outras obras, visite o blog: textosparareflexao.blogspot.com

Capa: Obra antiga, autor desconhecido

Arte da capa: Rafael Arrais

Copyright © por Igor Teo

Todos os direitos reservados

Sumário

[Sobre o livro](#)

[Prefácio](#)

[Origens do Taoismo](#)

[O que é o Tao](#)

[A dualidade](#)

[Desapego](#)

[Moralidade](#)

[Suavidade](#)

[Simplicidade](#)

[Naturalidade](#)

[Vazio](#)

[Perdas](#)

[Quiétude](#)

[Obra](#)

[Limitações](#)

[Humildade](#)

[Mutações](#)

[Tempo](#)

[Constância](#)

[Liberdade](#)

[Não violência](#)

[Si mesmo](#)

[Mundo](#)

[Não Ação](#)

[Emoções](#)

[Inteligência](#)

[Caminho](#)

[Flexibilidade](#)

[Permanência](#)

[Progresso](#)

[Equilíbrio](#)

[Ética](#)

[Confiança](#)

[Três Tesouros](#)

[Não saber](#)

[Considerações finais](#)

[Sobre o autor](#)

Sobre o livro

O Taoismo é uma filosofia e religião chinesa de grande ancestralidade. As lendas contam que sua origem remonta a Lao Tzu, provavelmente no século 4 a.C. Porém, esta questão é um tanto mais complicada do que parece. Explicarei mais adiante. Para começar, eu acho melhor contar como eu conheci o Taoismo.

Eu conheci o Taoismo quando estava ainda na faculdade de Psicologia. Era por volta do segundo ou terceiro semestre do curso. Conheci através de meu amigo Gilberto, que na época estava começando a participar das atividades da Sociedade Taoista do Brasil, localizada no Cosme Velho, bairro do Rio de Janeiro.

Na Sociedade Taoista, nas noites de terça-feira, nos encontrávamos no templo para meditação e leitura do Tao Te Ching – O Livro do Caminho e da Virtude, a obra mais importante do Taoismo. Lembro-me da primeira vez que fui ao templo com Gilberto. Eu era apenas um iniciante e fizemos trinta minutos de meditação. Quando voltei a casa, minhas pernas ainda doíam de ter ficado tanto tempo parado pela primeira vez.

Nos meses seguintes eu voltei poucas vezes ao templo. Eu tinha compromissos com minha graduação, e alguns anos se passaram até eu voltar a frequentar regularmente a Sociedade Taoista. Quando retornei com disponibilidade de tempo e dedicação já era um psicólogo recém-formado. Ainda assim, o Taoismo e sua filosofia permaneceram comigo por aqueles anos, e eu sempre encontrava a leitura de um texto clássico “por acaso”.

Mas por que eu retornei ao templo? Como o Taoismo permaneceu em minha vida, ainda que de forma indireta, mesmo nos anos em que eu estive afastado?

Nunca soube explicar muito bem a minha mística conexão com essa tradição chinesa. Eu não tenho nada de chinês, nem mesmo uma remota ascendência familiar. *Nascido e criado* carioca, eu encontrei por acaso ou não natural

identificação com as ideias dessa filosofia. Ao ler um texto taoista, primeiramente, sinto uma grande paz. Sabe quando você lê algo que realmente faz sentido? Tanto que, às vezes, sinto não estar tomando conhecimento dessas ideias pela primeira vez, mas apenas recordando-as em meu ser.

Espero que meus leitores encontrem esse mesmo tipo de familiaridade em minhas palavras. E, mesmo se o texto deste livro não lhe soar familiar, que ao menos sirva de belas lições para vivermos melhor a vida. Pois o Taoismo não é um tipo de filosofia abstrata, perdida em metafísicas. A filosofia taoista tem uma profunda conexão com a nossa vida cotidiana, e compreendê-la é também colocá-la em prática, despertando para uma vida consciente e natural.

O livro nasceu do desejo em transmitir esse conhecimento para vocês. Quando as pessoas me perguntavam se eu tinha alguma religião, eu respondia que não, mas se realmente tivesse que escolher uma, seria o Taoismo. E quando eu dizia este nome estranho, as pessoas não hesitavam em me perguntar o que era *esse tal de Taoismo*. Creio que nenhuma resposta que dei ao longo desses anos me satisfez verdadeiramente. Todas as formas que criei para explicá-lo me deixavam ainda insatisfeito por não estar conseguindo transmitir sua complexidade em algumas poucas palavras.

Para não ter que explicar o Taoismo em duas frases ou pouco mais, decidi escrever este livro em que busco condensar os seus principais aspectos, conceitos e ideias. No entanto, como disse anteriormente, não se trata apenas de teorias. O Taoismo é prático. Ele nos ensina a viver melhor, a sofrer menos, a sermos pessoas mais tranquilas e compassivas com as grandes questões da existência.

Um dos principais aspectos do Taoismo é a conexão com a natureza. O tema é muito oportuno ao momento em que estamos vivendo hoje. Crise climática, problemas econômicos e sociais, a vida do planeta ameaçada pela exploração humana. Diante de um cenário quase catastrófico, a filosofia natural do Taoismo não é um saber velho e empoeirado das antigas prateleiras da história. O Taoismo é uma filosofia para nosso tempo. Creio que ele nos

ensina a resolver e lidar com os grandes impasses e problemas filosóficos, humanos e ambientais que estamos enfrentando hoje.

Mais do que nunca, chegou a hora de nos tornarmos conscientes do Caminho da Natureza.

Prefácio

O livro que aqui se apresenta é como um sopro de leveza em meio às diversas crises que enfrentamos em nossas sociedades contemporâneas. Para além dos aparatos tecnológicos, epidemias, ameaças de guerra, podemos repousar nossos corpos-mentes em instantes de relaxamento e tranquilidade. Tal estado de espírito, o meditativo, não nos distancia do mundo e de suas urgências, e muito pelo contrário, nos prepara para melhor agir em nossos contextos. Fluindo em branda correnteza pelo rio das palavras, Igor Teo nos apresenta, com clareza e simplicidade, algumas das principais ideias dessa antiga sabedoria chinesa, articulando-as com importantes questões da atualidade.

Um pensamento que trata da espontaneidade, da naturalidade, da integração com o fluxo transformador da vida é uma verdadeira revolução em um cenário global que enfrenta a proliferação de discursos e políticas totalitárias, que conhece as mais diversas manifestações de ódio e que produz sistematicamente a destruição do planeta. O Taoísmo não oferece certezas absolutas ou ilusões reconfortantes, mas, em um cenário de ganância e intolerância, desvela que as diferentes diferenças fazem parte da vida e constituem a sua verdadeira riqueza natural. Como bem nos diz o autor, “o Taoísmo antecipa em muitos séculos um pensamento profundamente ecológico” e entende que qualquer ser humano não é, de forma alguma, superior a nenhum outro ser, seja ele animado ou não.

Com interpretações originais sobre os ensinamentos milenares taoístas, o texto inspira à contemplação das realidades e de nossas fragilidades e potências, enquanto nos aponta que umas não existem sem as outras; iluminando o fato de que nossos aparentes opostos coexistem em um balanço cósmico, físico e transcendental.

Que a leitura dessas páginas floresça o seu caminho: o Tao.

Taoana Padilha, Psicanalista.

No Instagram @taoanalise

Origens do Taoismo

Definir um ponto de origem para Taoismo é um assunto muito complicado. Primeiramente, o que é o Taoismo? É uma religião? É uma prática espiritual? É uma filosofia?

Essas diferenciações são todas muito contemporâneas. É preciso levar em consideração que, no mundo antigo, as fronteiras das disciplinas eram menos delimitadas. Com muita frequência, por exemplo, poder político e religião se misturavam. Não por acaso, Jesus desafiou indiretamente a César quando se declarou um Messias, e os Faraós egípcios estavam frequentemente tendo problemas com seus Sacerdotes. Também a matemática e a filosofia eram conhecimentos muito próximos, como nos diria um pensador como o grego Pitágoras. A conceituação que temos para essas disciplinas é moderna.

Eu prefiro a perspectiva de que os antigos taoistas tinham um *pensamento*. E com pensamento eu incluo tanto uma visão cosmológica, como uma crença sobre a vida e a morte, e uma filosofia de vida. Portanto, a origem Taoismo tem que ver com a origem de seu pensamento. O que é bastante complicado, porque ao longo de sua história de muitos séculos surgiram diversas seitas, ramificações e sincretismos que reivindicam diferentes cronologias e origens para o seu pensamento.

Como consenso, sua fundação enquanto escola de pensamento é atribuída a Lao Tzu, que viveu por volta do século 4 antes de Cristo. Lao Tzu era bibliotecário na corte da dinastia de Zhou. Isto permitiu a Lao Tzu ter acesso a livros de sabedoria muito antigos, como, por exemplo, os trabalhos do *Imperador Amarelo*. Huangdi, também conhecido como Imperador Amarelo, é outra figura mítica da cultura ancestral chinesa, já que se atribui a ele a autoria de muitos textos filosóficos, cosmológicos, políticos e medicinais fundamentais para o pensamento chinês.

Conta-se que Lao Tzu nunca criou uma escola formal de pensamento. Ao chegar a velhice, ele simplesmente decidiu abandonar o Reino, que se encontrava em decadência, e viajar para o Oeste como um eremita. Ao chegar

nos portões do Reino, um guarda impediu a sua passagem, e disse só lhe permitiria sair se antes o mestre transmitisse a sua sabedoria. Este soldado escreveu os ensinamentos ditados por Lao Tzu nos troncos de bambu, dando origem assim ao **Tao Te Ching** – O Livro do Caminho e da Virtude – considerada a principal obra filosófica do Taoismo. Até hoje é a referência de identidade do pensamento taoista.

No entanto, muito elementos do Taoismo podem ser encontrados nas práticas e crenças populares da China pré-histórica, e que mais tarde vieram a dar origem à tradição taoista. Não sabemos muito bem das origens ancestrais do Taoismo, já que a primeira forma organizada do Taoismo é o *Caminho dos Mestres Celestiais*, desenvolvido apenas no século 2 depois de Cristo. Ou seja, mais de 500 anos depois de Lao Tzu ter nos deixado.

O que sabemos através dos estudos históricos é que o Taoismo ancestral era uma prática espiritual popular, praticado por minorias e até mesmos estrangeiros no território chinês. Muitos historiadores se perguntam se a origem do Taoismo é realmente chinesa, devido a sua permeabilidade e aceitação a estrangeiros numa época em que isto não era muito comum. Além disso, por ser uma prática popular e de minorias, os taoistas ancestrais foram muitas vezes perseguidos pelos poderes e governos institucionais da China Antiga, ficando à margem em seus primeiros séculos de qualquer influência política.

Mas o que faziam os antigos taoistas? Aparentemente, o Taoismo descende das práticas dos *guerreiros-fantasmas*, que envolviam desde divinação, xamanismo e contato com espíritos. Não por acaso, os altos iniciados nestas práticas eram chamados de *Mestres dos Fantasmas*. Uma aproximação cultural para melhor representar o que seria isto hoje talvez sejam os chamados *médiuns* de religiões conhecidas por nós como o Espiritismo e a Umbanda. Também é relevante ressaltar que, no Taoismo, as mulheres sempre desempenharam um papel muito importante. Existiram mulheres xamãs, sacerdotisas e pensadoras, embora a cultura patriarcal nos tenha ocultado a história de muitas delas.

Após Lao Tzu, o segundo nome de grande referência para o Taoismo é

Chuang Tzu, que viveu aproximadamente um século depois do primeiro. Os **escritos de Chuang Tzu**, ao contrário do corpo teórico e conceitual do Tao Te Ching, são compostos por histórias, anedotas, alegorias, parábolas e fábulas. Chuang Tzu viveu como um sábio errante, a margem da sociedade, de maneira congruente a sua filosofia da naturalidade, espontaneidade e liberdade.

Finalmente, a terceira principal referência para nós no Taoismo é Lie Tzu. Também um tanto contemporâneo aos outros dois grandes pensadores, Lie Tzu reuniu muitas obras do Taoismo e escreveu o que ficou conhecido como o **Tratado do Vazio Perfeito**.

Nenhuma dessas três obras esgotam o tema. Apesar de serem nossas referências principais, há uma infinidade de textos e origens difusas, que abordam desde meditações, rituais, práticas xamânicas e filosofia. Deste modo, talvez não haja uma história linear e única para o Taoismo. Talvez o Taoismo seja mesmo a construção de muitas mãos e pensadores ao longo de séculos imemoriáveis, e hoje estamos tentando criar uma unidade conceitual e coerente para esse pensamento.

Se identidade tem sua etimologia ligada a *idem*, do latim *igual*, a identidade é algo que permanece igual a si mesmo. Uma identidade taoista talvez seja uma impossibilidade, diante da sua grande diversidade e transformações ao longo da história. Portanto, antes de pensar que há um Taoismo ancestral e verdadeiro que deveríamos conservar, compartilho a crença de que seus pensadores originais estavam pouco preocupados com isso.

Uma das características principais do pensamento taoista é estar aberto a transformações e a se adaptar às mutações do mundo. Penso que Lao Tzu, Chuang Tzu e Lie Tzu não se sentiriam traídos por nossos questionamentos e pensamentos, mas nos incentivariam a seguir seus passos. Desejariam que seguissemos o Tao, deixando que a sabedoria se revelasse no transcorrer das próprias transformações que levamos adiante.

O que é o Tao

O maior mistério do Taoismo talvez comece pelo seu próprio nome. O que é esse **Tao**?

Também escrito às vezes como **Dao**, em chinês significa **Caminho**. Porém, o Taoismo dá um sentido especial para esta palavra, porque o Caminho não significa apenas a trilha que individualmente podemos tomar, mas também deve ser compreendido como o próprio percurso transcendente e universal que todos nós estamos envolvidos.

Eu sei que parece complicado. Não é um conceito ao qual estamos acostumados. Os primeiros ocidentais a estudar o Taoismo tentaram compará-lo a Deus, o que não é correto. O Taoismo não é uma religião monoteísta. É verdade que existem deuses no Taoismo, mas eles não desempenham o mesmo papel que o Deus das religiões abraâmicas. Os deuses taoistas não são figuras onipotentes e não desempenham papéis cosmológicos. Servem como heróis e figuras mitológicas de adoração e inspiração.

O Tao não é o Deus cristão por não ser dotado de uma personalidade. Isto é, o Tao não existe como uma entidade. Não há uma maneira de nos relacionarmos pessoalmente com ele. O Tao é antes um princípio que norteia todas as coisas, mesmo das menores às maiores. Se quisermos comparar com algo mais próximo a nós, talvez o Taoismo se aproxime de uma *religião panteísta*, em que o divino e o natural estão em comunhão, em que o místico e o espiritual não se encontram apenas nos templos, mas em todos os locais: nas matas e nas montanhas, nos rios e na terra, no céu e inclusive nos seres vivos, em cada um de nós. E advirto novamente: não existe uma personalidade por trás disso.

O Tao apenas é. Ele existe da mesma forma que uma lei da natureza, como a gravidade ou a entropia. A diferença, no entanto, é que uma lei da natureza existe na natureza. Ou seja, ela é interior ao próprio universo. O Tao seria anterior a tudo isso, inclusive às leis da natureza. Há uma música do Raul

Seixas, inspirada na filosofia mística indiana, que também poderia nos servir ao Taoísmo: ele é *o início, o fim e o meio*.

O Tao transcende para além de nossos conceitos, palavras e representações, tudo que se encontram no universo visível. Toda a tentativa de definir o Tao é bastante infrutífera, já alertava Lao Tzu, pois, se o Tao é algo eterno e mais além do próprio mundo, não é através da linguagem e das coisas do mundo transitório e finito que vamos poder defini-los, já que estas serão sempre parciais.

Todas perspectivas, palavras e conceitos são instrumentos criados dentro do mundo. Dizem respeito a nossa perspectiva limitada de uma parte da existência. Como poderíamos então, através deles, falar de algo ilimitado? É por isso que Lao Tzu dizia que qualquer tentativa de explicar o Tao não é mais o Tao verdadeiro. Qualquer tentativa de falar sobre o Tao será sempre apenas **uma perspectiva**. Não a única, não a última.

O verdadeiro princípio de tudo permanece sem nome, e nós somos incapazes de compreendê-lo ao sermos seres do mundo. Habitamos corpos, temos uma existência, e só podemos ver as coisas de um modo parcial. Neste sentido, o Taoísmo não seria apenas panteísta, como também agnóstico, pois entende que os mistérios mais complexos do universo são incapazes de serem totalmente compreendidos da nossa perspectiva.

Essa maneira de enxergar a cosmologia possui interessantes repercussões filosóficas. Pois um taoísta jamais poderá se dizer dono da verdade. Ele jamais poderá dizer que seu caminho é mais verdadeiro ou superior ao outro. O Taoísmo nos lembra que nenhum de nós tem acesso ao verdadeiro Tao. Algumas religiões e sacerdotes acreditam que sabem o que Deus pensa, quer ou espera de nós, e assim guiam os seus fiéis. É um tanto narcísico imaginar que temos o privilégio de ser a criatura preferida e particularmente iluminada por Deus com sua sabedoria.

Para o Taoísmo, não apenas *não somos* os principais seres do Tao, como todas as coisas possuem sua razão e seu lugar de serem. Nenhuma delas é superior ou mais importante que a outra. Um ser humano é tão importante ao

universo quanto uma árvore, ou quanto um rato, ou quanto uma pedra. Vemos assim que o Taoísmo antecipa em muitos séculos um pensamento profundamente ecológico. O universo é visto como um sistema de equilíbrio, em que cada coisa tem o seu lugar e compõe uma peça essencial para o movimento do mundo.

Cada coisa possui também o seu próprio caminho. Isto é, a sua parcela de lugar e responsabilidade dentro do funcionamento do grande Tao, do grande Caminho. A filosofia taoista é uma filosofia dinâmica. Ela vê o universo em movimento, em transformação constante. E mover-se dentro mundo é mover junto com todas as coisas do universo, inclusive com o próprio Tao.

Portanto, enquanto prática filosófica e espiritual, o grande objetivo de um taoista é mover-se junto com o próprio Tao. É estar caminhando. Quando um indivíduo encontra a naturalidade do seu movimento, ele entra em congruência com o grande movimento do Universo. Não há conflito, não há resistência. Eles caminham juntos. Assim ele desfruta de paz e equilíbrio em sua existência.

A dualidade

Para o Taoismo, nada é íntegro e completo em si mesmo. Apenas o Tao pode se supor completo. Todas as coisas que existem no universo comportam uma dualidade.

Em outras palavras, nada é perfeito. Lao Tzu diz que, se todos os seres reconhecerem o belo como belo, ele deixará de ser belo. Porque o belo existe como belo dentro de um contexto específico, e se todos idolatrarem o belo, logo ele se tornará feio em alguma outra perspectiva. Isto acontece na sociedade quando alguém propõe uma solução ou revolução mágica que solucionará todos os problemas do mundo. Tão logo aquela solução se coloca em prática, as pessoas percebem que não era tão boa assim, e muitos problemas começam a surgir dali.

Algum tempo atrás, as pessoas acreditavam que o mundo digital, a internet e os computadores facilitariam a nossa vida. É verdade que facilitaram para muitas coisas. Mas também fizeram surgir uma série de problemas e necessidades que antes não existiam. Quantas questões o mundo excessivamente digital não nos traz hoje? Quantas nossas profissões, especialistas e mal-estar surgiram no admirável mundo novo? É verdade que podemos pagar contas do telefone e não precisamos mais sair de casa. Mas também desapareceram empregos, surgiram novas modalidades de *cyber-crimes* e às vezes simplesmente nos esquecemos como é um contato direto de pessoa a pessoa.

Portanto, não acredite em qualquer solução perfeita. O que age de um lado, distorce do outro. E isto não é necessariamente ruim. É equilíbrio. A questão é como nos movimentamos. Ou esperamos que as coisas simplesmente se mantenham rígidas e perfeitas para sempre? O mundo não funciona assim. A dualidade é constituinte de tudo que existe. Pois para dizermos que alguém é alto, alguém deve ser baixo. Se algo é belo, outra coisa é feia. O difícil existe em oposição ao fácil. Há o forte porque há também o fraco. Ao definirmos algo de uma maneira já se pressupõe o seu oposto. E não podemos fugir dessa dualidade, ainda que muitas vezes queiramos negá-la.

Dizemos aos nossos filhos que todos eles são talentosos. Mas o simples fato de dizer que há o talento, pressupõe a inaptidão. E diante de uma dificuldade, a criança começa a se questionar se ela realmente é tão talentosa como os pais lhe disseram na melhor das intenções. Quando agimos no mundo, devemos estar cientes da dualidade. Não existe um ato perfeito. Sempre que fizermos algo, surgirá alguém para discordar, dizer que não gostou, querer revolucionar ou fazer de outra maneira. Isto que torna o mundo tão diverso. Este é o princípio do movimento.

Como agir então num mundo de dualidades? Lao Tzu diz que o taoista realiza as coisas pela *não ação*. Quer dizer, qualquer ação comporta o seu contrário. Qualquer coisa que fazemos de um lado, pode desequilibrar do outro. E tudo bem! Este movimento é necessário, e ao final compõe o próprio equilíbrio dinâmico das coisas. Um taoista entende que sua ação faz parte do próprio movimento do Tao. Ele age ao não agir. Ao não desejar um interesse específico sobre as coisas, ele age em desapego. Ele não faz as coisas pelo seu resultado, mas pelo próprio movimento. Parece estranho, porque estamos acostumados a ver as coisas de modo que sejam vantajosas para nós. Fazemos algo quando parece apenas que seu resultado pode ser positivo vantajoso. No entanto, de acordo com o princípio de dualidade, um resultado positivo por um lado pode ser um resultado negativo por outro.

Por exemplo, imagine que você ganhe uma fortuna na loteria. Após ganhar a riqueza, atrai olhares invejosos que cobiçam a sua fortuna, e num assalto seus inimigos lhe causam um grande dano irreparável. O que inicialmente era fonte de sua alegria se tornou seu prejuízo. Do mesmo modo, imagine que uma doença terrível lhe atinja, em que você fique muito debilitado. O que seria inicialmente razão de grande sofrimento depois se torna o modo como você descobre quais amigos realmente permanecem ao seu lado, em quem você pode confiar e com quem constrói laços afetivos mais sinceros. O seu infortúnio gerou a sua grande fortuna.

A melhor ação é sempre a *não ação*. O que não é o mesmo que fazer nada. Não ação significa que você não age na ilusão de resultados não-duais. Você não espera que as coisas sejam perfeitas em si mesmas, pois sabe que

eventualmente precisará lidar com seu contrário.

Desapego

O Taoismo também é uma filosofia que cultiva o desapego. Muitos de nossos conflitos e sofrimentos nascem justamente da cobiça e da ambição em torno de coisas frívolas. Portanto, para evitar a dor desnecessária, devemos evitar nos apegarmos àquilo que é transitório.

A riqueza, por exemplo, pode ser muito desejada pelas vantagens que ela nos oferece. Porém, ela frequentemente é motivo de disputas e intrigas. Adquirir riqueza não significa necessariamente ser mais feliz. Pode ser razão para adquirir maiores preocupações. O Taoismo entende que devemos tomar o caminho mais fácil para a felicidade. Muitas vezes enobrecemos uma vida de batalhas, disputas e sofrimentos, como se nos trouxessem grandes conquistas. Um taoista se perguntaria: vale a pena gastar toda essa energia? A felicidade que eu obterei disso realmente é melhor que outra qualquer?

Quando temos paixões e ambições, as coisas que desejamos ocupam nossa mente. Não nos deixam dormir em paz, não nos deixam repousar ou nos dedicarmos a qualquer outra coisa. Elas tiram a quietude de nossa alma. O sofrimento surge não das coisas que efetivamente vivemos, mas das coisas que pensamos que nos faltam e ainda precisamos obter.

Muitas pessoas passam por situações de grandes dificuldades, mas conseguem superar com relativa tranquilidade. Outras pessoas possuem tantos privilégios em suas vidas, e mesmo assim nunca estão satisfeitas. As últimas precisam de sempre mais, e se queixam de um grande azar, mesmo tendo muito mais que as outras. Por quê? É fácil responder. Porque seus desejos apenas lhes permitem enxergar o que não possuem, e por isto sofrem. Quem menos se deseja, mais satisfeito se sente.

É curioso como funciona o nosso mecanismo psicológico de satisfação. Pensamos que a felicidade surge da realização dos nossos desejos. É verdade que os nossos desejos realizados podem nos deixar bastante satisfeitos. Mas a satisfação nunca é suficiente. Sempre vamos desejar mais. O que já possuímos será sempre insuficiente. E assim vamos continuar sofrendo.

O segredo da felicidade não é querer mais, mas conseguir querer menos. Apreciar as pequenas coisas, as satisfações simples. Não esperar demais. Portanto, para o Taoísmo, o apego não existe apenas em relações às coisas que possuímos, mas também com aquilo que desejamos. Muitas vezes nos apegamos às nossas necessidades de realização, e enquanto elas não acontecem, nos sentimos miseráveis. Às vezes, o melhor que pode nos acontecer é deixar as ambições e desejos de lado para encontrarmos a quietude do coração.

Moralidade

O Taoísmo não é um pensamento moralista em seu sentido clássico. Não existe um sentido maniqueísta de certo e errado, como já podemos imaginar pela questão da dualidade. Pois, se tudo é dual, nada é inteiramente bom ou inteiramente mal. O que é ruim por um lado, tem seu aspecto positivo por outro.

Há uma antiga história taoísta sobre isso. Um mestre viajava com seu discípulo, quando se hospedaram numa casa velha e muito pobre. A família vivia com roupas esgarçadas e rasgadas, todos eram magros e famintos, ninguém ali trabalhava. O sustento daquela família se originava de uma pobre vaca magra, que dava o leite que eles tomavam e que vendiam o restante no mercado da aldeia.

Após uma noite de descanso, o mestre ordenou ao seu discípulo que empurrasse aquela vaca do precipício antes que partissem. O discípulo ficou sem entender a ordem do mestre, já que mataria a vaca e destruiria a única forma de sustento daquela pobre família. Mesmo assim, seguiu as instruções de seu mestre.

Anos mais tarde, o discípulo voltou sozinho àquela região e encontrou tudo transformado. Agora a pobre casa estava reformada, todos pareciam bem vestidos e saudáveis. Intrigado pelo que aconteceu, o discípulo questionou o pai daquela família, que lhe explicou: após a misteriosa morte da vaca, aquela família perdeu seu único apoio, e precisaram encontrar novas habilidades, desenvolver talentos, o que fez com que eles prosperassem.

A moral da história é que muitas vezes nos apegamos a uma zona de conforto e temos medo de que coisas ruins possam destruir a nossa única forma de segurança. Mas o que, a princípio, parece negativo também pode ser oportunidade para encontrarmos novos caminhos, e formas mais potentes de sermos felizes. Isto não acontece em muitos relacionamentos, trabalhos e projetos pessoais?

Portanto, um taoista não se apega a um conceito maniqueísta de bondade. E isto se amplia a própria natureza do Tao. Muitas vezes pensamos que, quando uma desgraça acontece conosco, o mundo está contra nós. Se sofremos uma injustiça, é como se Deus tivesse um problema pessoal conosco. Para o Taoísmo não é bem assim. As coisas simplesmente acontecem. O universo é neutro. Nós que classificamos as coisas como boas ou ruins a partir dos nossos interesses mais imediatos. O que termina sendo uma classificação reducionista.

Por isso um taoista não deve ser moralista. Ele não pode julgar o lugar do outro. Não pode julgar o que é verdadeiramente bom ou ruim. Ele não sabe o tempo e a verdade de cada um. O que a princípio parece incompreensível ou uma loucura de outra pessoa, pode ser apenas uma fase para que esta pessoa encontre a sua própria naturalidade, o seu próprio caminho mais à frente.

Suavidade

O que é mais fácil: navegar um rio contra ou a favor de sua correnteza?

Do mesmo modo, para o Taoismo, é melhor agirmos quando as coisas são favoráveis para o que queremos alcançar. Caso contrário, enfrentaremos resistências e dificuldades desnecessárias.

Muitas vezes nos apegamos a ideia de um determinado resultado, mesmo quando todas as condições reais são contrárias àquilo. Mas não queremos saber. Continuamos insistindo em algo que não funciona por conta da nossa necessidade e do nosso desejo de que as coisas sejam e aconteçam do nosso próprio jeito. O Taoismo ensina que o mundo é muito maior e complexo que nossos desejos pessoais.

Vivemos numa relação de dependência com tudo ao nosso redor. Somos apenas uma pequena parte de tudo que acontece. Não estamos acima do destino das coisas e muitas vezes é o curso de eventos maiores que decidem até onde podemos ir ou agir. Por exemplo, é difícil empreender quando a economia não está favorável para um determinado empreendimento, ou quando encontramos resistência se queremos dizer algo às pessoas que elas não estão ainda prontas para escutar.

Por causa do desejo de que o mundo obedeça às suas vontades, o ser humano insiste em caminhos que são difíceis e tortuosos. Isto pode ser um desperdício de energia e causa para muito sofrimento. Em alguma medida, é sim possível que transpássemos dificuldades e superemos obstáculos. Durante milênios, as impossibilidades fizeram nossa espécie criar formas variadas de ultrapassar seus limites. Criamos tecnologias, sistemas de comunicação e transportes desenvolvidos. Porém, não superamos essas dificuldades de uma só vez. Foram resultados de um trabalho constante de muitas gerações.

Qualquer tentativa independente e egoísta de resultado enfrenta barreiras para alcançar seu objetivo. Mas se conseguimos nos aproveitar das forças existentes, podemos fazer desse caminho um tanto mais fácil. Quando o

Taoismo nos alerta sobre o excesso de nossas paixões e desejos, e diz que a melhor ação talvez seja a *não ação*, isto não significa ser passivo diante das coisas. Não se trata de não desejar em absoluto, já que isto seria impossível. Estar vivo é desejar, é pulsar e mover-se. O Taoismo não crê num completo apagamento do desejo. Trata-se, na verdade, de *desejar com suavidade*.

Um desejo suave tem o seu objetivo, porém ele se adapta a realidade das coisas. Ele não nega a realidade e apenas busca que as coisas sejam do seu próprio modo a qualquer custo, pois assim criaria sofrimento diante da impossibilidade de alterar sozinho o curso de um rio. Desejar com suavidade é aproveitar-se da corrente do rio para navegarmos ao destino que desejamos.

Muitas vezes definimos um objetivo para nossas vidas. Queremos nos desenvolver dentro de uma profissão, encontrar um tipo de relacionamento ou mesmo ver um sonho se concretizar. Mas a realidade do caminho se mostra muito mais difícil do que imaginamos inicialmente. Podemos sentir que a melhor opção seja talvez abandonar aquele caminho, já que existe uma impossibilidade nele. Porém, isto também nos deixaria frustrados. Se nós temos um caminho, um objetivo a seguir, é verdade que muitas dificuldades surgirão. Mas antes de desistirmos, devemos nos adaptar. Não abandonar o caminho, mas encontrar novas formas de caminhar para seguir o nosso objetivo.

O Taoismo não fala em desejar com determinação, e muito menos em não desejar, abandonar os desejos. Ele fala em desejar com suavidade. Adaptando-se ao que é possível. Um empreendedor não diz o que as pessoas desejam, mas escuta o que elas demandam para oferecer seu produto. Do mesmo modo, quais são as demandas da sua realidade? O que está acontecendo a sua volta? *Para onde vai o rio?* Você tem seus desejos e objetivos, mas não poderá se mover se não souber adaptá-los de maneira suave, sem grandes confrontos com o curso das outras coisas ao seu redor.

Se você quer saber como deve se comportar para chegar ao seu objetivo, deve ser como a água. A água é fluida, suave, e tudo penetra. Se você a coloca num copo, ela toma a forma do corpo. Se a coloca num lago, ela toma a forma do lago. A água não oferece resistência, e mesmo assim é capaz, com

sua constância e suavidade, de moldar as coisas ao seu redor, como as ondas do mar que moldam as pedras das encostas do litoral. Seja suave e constante, deseje sem grande apego, e as coisas poderão fluir com maior naturalidade para você.

Simplicidade

Para o Taoismo, tudo se torna mais fácil quando desejamos com simplicidade. Porque quando queremos muitas coisas, desejamos coisas grandiosas, temos que lidar com os custos de possuir e administrar algo grandioso.

Imaginemos uma casa. Se vivemos numa casa pequena, do tamanho de nossas necessidades básicas, sem grandes excessos, teremos facilidade em cuidar da casa. Poderemos mantê-la sempre limpa, arrumada e confortável para desfrutarmos dela. Porém, se adquirimos uma casa muito grande, uma mansão, dificilmente poderemos cuidar dela sozinhos. Não conseguiremos mantê-la limpa e arrumada com facilidade. Também não conseguiremos mantê-la segura das adversidades sozinhos. Para cuidar da mansão, precisaremos contratar empregados, o que aumentará nossos custos, e conseqüentemente necessitaremos trabalhar mais para pagar essa conta.

Muitas vezes sonhamos em possuir ou conquistar mais coisas na esperança de que isto nos traga maior segurança e estabilidade. Porém, quanto mais possuímos, mais coisas também temos para perder... Nos tornamos medrosos, ansiosos e desconfiados, porque temos receio que nos roubem as coisas que adquirimos.

O mesmo acontece quando subimos de cargo ou adquirimos maior responsabilidade ou status. Uma promoção nem sempre significa maior tranquilidade, como um cargo de fácil chefia e poder. Assumir um cargo maior também significa assumir maior responsabilidade, ter que lidar com demandas difíceis e mais complicadas, ter mais coisas com que se preocupar.

Deste modo, para o Taoismo, *mais* não é necessariamente melhor. *Mais* pode ser mais preocupação, ansiedade e custos pessoais. Ao contrário, se optamos pela simplicidade, podemos concentrar nossos esforços e atenção naquilo que realmente é importante para nós.

Nos últimos anos, tem se tornado popular a prática do *minimalismo*. Este

movimento ético e estético da contemporaneidade entende que, quando optamos pelo mínimo, temos maior liberdade pessoal e menos apego. É como carregar uma mochila para uma viagem. Se você coloca tudo que pensa precisar dentro da mochila, ela ficará muito pesada e você não conseguirá viajar com tranquilidade. Ela dificultará seu movimento e você ainda vai ficar preocupado em não perder nada dela pelo caminho. Porém, se você consegue escolher apenas o que é realmente necessário e importante para você levar nessa viagem, a mochila se torna muito mais leve e prática, não sendo um estorvo para sua jornada.

O Taoísmo já era, muitos séculos atrás, uma filosofia minimalista. Possuir *menos* pode ser melhor: significa menos preocupação, menos transtornos, e mais tempo e disponibilidade para focar no que realmente é importante para você.

O desejo de acúmulo vem da nossa necessidade de segurança. É difícil pensar que menos coisas podem ser melhor quando temos medo de que as coisas possam nos faltar. Precisamos exercitar o desapego e a confiança em nossas próprias habilidades. Tampouco a simplicidade significa viver numa condição de miserabilidade. Muitos países sofrem com uma parcela relevante de sua população vivendo na pobreza. Isto não é minimalismo e nem simplicidade. É um grave problema social em que as pessoas estão sendo privadas do mínimo para viver com dignidade.

Simplicidade não significa renunciar às coisas que são importantes para você. Se para você é importante ter uma estante cheia de livros, isto não é um problema. Se para você é importante ter uma variedade de roupas em seu armário, isto não é um problema. Se é necessário que você tenha um carro para poder se movimentar na região em que você vive, isto não é um problema. O único problema é não estar podendo focar nas coisas que são importantes para você porque as coisas desnecessárias consomem seu tempo, energia e disposição.

Viver com simplicidade é encontrar o que é realmente importante para você, o que você deseja, e viver com isso. Não estamos acostumados a pensar assim. Crescemos num mundo consumista, que funciona a partir da nossa

necessidade de acumular e desejar sempre mais. Colocamos nossa felicidade nas coisas que possuímos, ou na capacidade de adquirir mais. Hoje não somos consumistas apenas de coisas e bens materiais, mas inclusive de experiências. Queremos ter muitas experiências: viajar, estar em muitos locais ao mesmo tempo, ter muitos amores e relacionamentos. O que parece à primeira vista moralmente superior ao simples desejo materialista de acumular, no fundo ainda é a mesma lógica de consumo e acumulação onde *mais* é melhor. Ter mais experiências também pode resultar num sentimento de vazio e insegurança se estas experiências não são qualitativamente significativas para nós.

Se eu fosse resumir o que é simplicidade, eu diria que é estar em paz com poucas coisas. Sair da lógica irracional de consumo e necessidades, que nos causa mais sofrimento do que uma sensação real de segurança, para encontrar paz e tranquilidade nas coisas essenciais para a vida.

Naturalidade

Talvez este seja o conceito mais importante do Taoismo, e ao mesmo tempo seu conceito mais polêmico. O que é **natural**?

Se pensamos que *natural* se refere à *natureza*, isto está correto. Mas, sobretudo nós ocidentais, não devemos confundir a natureza com as nossas ideias sobre biologia, química e física, as chamadas “ciências da natureza”. As disciplinas modernas e científicas buscam investigar e compreender as leis da natureza, o seu funcionamento. Porém, a ideia de natureza da modernidade não é a mesma ideia de natureza dos antigos chineses. Parece que falamos da mesma coisa, mas a forma como a compreendemos pode ser totalmente diferente.

A natureza do Taoismo não se refere apenas ao nosso código genético ou as leis da física. A natureza é a totalidade e a harmonia do ambiente externo e interno de um ser. Nós estamos na natureza, fazemos parte dela, e ao mesmo tempo temos a natureza interna a nós. Tudo que existe é natural, uma vez que, existindo dentro do Tao, faz parte de sua natureza.

Isso desmascara argumentos moralistas, sobretudo quando se referem à sexualidade. Algumas pessoas dizem que certas orientações sexuais não seriam naturais ou poderiam estar em desarmonia com a natureza. É necessário questionar: estariam realmente em desarmonia com a natureza ou com *a nossa ideia sobre o que é a natureza*?

Segundo Chuang Tzu, o grande objetivo da filosofia taoista é *despertar a nossa própria naturalidade*. Para o antigo filósofo chinês, quando entramos em sociedade, temos que nos adequar a uma série de regras, prescrições e códigos morais de bom comportamento social. Não são regras da natureza. Elas existem em nossas ideias e crenças de como devem as coisas funcionarem. São obrigações moralistas que dizem se somos bons cidadãos, pessoas honradas, dignas de respeito e admiração dentro da própria sociedade. Em algum momento, elas tiveram sua razão de existir.

No entanto, se o adestramento social por um lado facilita a vida em sociedade criando um sentido de normalidade e coerência, por outro silencia a manifestação de nossa própria naturalidade. Aprendemos a agir não em função daquilo que verdadeiramente sentimos ou desejamos, mas segundo o que as outras pessoas pensam ou esperam de nós. Deste modo, ficamos presos a uma vida *não autêntica*.

Ao obedecermos demasiadamente às convenções sociais para obter vantagens na sociedade, renegamos as nossas próprias necessidades pessoais. Tornamos pessoas frustradas, ainda que alcancemos a almejada ascensão social, pois ao final ainda parecerá que fracassamos por termos nos “vendido ao sistema” em troca de alguns poucos benefícios. Para Chuang Tzu, devemos encontrar a nossa própria autenticidade, respeitar o nosso próprio tempo, desejo e caminho pessoal. Abandonar as imposições sociais que nos causam sofrimento e encontrar a tranquilidade do nosso próprio caminho. Quando estamos trilhando nosso próprio caminho, tudo parece mais prazeroso e fácil.

Apesar de Chuang Tzu ter vivido uma vida bastante anarquista, a autenticidade não precisa servir de desculpa para fazermos qualquer coisa, inclusive ferir a outras pessoas, em razão de uma suposta naturalidade. Aliás, a ideia de que seremos agressivos e antissociais quando agirmos em autenticidade é bastante curiosa. Como se a única coisa que nos impedisse de ferir ou atacar o próximo são as coerções sociais, e não pudesse existir um autêntico sentimento de bondade e compaixão pelo próximo.

Tempos atrás, eu fui questionado numa apresentação sobre o Taoísmo exatamente quanto a essa questão. Um ouvinte afirmou que, na ausência das regras e convenções sociais, nada impediria que as pessoas tomassem o caminho da criminalidade. É interessante, no entanto, como naturalizamos a “maldade e crueldade” das pessoas, mas dificilmente vemos do mesmo jeito os atos de altruísmo e empatia. Quando as pessoas agem de maneira ruim, fazem por sua verdadeira natureza maligna, enquanto os atos de compaixão nascem de uma rígida educação imposta?

Segundo o Taoísmo, tanto um movimento quanto o outro pode ser natural, e tanto um quanto o outro também têm a ver com a nossa criação e educação.

Quantos criminosos não optaram pelo caminho do crime pela falta de oportunidades na vida, pelo profundo desrespeito que sofreram enquanto ser humanos por parte de nossas instituições sociais e por terem crescido num cotidiano que banalizou a violência? Para alguém que cresce num ambiente cruel e violento, muitas vezes é difícil ser diferente disso. Nossa pergunta deveria ser justamente como, mesmo tendo crescido com muitas dificuldades, algumas pessoas ainda conseguem encontrar motivos para tentarem ser pessoas melhores e compassivas. Portanto, o argumento de que fora das coerções sociais o ser humano seria um bicho selvagem não é tão válido assim, já que muitas de nossas instituições são as verdadeiras responsáveis pela selvageria que nos acomete.

O ser humano não é bom nem mau. Ele é o que é. Temos nossas tendências egoístas, mas também podemos ser altruístas com quem amamos. Talvez o que nos falte sejam as condições para podermos nos desenvolver da melhor maneira, diferente do caminho da brutalidade. Sob boas condições, a naturalidade pode encontrar seu melhor caminho. Podemos aprender a ser mais afetuosos com as outras pessoas.

Encontrar a naturalidade significa encontrar aquilo que faz sentido para você, o modo como sua manifestação pessoal é simples e natural. Por isso, não existe comportamentos antinaturais – como muitos julgam a sexualidade, por exemplo – se aquilo faz sentido para você e lhe faz se sentir mais autêntico consigo mesmo. O caminho inautêntico é justamente a imposição de ideais e expectativas dos outros sobre suas próprias necessidades e desejos pessoais.

Desde que nascemos, fomos ensinados a nos avaliar e julgar a partir dos referenciais de outras pessoas. Achamos que precisamos estar à altura dos ideais de sucesso e realização dos outros. Deste modo, desrespeitamos o nosso tempo, adquirimos urgências por respostas que não as temos ainda, deixamos de fazer o que queremos porque os outros dizem que nos é proibido ou impossível, e nos tornamos mais preocupados pelo modo como nossas ações serão julgadas desde a perspectiva das outras pessoas do que pela razão da ação em si. Agir com naturalidade, portanto, é respeitar o próprio tempo, conhecer suas necessidades e desejos, e agir em compromisso com seus próprios ideais e objetivo. É o que muitos diriam sobre ser livre.

Vazio

O conceito de Vazio é muito importante para o Taoismo, e um dos filósofos que melhor trabalhou este tema foi Lie Tzu. O Taoismo dá especial relevância para as representações da negatividade, como o vazio, o silêncio e a não existência.

De modo geral, orientamos nossa vida para a ação, à atividade, à produtividade. Hoje, num sistema capitalista, é mais do que uma questão presente. É uma urgência. Sentimo-nos inúteis, incapazes ou improdutivos se não estamos fazendo ou criando algo a todo momento. Por conta da dualidade, o Taoismo busca valorizar tanto a atividade como o repouso, a produção como a contemplação, a atividade e a passividade, pois cada coisa tem sua razão ou importância em nossa vida.

Lao Tzu explica sobre o vazio utilizando como exemplo um vaso. Conhecemos o vaso pela sua forma de argila, mas é no seu vazio interior que reside a sua verdadeira utilidade. Um vaso totalmente preenchido de argila não seria um vaso. É o seu oco interno, sua negatividade, que define a sua real qualidade. Do mesmo modo, precisamos valorizar mais nossos momentos de contemplação. Entender que eles têm a mesma importância, ou as vezes até mais valor que quando estamos fazendo ou produzindo coisas. Os momentos de passividade, reflexividade e questionamento são essenciais para organizarmos o nosso mundo interior, e nos sentirmos melhores em relação ao mundo exterior.

Uma prática taoista que busca cultivar uma boa relação com o vazio é a *meditação*. Durante alguns minutos, um taoista senta-se de maneira confortável e procura não pensar em nada. Deixa sua mente encontrar a paz e a não-existência de pensamentos e preocupações. No começo é muito difícil, então instruímos aos iniciantes que foquem primeiro na respiração. Pensem apenas no ar entrando e saindo de seu corpo, com muita calma e tranquilidade. Quando nos despertamos de uma meditação, sentimos que nossa mente foi purificada e uma revigorante energia toma agora conta de nosso corpo.

No mundo moderno, a meditação se tornou uma prática popular justamente pela dificuldade que temos em lidar com o vazio. Precisamos estar sempre fazendo alguma coisa. Estamos sempre nos entretendo, assistindo televisão, vendo filmes ou séries, mandando mensagens pelo celular, acompanhando as redes sociais. Sentar-se sem fazer nada que nos entretenha ou distraia por alguns minutos, desconectado do mundo ou de atividades, pode ser muito angustiante, pois não estamos preparados para a inatividade. Desde crianças fomos treinados para viver numa profusão constante de estímulos. O vazio é angustiante. Mas às vezes não há outra opção. Como num final de domingo, sentimos uma sensação de vazio e falta diante da inatividade. Temos a necessidade imediata de preencher o espaço com alguma atividade que nos ocupe com qualquer coisa, tudo menos pensar e sentir o momento. É extremamente difícil para algumas pessoas simplesmente contemplar sem fazer nada.

É por isso que Lie Tzu instruía os taoistas a cultivarem o vazio, pois apenas no silenciamento de nossa atividade podemos encontrar paz e tranquilidade. Segundo Lie Tzu, o coração governa a mente. Isto é, o nosso excesso de preocupações e necessidades nascem das nossas dificuldades emocionais, de nossos medos e apegos. Um turbilhão emocional leva à mente uma urgência de trabalho e produtividade, uma tentativa desesperada de apaziguar as necessidades afetivas pela atividade mental. Portanto, o silêncio mais importante que precisamos encontrar está em nosso coração.

Devemos, através da meditação ou de outra prática contemplativa, deixar nossos afetos se manifestarem com compaixão. Possuímos medos, ansiedades e preocupações. Talvez todos eles sejam justos se levarmos em consideração a nossa necessidade de segurança. Porém, de onde vem nossa necessidade de segurança? Talvez justamente do medo do vazio, de que coisas possam eventualmente nos faltar.

O medo da ausência de um suporte na vida, de coisas com que se distrair das grandes questões da vida, faz com que nos apeguemos desesperadamente a tudo aquilo que possuímos, e faremos de tudo para evitar perdê-las. Passaremos noites acordados pelo sofrimento da perda de um amor, de um

bem ou de um sonho. No fundo, temos medo do desamparo que essas ausências nos trazem. É por isso que precisamos construir uma relação diferente com aquilo que nos falta.

É muito difícil saber do amanhã. Quantas fortunas não desapareceram por azar do destino? Quantos relacionamentos que pensávamos estar garantidos foram surpreendidos pelas contingências da vida? Ainda que nos apoiemos em certas coisas para garantir nossa estabilidade emocional – e claro que os apoios são sim importantes – não podemos tomar nada por garantido. Muitas vezes, através das perdas que aprendemos a valorizar outras coisas e reconstruímos nossas vidas de um modo profundo e espiritual.

É por isso que o Taoísmo nos ensina a não lastimar a perda. Aceitá-la. Mais cedo ou mais tarde perderemos tudo, até a própria vida. Então devemos ter uma relação mais flexível com as coisas. No final, só restará o vazio, e precisamos abraçá-lo em nosso coração. Através do silêncio de nossas urgências, necessidades e medos, podemos desfrutar melhor da sorte que possuímos em vida.

Perdas

Como eu disse no capítulo anterior, o Taoismo compreende que a vida é feita de perdas. Nem sempre caminharemos em direção a conquistas e uma maior acumulação de bens, honras e prestígios. O que fazer quando perdemos?

Há quem se ampare naquilo que lhe traz prestígio, como riqueza ou beleza. Mas são coisas passageiras. Mesmo a flor mais bela um dia irá murchar. Nossa jovialidade um dia dará lugar à velhice. Se o mais importante para nós são as coisas que se sabem passageiras, é sinal certo de que sofreremos quando estas coisas não mais existirem.

As pessoas estão numa batalha constante contra o tempo. Não querem envelhecer, não querem ficar doentes, não aceitam que seu corpo pode perder a tenacidade da juventude. Mas é o destino natural. Lutar contra isso é lutar contra a própria naturalidade do Tao e das mutações do mundo. Como as estações se transformam e o velho dá lugar ao novo, um dia iremos morrer e deixar o mundo para as futuras gerações.

Um taoista aceita o curso natural das coisas e não luta contra elas. Ele não navega contra o rio, mas usufrui de sua correnteza da melhor forma possível. A melhor maneira de lidar com cada fase é sabendo-a aproveitar em seu próprio tempo. Isto não se aplica apenas ao nosso corpo, mas também aos negócios, aos relacionamentos, aos nossos projetos.

Todas as coisas do universo possuem quatro fases: geração, crescimento, declínio e cessação. Nós nascemos, nos desenvolvemos até o nosso apogeu, envelhecemos e morremos. E assim damos origem também a novas vidas. Do mesmo modo, o Sol nasce pela manhã, atinge seu ápice ao meio dia, e entra em declínio até cair a noite. No dia seguinte ele nasce novamente. É um ciclo que se repete.

Um empreendimento passa pelas mesmas fases. Começamos um negócio ou um projeto, crescemos com ele até seu ponto máximo, e a partir de então ele entra em declínio. E tudo bem, porque é sinal de que devemos começar um

novo projeto, um novo caminho, para continuarmos nos movendo.

O mesmo acontece com os relacionamentos amorosos. Um casamento passa por todas essas fases, o que não significa que ele deve necessariamente terminar assim. Um relacionamento duradouro com uma mesma pessoa não é feito de apenas um casamento, mas de vários casamentos, diferentes tempos e projetos que construímos com esta mesma pessoa, e que se atualiza, adaptando-se ao longo do tempo. Um relacionamento que não se adapta, cujas partes não se esforçam em recomeçar o amor a cada novo ciclo, chega ao seu fim.

Lao Tzu nos alerta para não nos orgulharmos em demasia com as conquistas. Tudo que ganhamos um dia podemos perder. E se nos orgulhamos no início com a conquista, podemos nos sentir humilhados ao final com a perda. Aceitando que as coisas são passageiras, podemos aproveitá-las enquanto as temos, sabendo que não são verdadeiramente nossas. Assim mantemos o nosso coração em tranquilidade, sem ansiedade e medo de perder o que existe apenas em ilusão.

Quietude

Assim como a meditação e o estado contemplativo envolvem abraçar o vazio, o Taoismo compreende que também podemos encontrar a quietude. Uma das manifestações da quietude é a *não ação*.

O que seria essa tal de *não ação*? À primeira vista, poderíamos pensar que se trata de fazer nada. O que muitas vezes pode ser verdadeiro. Em situações que não sabemos exatamente o que fazer, é melhor nada fazer e esperar pelo momento certo do que agir sem propósito, perdendo energia e causando atrito desnecessário. *Não agir* significa manter a estabilidade.

Mas *não ação* também pode ser agir. Isto é, agir com quietude. Soa paradoxal. Como vamos agir e não agir ao mesmo tempo? Pois sabemos que um taoista entende o princípio de polaridade em todas as coisas. Tudo que fazemos encontra seu oposto. O sucesso encontra o fracasso. A paz encontra a guerra. O forte encontra o fraco. *Não ação* é uma ação que comporta o seu próprio negativo, onde existência e não existência se completam.

Na Sociedade Taoista do Rio de Janeiro, o mestre Hamilton, responsável pelo templo que eu frequentava, ensinava a *não ação* como uma ação livre de intencionalidade, ou melhor, livre de “segundas intenções”. As segundas intenções existem quando fazemos algo por interesses pessoais, interesses muitas vezes mesquinhos e vingativos. O ato não intencional deve ser assim um ato livre de ego. Em outras palavras, fazer as coisas pelo mundo, não por si mesmo.

Por exemplo, quando ajudamos uma pessoa, por que realmente fazemos a boa ação? Será que temos o verdadeiro desejo em ajudar essa pessoa e a vontade de vê-la melhor, ou queremos que as outras pessoas nos reconheçam como alguém bondoso e nos aplaudam por isso? Esta é a diferença entre um ato não intencional e um ato egóico. Para o Taoismo, as ações que partem do ego encontram a frustração porque não podem perdurar. Elas têm a sua satisfação parcial, de interesse do próprio ego.

No mundo, apenas perduram as coisas que são para o mundo. Vemos isto, por exemplo, quando conhecemos um novo estilo de música, e queremos que todos nossos amigos escutem e apreciem a mesma música que nós. Então começamos a enviar amostras para eles escutarem também, mas ninguém parece apreciar o novo estilo do mesmo modo que nós. Neste momento, temos duas opções. Podemos ficar revoltados, porque parece que ninguém sabe apreciar as verdadeiras coisas boas. Neste caso, julgamos que nós somos sábios e capazes de dizer o que é realmente bom. Ou podemos aceitar que aquela música não tem o mesmo sentido para aquelas pessoas que possui para mim. Isto não significa que seja melhor ou pior. Apenas somos diferentes. Nem sempre o mundo vai funcionar do jeito que eu quero. Quem sabe, se eu for paciente, logo descubro novos amigos que apreciem aquele estilo, ou mesmo meus antigos amigos também passem a reconhecer valor naquele estilo de música em algum momento?

Se aplicarmos o mesmo raciocínio para as demais coisas da vida, veremos que muitas vezes queremos que o mundo seja da medida do nosso desejo, e por não poder ser desse modo, nos sentimos frustrados. A realidade é muito mais complexa. Podemos crer que somos superiores e que ninguém sabe realmente o que é justo ou necessário. Ou podemos pensar que a realidade é muito mais complexa do que eu estou vendo, e talvez haja coisas importantes que são ainda invisíveis a mim. Por não ser capaz de perceber o invisível eu não entendo a diferença entre nós. Tudo pode ter o seu lugar, desde que eu possa compreender as coisas sem julgar.

Um sábio taoista encontra no não julgamento o valor da quietude. Nem sempre vamos transformar o mundo ou mudar as coisas para funcionarem da maneira que egoistamente pensamos ser melhor. Mas também não precisamos ficar frustrados por conta disto. Podemos agir sem intencionalidade, em nome do que julgamos ser certo, e esperar que as coisas se adequem e tomem lugar ao seu próprio tempo. É como encher uma caneca de cerveja. No começo ela vai espumar, mas se esperarmos com paciência veremos que ela encontrará seu próprio equilíbrio.

A quietude é a forma como podemos encontrar nossa paz ao lidar com os problemas da vida e do mundo. Não vamos resolver tudo, e tampouco

precisamos permanecer passivos diante disto. Fazemos a nossa parte, e esperamos em quietude pelo que vai acontecer, sem o desejo de interferir no que está além do nosso alcance.

Obra

O taoista realiza sua obra sem deixar rastros. Pois, se fazemos as coisas sem intenções egoístas, não é em nosso próprio nome que buscamos a realização, mas pela realização em si.

Quando realizamos algo bem feito, gostamos de ser reconhecidos por isto. Queremos que as pessoas nos aplaudam, lembrem-se de nós e saibam da nossa autoria. Para o Taoismo, há uma ilusão nesse desejo de reconhecimento.

Em primeiro lugar, porque não fazemos nada sozinhos. Tudo que fazemos dependemos do nosso contexto, tudo que realizamos fazemos em coletivo. Desde o início de uma atividade, dependemos de sermos nutridos por boas ideias, oportunidades e inspirações, e até a execução final precisamos da própria receptividade do ambiente à nossa manifestação. O ser humano é um ser social, e assim ele vive para os outros. Ninguém faz nada por si mesmo.

Um autor é, na verdade, a história de muitos autores. Se eu posso falar de Taoismo e inspirar meus leitores hoje com sabedoria é porque antes de mim vieram muitos pensadores como Lao Tzu, Chuang Tzu e Lie Tzu. Também existiram meus pais, que me nutriram em minha infância de cuidados e bons valores. Existiram meus amigos e relacionamentos, que não me deixaram desistir do meu desejo, e me apoiaram quando foi necessário. É verdade que a minha própria disposição para realizar o que me proponho é o fator mais importante para que eu realmente faça algo. Mas eu nada faria, ainda que muito motivado, sem uma rede de apoio. Quando escrevo, todas essas pessoas escrevem comigo. Não há nada errado em dizer que fizemos algo ou que desejamos realizar algo. O problema está no orgulho em se crer autônomo e independente dos demais ao fazermos isso.

Quando o ser humano reconhecer a sua profunda conexão com tudo ao seu redor, percebendo como ele se nutre do mundo, passará a respeitar o seu ambiente e viverá em equilíbrio com todas as coisas. Saberá que as coisas não existem para lhe servir, mas vivemos numa cooperação mútua e

constante, onde nada é mais importante que os demais. Nada é inútil, e mesmo as coisas mais simples do universo são necessárias para existirmos. Até a forma mais simples de vida contribui para o equilíbrio do seu ecossistema.

O sábio vive sem deixar rastros, diz Lao Tzu, porque ele não está preocupado se sua fama sobreviverá e as pessoas cultuarão o seu nome. Ele não quer ser o rei do seu ecossistema. Muitas vezes, as pessoas cultuam nossos nomes pelos motivos que não queremos. Quantas vezes as pessoas gostaram de textos que escrevi justamente pelos motivos que eu não esperava? Porém, não posso me queixar. A partir do momento que escrevo para entregar algo ao mundo, eu não posso controlar como as pessoas irão apreciar o meu trabalho. Isto se aplica a tudo que nos dedicamos: quando aconselhamos alguém, quando cuidamos de alguém, quando damos um presente a alguém.

A partir do momento que entregamos a obra ao mundo, ela passa a ser de responsabilidade da pessoa que recebeu aquele presente. É por isso que não existe a fama em si mesma. Toda fama é a maneira como as outras pessoas enxergam alguma coisa em nós. O culto não está na coisa em si ou em nós mesmos, mas na forma como as pessoas criam expectativas e idolatrias em torno daquilo.

Se a sua obra não tiver um só expectador ou um só aplauso, não significa que seu trabalho tenha sido ruim. Talvez signifique apenas que as outras pessoas não viram razão para aplaudir. Confundimos o reconhecimento das outras pessoas com o nosso próprio valor, o que é compreensível quando parece que tudo funciona assim. O que é o mercado, por exemplo, senão a tentativa de convencer as outras pessoas do valor de alguma coisa? As pessoas enxergam valor no ouro e no dinheiro porque foram convencidas de que eles valem muito, que podem trocar essas coisas por outras. Quando um vendedor nos tenta empurrar um produto, ele está tentando nos convencer do valor da sua mercadoria. Mas o que vale mais para um sedento no deserto: um copo de água ou uma barra de ouro? De nada adiantaria todo ouro do mundo se ele não pudesse trocá-lo pela água que lhe vai salvar a vida.

É na hora de dificuldade que reconhecemos o verdadeiro valor das coisas.

Vemos que, diante de doença e morte, todo o dinheiro não nos pode curar de um mal terminal, e que uma companhia sincera para apaziguar a dor neste momento vale mais que toda riqueza.

O Taoismo nos ensina a dar real valor para as coisas. Demonstra-nos como o orgulho é um falso valor, uma falsa apreciação de si. Nenhum elogio é mais importante que a própria consciência de estar realizando a sua naturalidade.

Limitações

Diante das dificuldades aprendemos a apreciar as pequenas coisas da vida. Quando vivemos o cotidiano, pouca atenção damos para o que é fundamental. Andamos para um lado e para o outro, comemos o que queremos, dizemos tudo que pensamos. Mas quando enfrentamos limitações, por doença ou velhice, que percebemos como nada disso está garantido. Quantas pessoas necessitam de assistência para poder caminhar, não podem se alimentar de qualquer modo ou sequer são livres para ir e vir como desejam?

É muito difícil perceber nossos privilégios quando estamos apenas vivendo. Olhamos apenas para o que nos falta, nos comparamos com as outras pessoas que pensamos estarem melhores do que nós, enxergamos o que nos limita. Estamos sempre vendo nossa própria limitação, não importa quanta liberdade tenhamos. O céu não é o limite.

Se alguém nunca saiu de sua cidade natal, sonhará em visitar o município vizinho. Se alguém viajou para muitos países, pensará que nunca viajou para países suficientes e irá desejar viajar para muitos mais. E se não puder, se sentirá miserável, muito mais miserável que aquele sujeito que depois de muitos anos finalmente conseguiu sair de sua cidade natal para visitar o território vizinho.

O mundo é do tamanho da nossa cabeça. A maioria dos nossos problemas não estão em nosso corpo, mas em nosso psicológico. Não estou defendendo aqui um discurso de autoajuda banal que diz que precisamos superar as nossas crenças limitantes. A questão é bem mais complexa que isso. *Todas nossas crenças são limitantes*, na medida em que estamos sempre nos medindo a partir dos limites da nossa vida.

O possível e o impossível variam de acordo com a realidade de cada um, mas o sofrimento é para todos. Num mundo justo, todas as pessoas deveriam ter acesso a uma vida digna. Mas infelizmente não é assim. Vivemos num mundo desigual, em que nossas instituições parecem pouco comprometidas em solucionar isto. Enquanto for deste modo, haverá sofrimento

desnecessário, violência e conflitos no mundo. Mas nem todo sofrimento vêm de causas sociais. Muitas pessoas que podem desfrutar uma vantajosa qualidade de vida também se sentem miseráveis. Por quê?

Como eu disse, o mundo é do tamanho de nossa cabeça. Muitas pessoas que vivem em países desenvolvidos não conhecem outras realidades e se medem a partir do seu mundo conhecido. Elas se colocam em comparação com outras pessoas próximas, e por alguma razão podem se sentir em desvantagem, piores ou fracassadas nesta comparação. Não importa que haja muitas pessoas em condições muito mais precárias do que elas em outros lugares, para elas esta é a realidade que vivem. Não fazem isso por maldade, é que nossa mente simplesmente se adequa a perceber o mundo que está ao nosso redor. É normal que nos falte sempre perspectivas.

A questão é como lidamos com as comparações. Imaginamos que saímos perdendo em comparação aos demais. Isto porque não temos acesso a vida do outro em sua complexidade. Temos uma visão idealista e unilateral, com a qual projetamos nossa própria necessidade de aceitação e sucesso.

Viver o Tao é descobrir na naturalidade o seu próprio caminho. Abandonar as comparações negativas, que lhe colocam num lugar desproporcional. Entender que cada um tem os seus problemas, e talvez não seja o que você está imaginando que traz a real felicidade ao outro. Cada um deve encontrar a sua própria maneira de ser feliz. E, quem sabe, poder ajudar a pessoas que se encontram numa situação mais difícil que você.

Passamos a valorizar as coisas mais simples quando as perdemos. Por isso devemos saber apreciar o essencial e não nos preocuparmos tanto com as limitações que criamos em nossas cabeças. As preocupações apenas aumentam o sofrimento. Já existem muitas limitações na vida para sofrermos com outras mais. O segredo taoista é saber apreciar a felicidade dentro das suas limitações de vida.

Humildade

Lao Tzu dizia que ao nos curvamos alcançamos a plenitude. Ao nos submeter, permanecemos em retidão. Ao nos esvaziarmos, nos preenchemos.

Falando em se curvar e se submeter, o Taoismo parece uma filosofia da passividade diante de qualquer ofensa. Tal como a passagem bíblica em que Jesus diz para, ao levarmos um tapa, oferecermos a outra face. Porém, creio que tanto o Taoismo quanto o Cristianismo não nos recomendam uma mansidão, a simplesmente aceitarmos ser vítimas da situação.

Já vimos como existem forças e potências maiores que nós na natureza. Ninguém se crê capaz de vencer uma tempestade sozinho. Nós esperamos a chuva passar para prosseguir viagem. Do mesmo modo, de nada adianta entrar em conflito desnecessário. Não adianta falar para uma pessoa que não nos quer ouvir. Vamos apenas nos desgastar neste processo.

A verdadeira força do Taoismo reside na humildade. Em não oferecer resistência, e vencer pela suavidade. Como a água que se choca contra as resistentes pedras. A água não tem a força da pedra, mas sua suavidade e constância ao longo tempo faz com que os minerais se moldem à sua maneira. Do mesmo modo, devemos ser como a água nos conflitos que enfrentamos. A resistência direta causa o choque, e ambos saem feridos. Numa disputa, precisamos saber até que ponto podemos ceder para controlar a oposição.

Esse é o princípio do **Tai Chi Chuan**, que pratiquei por alguns anos com o mestre Roberto Mello no Rio de Janeiro, instruído por sua vez pelo mestre Chen Xiaowang, da escola Chen. O Tai Chi Chuan é uma arte marcial desenvolvida a partir dos princípios taoistas. Num conflito, aprendemos a nunca oferecer resistência ao ataque de um oponente, mas ceder para dominá-lo. Nós nos mantemos flexíveis, enquanto o oponente mantém a sua rigidez ao atacar. Assim transformamos um forte soco do oponente numa oportunidade de quebrar o seu braço. Com suavidade.

Se mantemos a nossa rigidez diante do mundo, nos ferimos. Se exigimos que as coisas sejam de nossa maneira, ficaremos frustrados e revoltados na medida em que elas não vão acontecer de acordo com nosso desejo. Porém, se somos flexíveis, conseguimos nos adaptar à realidade e ainda encontramos uma maneira de manifestar aquilo que desejamos. É por isso que, antes de se levantar, precisamos saber nos curvar.

Do mesmo modo, apenas uma caixa vazia pode ser preenchida. Às vezes nos embotamos de saber. Pensamos que somos inteligentes e não temos nada mais a aprender. Apenas a ensinar. O que é falso.

Há uma história de um aprendiz taoista que buscou um mestre para que pudesse avançar em seus estudos. O mestre convidou o jovem para tomar chá enquanto perguntava o que ele já sabia. O jovem discípulo começou a falar por horas, dizendo tudo que já conhecia. O mestre começou a encher a xícara de chá, e não parou até transbordar. E depois continuou enchendo mesmo assim. O discípulo avisou ao mestre que o líquido estava transbordando, e o mestre aproveitou a oportunidade para explicar que o jovem se comportava como a xícara. Se você está cheio de ideias, você não tem mais nada a aprender. Antes de aprender algo novo, é preciso se esvaziar. Xícara cheia não pode receber mais chá.

Na vida podemos aprender qualquer coisa com qualquer um. Não importa o que seja. Mesmo a pessoa mais simples tem o conhecimento por sua experiência de algo que, mesmo com nosso vasto saber acadêmico, podemos desconhecer. Portanto, é preciso ser humilde com as pessoas se queremos aprender algo delas. O poder taoista não existe em sua superioridade, mas em sua eterna humildade. Um taoista admite sua ignorância, e se porta como um eterno aprendiz e discípulo da vida.

Mutações

A ideia de que o mundo é regido por mutações constantes, de modo que a única coisa que permanece são as próprias transformações, não é exatamente taoista, pois tal pensamento já se encontrava presente anteriormente na cultura chinesa. Alguns estudos estimam que o I Ching (O Livro das Mutações) surgiu 12 séculos antes de Cristo (!) e é anterior a todas as escolas filosóficas chinesas. O I Ching foi utilizado desde como um oráculo até como um livro de sabedoria para nos guiar diante das mutações do universo.

O pensamento chinês funciona a partir da ideia de que o mundo, nossas vidas e nossas relações estão em constante mutações. As coisas como existem hoje não continuarão amanhã do mesmo modo. De nada adianta nos apegarmos a estruturas rígidas, porque o próprio tempo transformará tudo que conhecemos. Isto se aplica tanto às coisas favoráveis como às desfavoráveis.

Do mesmo modo que um redemoinho não dura muito mais que uma manhã e um dia de Sol não será para sempre, devemos ter em mente que nossas experiências não serão eternas, ainda que assim desejássemos. Nós queremos que o bom permaneça, e o ruim acabe rápido. Mas não estamos no controle do mundo. O que o pensamento chinês nos recomenda é saber aproveitar da melhor forma a energia do momento.

Um sucesso arrebatador serve para aumentar a nossa autoconfiança e iniciarmos novos projetos. Mas o sucesso será passageiro, e em algum momento também enfrentaremos dificuldades. Os desafios fazem parte da vida. Um momento de tristeza ou de decepção, por mais duro que seja o enfrentamento, também terminará um dia, e encontraremos novos caminhos de esperança e contentamento.

O problema não está nem na felicidade nem na depressão. O problema está em pensarmos que qualquer um dos estados pode ser absoluto, que nunca terminará. Muitas pessoas em sofrimento não conseguem ver esperança porque acham que nunca sairão da situação em que se encontram. Isto não é verdade.

Assim como o mundo não cria fenômenos eternos, também aquilo que o ser humano produz não é duradouro. Basta ver a nossa pequenez diante da história do Universo. Nós nos sentimos orgulhosos porque fomos capazes de criar grandes obras, como pirâmides, ou lançar foguetes ao espaço, mas tudo que pensamos ou produzimos nesse curto período é muito pouco relevante diante da grandiosidade do Universo ou dos bilhões de anos em que o mundo existe.

Não há nada mais taoista do que perceber que nós, enquanto seres humanos, somos um decimal muito pequeno diante do Universo e do Tao, e que nossas preocupações e sofrimentos são imperceptíveis dentro de uma grande escala. O que não invalida aquilo que sentimos e desejamos. Não se trata de um niilismo, mas da percepção de nosso lugar limitado diante da grande ordem de coisas.

Nesta grande ordem do universo em constante transformação, não há nenhuma promessa de duração ou sobrevivência para aquilo que mais ardentemente sonhamos e desejamos. Tal percepção deveria nos ser libertadora. Independentemente do que façamos, ao final da vida tanto faz. O planeta irá continuar girando ao redor do Sol. O rico e o pobre morrerão do mesmo jeito. Ainda que toda espécie humana entre em extinção por causa de uma catástrofe, milhões de astros continuarão existindo sem que nunca tenham ouvido falar sobre a nossa existência. Ou seja, qual o grande medo que se tem de viver? Seja lá o que fizermos, não fará tanta diferença assim. Ninguém está tão preocupado assim com nosso sucesso ou fracasso.

Você é livre para fazer o que deseja. Nossas ações são apenas relevantes num nível interpessoal, isto é, em relação a outras pessoas, e é com isso que devemos nos preocupar. Todo o demais foge ao nosso controle. Portanto, ame enquanto pode. Lute pelo que acredita. E desfrute do que lhe cabe.

Tempo

Lao Tzu dizia que “quem respira apressado não dura, quem alarga os passos não caminha”. Creio que temos aí uma bela lição sobre a ansiedade, um dos grandes sintomas psicológicos de nosso século.

Hoje em dia sentimos pressa de viver. Queremos resultados rápidos naquilo que desejamos e temos medo de que a demora ou a dificuldade sejam sinônimos de fracasso. Ao traçar um caminho, olhamos o resultado desejado, mas consideramos pouco o próprio percurso incerto e desafiador que teremos pela frente.

Na Medicina Oriental, a respiração ocupa um papel importante em nossa saúde. Acredita-se que temos um reservatório finito de energia que dispomos para sobreviver. Gastamos esta energia através da respiração. É possível recuperar a energia através da boa alimentação e do repouso, ou podemos também reduzir o gasto de energia através de exercícios. Porém, existe uma quantidade de energia máxima que está se reduzindo com o passar dos anos e que não pode ser recuperada.

Quando nos estressamos, vivemos rotinas cansativas e nos desgastamos com problemas em excesso, estamos utilizando o nosso precioso repositório de energia vital. Com a ansiedade, por exemplo, respiramos apressadamente, nos preocupando excessivamente, gastando o nosso sopro. É assim que os chineses explicavam antigamente como os males psicológicos afetam a nossa qualidade de vida, reduzindo nossas forças e afetando negativamente a nossa saúde física.

Um taoista deve aprender a respirar em seu próprio tempo. É o que popularmente chamamos de uma “pessoa zen”. Um taoista não deve se preocupar excessivamente com um futuro que não chegou, mas entender que deve desfrutar da vida em tranquilidade enquanto lhe for possível.

Um caminho fazemos com o próprio caminhar. Não adianta antecipar o que acontecerá no futuro, pois não temos controle sobre as mutações. Não

podemos caminhar com passos mais largos do que a própria perna, pois a tentativa de apressar o caminho é a própria evitação de uma caminhada suave e segura.

Projetamos os nossos desejos lá na frente. Queremos ter sucesso no trabalho, manter um bom relacionamento, viver uma vida saudável. Mas não vamos chegar a nada disso se apenas estamos olhando para o futuro, e não para as coisas que podemos fazer agora para que o futuro seja assim.

Para muitas pessoas, planejar e pensar sobre o futuro pode ser importante para sentirem estabilidade. Essas pessoas não querem dar passos equivocados na vida. É compreensível quando temos medo de falhar. Porém, é preciso ter cuidado para, com medo de fracassar, não deixarmos de realizar o próprio caminho em meio a nossa ansiedade, nosso medo de fracassar. É o que acontece quando algumas pessoas pensam excessivamente sobre todas as opções que possuem, mas pouco se movimentam de verdade em alguma direção a alguma delas. É preciso errar e aprender com os erros.

Um taoista aprende a respeitar o tempo das coisas. O tempo é importante. Qualquer ideia, projeto ou relacionamento que temos precisa passar pelo seu próprio tempo, se desenvolver ao longo de suas fases inerentes. A ansiedade não permite o tempo natural das coisas transcorrer. Ela quer antecipar o impossível de ser antecipado. Quer estar antes do fim. Assim nós terminamos antes de ter realizado qualquer coisa.

Constância

Caminhar requer constância. Eu sei que o caminho envolve muitas dificuldades, questionamentos e ponderações. Mas tudo isto também faz parte do caminho.

Não podemos pensar que o caminho é uma estrada retilínea e inequívoca. Muitas vezes o progresso é feito de enganos, de aprendizados e tentativas. Ninguém nasce sabendo caminhar. É preciso aprender a cada passo. Por isso não se deve cobrar excessivamente se cada movimento é o mais correto e perfeito possível. Como aprender sem tentar ou se enganar até acertar?

Quando estamos num caminho temos que manter a constância nele se desejamos resultados. Talvez eles não venham no primeiro mês, nem no primeiro ano. As coisas têm o seu próprio tempo e que não está sob o nosso controle. Se abandonamos o caminho por conta das dificuldades, não teremos progresso. A constância é seguir num caminho mesmo quando não sabemos exatamente aonde ele vai dar.

Ora, e como diferenciar a persistência num caminho da insistência diante de uma resistência? Como vimos em capítulos anteriores, o Taoismo nos ensina a buscar o caminho mais fácil, a não lutarmos contra aquilo que desgasta a nossa energia, pois há ali uma impossibilidade. Mas o Taoismo também nos fala da importância de mantermos a constância em nosso caminho. Qual a diferença?

A diferença é que na constância há um caminhar. Quando estamos insistindo em algo que não funciona, não está acontecendo nada. E isto nos frustra. Sabemos que não estamos caminhando. Quando caminhamos com constância, mesmo que não estejamos fazendo todo o progresso que desejamos, ainda assim há um caminhar. O problema, neste caso, não está na falta de movimento, mas na insatisfação e irritação causada pela nossa própria expectativa de que os resultados fossem mais grandiosos do que realmente são.

Portanto, nem sempre a dificuldade é uma impossibilidade. Podem ser apenas suas expectativas que estão desconectadas do seu real caminhar. Está sofrendo de ansiedade. É preciso reconhecer o valor de nosso movimento, por menor que ele seja. Mantendo a constância num caminho, podemos disfrutar e deixar que suas maravilhas se revelem a cada passo.

Liberdade

O excesso de controle destrói a experiência. Quando queremos que as coisas sejam exatamente do nosso jeito, não permitimos que o mundo e as coisas se revelem verdadeiramente. Somos surdos às suas manifestações, e só estamos dispostos a escutar aquilo que queremos ouvir.

A tentativa de dominar as coisas faz com que elas se calem. É o que acontece com uma mãe que tenta dominar o seu filho, um professor que tenta dominar seu aluno, ou um governo que tenta dominar o seu povo. As pessoas se tornam oprimidas e não desenvolvem a sua própria naturalidade.

Mas não apenas o oprimido sofre com o controle. O controlador também é alguém em profundo sofrimento. Sua necessidade de controle nasce de sua insegurança e seus medos. O opressor tenta impor sua falsa verdade aos outros, nem que seja a força. Para o Taoísmo, o melhor governo é aquele que governa em liberdade. Ele liberta não apenas o governado como também o governante, permitindo que cada um manifeste sua naturalidade.

Isso vale para todas nossas relações: família, amores, amizades e trabalho. Cada membro de uma família tem sua própria história, ainda que compartilhem uma herança comum. Um casal é formado por duas pessoas diferentes, e o relacionamento deve existir enquanto for bom e natural para as duas pessoas. Os amigos não existem para nos servir, mas uma amizade é como uma aliança que deve durar o tempo que for necessário. No trabalho, cada um tem seu próprio desejo, e é incrível quando por algum tempo podemos compartilhar um projeto comum.

Separações fazem parte. Qualquer relação livre significa que as pessoas são livres de partir quando elas desejam. Isto pode ser um processo doloroso para aquele que não deseja a separação. É preciso reconhecer que aquela pessoa desempenhou um papel importante em nossa vida durante o tempo em que esteve em união, mas ela deve seguir o seu próprio caminho em algum momento.

Uma união é como dois caminhos que, durante um tempo, andam em paralelo. Cada um é um caminho diferente. Durante um tempo, esses caminhos andaram muito próximos, e puderam compartilhar a mesma estrada. No entanto, chega o momento em que cada caminho deve seguir a sua própria direção, a sua própria naturalidade. Apegar-se ao que terminou é uma das razões do sofrimento. É preciso agradecer por aquela pessoa ter caminhado junto conosco durante um tempo, mas deixá-la partir para seu próprio destino. Se for importante, nos veremos novamente. De qualquer modo, aquela pessoa já desempenhou o seu papel em nossa vida. E nós em sua vida.

Viver em liberdade significa deixar as coisas livres. Somos nós que cerceamos a nossa própria liberdade quando criamos necessidades, quando não permitimos que as coisas possam chegar e partir em harmonia. Criamos nossa própria prisão mental quando nos amarramos a alguma coisa.

Isso não significa que não existam coisas importantes para você. É natural e saudável mantermos aquilo que nos faz bem. É possível ser livre e estar em relação com outras coisas. Não precisamos estar isolados no meio do nada, em uma mata desconhecida, sem nome e sem coisas, porque tampouco isto seria liberdade. Ainda assim dependeríamos de algo: da água, do ar, do abrigo das árvores e de uma fonte de alimento. Somos sempre dependentes de algo.

O conceito de liberdade do Taoísmo não é romântico. Somos dependentes de muitas coisas na vida. A questão é a relação que mantemos com essas coisas. Isto que nos faz livres ou não. Se não respeitamos a liberdade delas, não aceitamos a nossa própria liberdade. Controlando a experiência, não estamos controlando apenas as coisas, mas reduzindo a nossa própria capacidade de sentir, pensar e viver. Assim não se pode ser livre.

Não violência

Um taoista toma o caminho da não violência. O conflito é sempre danoso para todos que fazem parte dele.

Quando atacamos, provocamos o revide. Como dizia Lao Tzu, “onde o exército se instala, surgem espinhos e ervas secas”. Não existe uma maneira correta de guerrear. A guerra provoca destruição. Qualquer outro objetivo que esperamos da guerra não pode evitar sua realidade destrutiva. Portanto, precisamos sempre pensar muito se realmente vale a pena entrar em conflito. Uma vez que ele se inicia, não é fácil abandoná-lo.

Isso não significa que devemos ser passivos a tudo que acontece. Precisamos encontrar uma maneira não bélica de resolver os nossos problemas. Através da comunicação quando for possível, ou da separação de cada um para seu próprio caminho quando não pudermos conversar mais, ou mesmo através da intermediação de alguém com maior autoridade naquele problema. Quando tudo foi tentado e não restam mais opções, podemos então agir no conflito. Porém, da maneira taoista: através da *não ação*.

Quando tomamos parte em conflito, devemos ter cuidado para não agirmos em função de nosso ego. É preciso ser cauteloso para não estar agindo em função da raiva, do orgulho, da vaidade, da glória ou do desejo excessivo. A violência é o caminho do excesso, que escolhe o conflito pela própria vontade de destruição.

Ao estar num conflito, o taoista deve buscar a paz. Ele deve ser determinado, e agir em determinação para solucionar a questão ao invés de prolongá-la. Aquele que entra num conflito sem fim, arrisca a si mesmo. Coloca sua energia, sua vida e o que é importante para si em perigo constante. Quanto mais tempo durar um conflito, maiores serão os danos.

É preciso diferenciar um movimento determinado de um movimento raivoso. Na raiva, somos consumidos pelo problema. Num movimento determinado, fazemos o que é necessário para retornarmos ao equilíbrio. Um taoista deve

ser determinado pela paz.

Quando o Taoismo surgiu, eram tempos muito diferentes do nosso. A China Antiga vivia entre muitas guerras, e conflitos entre os povos eram mais comuns do que hoje. No entanto, Lao Tzu era bastante claro que não havia jamais uma boa razão para pegar em armas. A morte nunca deveria ser celebrada, sob qualquer condição. Quem matasse por prazer não estaria sendo puro, e qualquer guerra vencida deveria ser vista com tristeza, comemorada como um funeral.

Muitas vezes as pessoas não possuem opção, e precisam contra-atacar para se defenderem. É como um povo que se defende de um exército invasor, ou alguém que precisa entrar em conflito com uma pessoa que está lhe incomodando. Porém, mesmo vencendo o nosso opressor, não há motivos para nos orgulharmos disso. O simples fato do caminho da guerra ter sido necessário é uma tristeza. E mesmo quando os maiores vilões sofrem a revanche do sofrimento que causaram a outras pessoas, devemos sentir pena do triste destino que estes algozes levaram a si mesmos. Não há prazer em ver um algoz ser derrotado. É uma tristeza que ele tenha se tornado um inimigo.

O Taoismo nos propõe uma ética de empatia. Eu sei que é muito difícil pensarmos assim no calor do conflito. Na hora de um problema somos movidos por instintos bélicos, e agimos de maneira irracional. Esta é a importância de cultivarmos bons sentimentos. De aprendermos a perdoar e sentir compaixão mesmo pelos nossos inimigos.

Isso não significa a mansidão diante da crueldade. Mas entender que as pessoas causam sofrimento às outras porque também não conseguem se libertar de seu próprio sofrimento. Alguém que fere o outro é alguém ferido, ignorante e incapaz de empatizar com a situação de outras pessoas. Quem se coloca indiferente ao sofrimento alheio sentirá em sua própria pele o sofrimento mais cedo ou mais tarde, passará por aquilo que causa às outras pessoas.

O Taoismo nos ensina a criarmos relações mais saudáveis e empáticas com as

peçoas que nos são importantes. É fundamental criarmos uma vida ao nosso redor em que as coisas sejam diferentes da brutalidade que nossa espécie tem sido conduzida.

Si mesmo

Mais do que conhecer e dominar outras pessoas ou o mundo externo, o Taoismo nos diz que é importante conhecer e dominar a si mesmo.

Muitas vezes depositamos nossa expectativa de felicidade e realização no mundo exterior. Mas não conhecemos nada do mundo externo senão pela nossa própria mente. São nossos olhos que nos fazem ver o mundo. A nossa perspectiva que nos permite enxergar, por mais distorcida que às vezes ela seja.

Pensamos que é rico aquele que tem muito dinheiro, ou é belo aquele que dizem ser muito bonito, ou poderoso aquele que controla muitas coisas. Mas quem realiza tudo isso talvez não se sinta rico, nem belo, nem forte. Porque de nada adianta todas as coisas do mundo dizerem algo se nossa própria mente não percebe também assim. Quantas pessoas se sentem inseguras ganhando mais dinheiro, fazendo cirurgias plásticas para se verem mais belas e tentando controlar tudo que podem? Eles não conseguem se ver como desejam, e nem toda riqueza, beleza ou poder do mundo lhes poderão garantir isso.

Eu já disse antes que o mundo é do tamanho de nossas cabeças. Este é o único segredo que precisamos saber para dominar a nossa felicidade. Algum tempo atrás, eu estava meditando no templo, quando uma crise de ansiedade tomou conta de mim. Senti que perdia o controle de meu corpo e caía num redemoinho dentro de minha cabeça. Ainda que eu estivesse sentado na cadeira, e talvez ninguém estivesse percebendo o que eu experimentava, eu sentia que afundava sem controle dentro de minha própria mente. Eu estava me afogando.

Dentro de minha cabeça eu gritava por socorro. Quando escutei uma voz mental em meu ouvido: *tudo que você pode controlar é a sua própria respiração*. Então, ao invés de tentar me debater e controlar o que estava acontecendo, eu resolvi me soltar na experiência, e foquei a atenção apenas na minha respiração. Pouco a pouco eu fui respirando mais lentamente, com

tranquilidade, e minha cabeça parou de girar em si mesma. Eu retomei o equilíbrio. Neste dia eu aprendi o que é verdadeiramente a meditação.

A verdade é que importa muito pouco o mundo externo quando nosso mundo interior não está calibrado. Vemos isto nas pessoas com transtornos psicológicos. O mundo externo pode estar muito bem, mas se em sua mente algo está em distúrbio, toda sua vida entrará em desarmonia. E podemos viver isso de maneira bem intensa. Não adianta que nos digam que não é real.

Quero deixar claro que não pretendo com isso reduzir toda nossa experiência a um subjetivismo internalista. Não se trata de dizer que o mundo externo não importa e que criamos a nossa própria realidade de maneira independente em nossa cabeça, como dizem muitos livros de autoajuda por aí. Isto é falso. Os modos de vida que levamos, nossas condições físicas e materiais, afetam o nosso pensamento, a nossa qualidade de vida e a nossa saúde mental.

Num mundo com muitos problemas sociais, desigualdade, pobreza, violência, condições precárias de trabalho, não adianta dizer que basta mudar o nosso padrão mental que tudo irá ser solucionado. Obviamente, todos os problemas externos afetam e aumentam nossos medos e necessidade de encontrar algum tipo de segurança. É difícil não viver desesperado num mundo insano.

Acho que a solução deve ser diferente de um individualismo. Não adianta “curar a si mesmo” com terapia, lendo filosofia, meditando, se ainda vivemos num mundo em relação com outras pessoas também em sofrimento. As outras pessoas também estão sofrendo e causando sofrimento. Mais cedo ou mais tarde voltará para nós. Não podemos nos isolar.

Meus leitores, após lerem este livro, enfrentarão a dificuldade de colocar tudo que aprenderam aqui em prática. Eles podem entender a importância da quietude, da simplicidade e de viver a sua própria naturalidade. Mas vão estar num mundo que lhes demanda coisas a todo o momento, em que precisam encontrar pontos de segurança diante das precarizações sociais que enfrentam, e onde o sistema econômico não está preocupado se estão no caminho de sua naturalidade. E então?

É por isso que acredito que a solução não é individualista. Não se trata de curar a si mesmo e isolar-se. É preciso que a filosofia tome as ruas, que as pessoas conheçam e reflexionem sobre suas vidas. A minha própria iniciativa de escrever um livro sobre Taoismo tem que ver com isso. Talvez meus leitores possam também difundir este pensamento, conversar com seus amigos, ensinar a outras pessoas. A saída deve ser coletiva.

De qualquer modo, vale ainda o conselho de segurança presente nos aviões: em caso de emergência, coloque sua máscara antes de ajudar quem está ao seu lado. Fique bem, e ajude quem você pode ajudar. Talvez não haja muitas pessoas abertas a isso, mas não tem problema. O Taoismo nos ensina a ter constância e paciência. Só não deixe de ajudar quem precisa.

Nós somos a nossa própria janela para o mundo. Portanto, cuide de si mesmo.

Mundo

Ao longo do livro, falei muitas vezes a palavra *mundo*. Mas o que exatamente é o mundo?

Há diferentes sentidos para essa palavra. O mundo pode ser o ambiente em que nós vivemos. Para muitas pessoas, o mundo delas é o trabalho que frequentam, as relações que mantêm, a cidade onde vivem. Este é um sentido delimitado para o mundo. Como um endereço, um código postal ou um ambiente. Deste modo, o mundo é onde as coisas existem. É o plano de fundo em que cada coisa ocupa um lugar na existência.

Mas o mundo também pode ter um sentido cosmológico. Às vezes nos referimos ao mundo como tudo que existe. Neste caso, o mundo é o que abraça toda a existência. E muitas perguntas ficam assim aos cientistas e filósofos. O mundo é infinito? Existem vários mundos? Qual a essência do mundo?

Durante algum tempo se imaginou que o universo fosse infinito. Hoje já não se pensa mais assim. Ele tem uma quantidade finita de energia e se estende por um tamanho determinado de espaço. Mas não se preocupe, pois é um valor de uma grandeza tão inimaginável que nunca iremos alcançar os limites do Universo. Então o mundo seria o universo?

Se entendemos que este universo é o nosso mundo, do mesmo modo como poderíamos dizer que o planeta Terra é o nosso mundo, sim, o Universo é o mundo. Mas e se existem mais coisas além do universo, elas não fariam parte do mundo? Seriam outras coisas, outros mundos? O que existe além é o que não sabemos. É difícil pensar qualquer coisa, porque simplesmente nos faltam informações e capacidade para compreender o que existe mais além disso. Será infinito? Será um outro espaço? Serão outros mundos e realidades diferentes? Muitas perguntas para pouco conhecimento.

Na cosmologia taoista, podemos saber apenas do existente. E olhe lá! O que está fora de nosso alcance é o não existente. Segundo Lao Tzu, a não

existência cria a existência, e os dois se completam. Ou seja, o mais além de tudo que existe é o infinito onde pode existir o finito. Em termos mais taoistas ainda, o Tao é tanto o que não existe como aquilo que existe. Seria o mais além de todas as palavras e coisas. Não seria apenas o todo, e sim o mais além do todo e o não todo. E como já diziam os antigos sábios, por estar além da existência, é impossível de ser compreendido.

Então quando me refiro ao mundo, eu estou me referindo a uma manifestação do Tao. Um universo, um ambiente, um código postal. Uma casa, em que se habita numa rua. A casa são as paredes que definem a moradia, mas também as coisas que existem dentro da casa e compõem um lar. Onde começa a casa e onde ela termina?

A discussão sobre os limites de nossos conceitos é muito interessante, porque, como podemos perceber, é sempre muito arbitrário. Se a casa é o mundo, o bairro seria então o Tao? E o que seria a cidade? O país? O planeta? Mais “Tao” ainda?

Um modelo de compreensão que nos ajuda a entender isso são os fractais. Um fractal é uma estrutura geométrica que se repete em diferentes escalas. Pense numa imagem em que você vai aumentando com uma lupa. Por mais que você aumente a aproximação, você vai encontrando a mesma imagem se repetindo em escalas cada vez menores. E se, ao invés de reduzir, você aumenta a escala a níveis cada vez maiores, o mesmo acontece novamente. Ou seja, o mesmo padrão geométrico se repete nos diferentes níveis de escala. Dos mínimos aos máximos. Até que ponto? Talvez ao infinito. Fractais são muito interessantes. Busque na internet e veja alguns exemplos.

Existem teorias que entendem a nossa realidade como um fractal. O fractal se aplica desde escalas mínimas de prótons e elétrons, passando por níveis maiores de células, que compõem seres de nossa grandeza, e prossegue em níveis cada vez maiores como astros, sistemas estelares, a via láctea, galáxias... E por aí vai. Basicamente, não sabemos se há um fim em qualquer direção que nos encaminhamos.

Durante muito tempo se acreditou que o átomo era a menor partícula que

existia. Hoje já se sabe que ele se divide em elementos ainda menores. Também vale para o universo. Será que existe um “universo de universos”? A hipótese de que a realidade é um fractal diz que sim, perpetuando a realidade infinitamente tanto a níveis cada vez maiores como a níveis cada vez menores.

Vivemos numa determinada escala desse grande sistema. Somos capazes de perceber e experimentar a vida dentro de nossa escala. Mas somos “microscópicos” em relação a escalas planetárias. E colossais em relação a micro-escalas-quânticas. Da mesma forma que você vive num universo, você pode ser um universo para outras formas de existências menores.

Embora as coisas possam existir em diferentes escalas, os limites que atribuímos a cada grandeza são arbitrários. Somos feitos de células? Ou somos feitos de células que são feitas de átomos? Ou somos células feitas de átomos que são feitos de quarks? E do que são feitos os quarks?

Quando refletimos sobre as descobertas recentes da ciência, vemos como os antigos taoistas estavam corretos sobre a cosmologia. Há algo de incompreensível nisso tudo, e o máximo que podemos saber é que somos partes de alguma coisa muito maior (e menor), integrando processos muitos complexos. Os limites são arbitrários se queremos ver as coisas desde uma perspectiva de um planeta, de um ser humano ou de um átomo. Também é arbitrário se queremos ver o mundo da perspectiva de nossa espécie, de um macaco, um peixe ou uma planta.

Quando compreendemos a complexidade do mundo, vemos que nada simplesmente é. Tudo faz parte de alguma coisa. Nossas próprias vidas não existem em si mesmas. Dependemos do ar produzido pelas plantas para sobreviver e ao final da vida serviremos de alimento aos vermes. Qual o sentido de tudo isso?

Nós estamos no mundo, mas também somos o mundo. Ainda que custe para renunciarmos ao nosso narcísico individualismo para reconhecer isso. Temos medo de que um dia um mundo nos possa faltar, e por isso nos angustiamos. Mas talvez a única coisa que não falte seja justamente o mundo. Se tiramos o

foco unicamente de nossa própria existência, talvez possamos exercitar mais a confiança e vemos que há um mundo não antropocêntrico funcionando em nós, e nós funcionando dentro do mundo.

Não Ação

Lao Tzu diz que, através da *não ação*, o universo tudo realiza. Como pode ao não agir o mundo permitir que tudo seja feito?

Como vimos no capítulo anterior, todas as coisas do mundo estão conectadas e possuem o seu lugar na natureza. Para nós sobrevivermos, necessitamos que outras vidas existam conosco. Existe um fato curioso na vida. Ela depende de outras vidas para existir. De que forma extraímos nossa energia para sobreviver? Através do ar e da alimentação. O oxigênio que utilizamos é produzido pelas plantas. E nos alimentamos de outras formas de vida. Mesmo os vegetarianos e veganos dependem de uma outra forma de vida para continuarem sobrevivendo. Senão os animais, as plantas. Frutas, verduras e raízes.

Não existe nenhum julgamento moral por trás disso. Eu compreendo quem opta por um estilo de vida vegetariano/vegano porque não deseja causar sofrimento aos animais. Também compreendo aqueles que acham que podemos continuar comendo carne através do cuidado diferenciado com a vida animal. Não entro no mérito desta discussão. O que sublinho aqui é que, tanto de um modo ou de outro, a vida humana só pode se sustentar através do consumo de outras formas de vidas. A vida vegetal, por exemplo, em que supomos não existir o mesmo sofrimento que no caso animal.

A vida depende de outras vidas para existir. Não apenas pelos sistemas de cooperação que mantemos, mas pela própria necessidade das formas de vida de maior grandeza se alimentarem das formas menores. É o que chamamos de cadeia alimentar. Por sorte, nossa espécie conseguiu se posicionar até o momento no topo desta cadeia. Mas há um inerente “canibalismo” na vida. Ela necessita de outras vidas para continuar existindo. Apenas plantas e algumas bactérias conseguem fugir a essa regra. Estes seres vivos conseguem extrair energia diretamente da luz solar (o processo de fotossíntese) e daquilo que entendemos como não-vivo (os minerais, por exemplo). É interessantíssimo como toda a vida do nosso planeta se sustenta sobre esses seres que transformam o inerte em vida.

Nesse momento, podemos nos questionar: qual o propósito da vida, além da simples perpetuação? Eu deixo a resposta para vocês. O que a observação da natureza nos demonstra é que, de um modo ou de outro, a vida segue pulsando. Somos apenas uma forma de vida nesse planeta, e nossa existência está em intercâmbio com outros seres. Os antigos pensadores taoistas, ao perceberem isso, se deram conta de que existe um princípio natural regendo o universo. Seja ele aleatório como pensam os cientistas modernos ou intencional como acreditam os espiritualistas (considerando um tipo de intencionalidade que está além da nossa capacidade humana de compreender), existe sim um movimento incessante no mundo sem que ninguém esteja no controle dele. Cada coisa assume seu lugar por sua própria naturalidade.

Os pensadores taoistas entenderam que o ser humano deve se basear no mesmo princípio para encontrar o equilíbrio. Isto é, através da *não ação*. Porque quando agimos com uma intenção, quando desejamos em excesso, para além de nossa naturalidade, entramos em desequilíbrio. Passamos a reger a vida pelas nossas paixões e vontades megalomaniacas. Tornamo-nos narcisistas que desejam que a natureza e as coisas existam para servir a nossa própria vontade. E, na medida que isso não acontece, sofremos.

O Taoismo nos ensina a respeitar a nossa própria naturalidade. Não significa não desejar, ou não agir em absoluto. Mas desejar e agir dentro de nossa própria naturalidade. Dentro daquilo que se manifesta como saudável, simples e fácil para nós. Segundo o pensamento taoista, sempre que precisamos forçar demais para algo acontecer, nós estamos criando atrito e sofrimento, porque as coisas não deviam ser assim.

Então quando existir uma angústia muito grande dentro de si, um desconforto com determinada imposição dos outros ou de si mesmo, é sinal que podemos estar rompendo com a nossa naturalidade. Neste caso, é preciso aquietar-se. *Não agir* ou *não pensar* a partir dessas intenções secundárias que se sobrepõem a nosso espírito para deixar que a naturalidade se manifeste.

Há um interessante paralelo aqui com o **método psicanalítico**. Freud, o

criador da psicanálise, convidada seus pacientes para se deitarem no divã e falarem sobre suas vidas sem julgamentos. O terapeuta não julgava as escolhas de seu paciente, tampouco tentava lhe doutrinar. Ele servia como um mero guia, carregando uma tocha para ajudar a iluminar o caminho. O papel do psicanalista era permitir que o paciente encontrasse o seu próprio caminho nesta jornada de *falar sem agir*. A partir de então, poderia tomar os caminhos que lhe parecessem mais justos para sua vida.

A naturalidade do Taoismo não é uma verdade interna, escondida, pronta para ser revelada. Ninguém nasce pronto, bastando descascar o que esteve presente ali desde sempre. É caminhando que se faz o caminho, já diriam alguns. É preciso desenvolver a própria naturalidade ao caminhar. Trata-se de um processo criativo, em que nossos sentidos, emoções e reflexões desempenham um importante papel.

Emoções

De um ponto de vista estritamente biológico, nossas emoções são nossos termômetros para lidar com o mundo. Quando eu escrevo este texto, eu sinto muito calor porque é verão. E o calor me deixa irritado. Por que eu sinto raiva? Porque a raiva é uma erupção de energia para enfrentar um desconforto. Eu preciso fazer alguma coisa para lidar com este desconforto.

Nenhuma emoção ou sentimento é negativo em si. Como o Taoísmo sempre nos demonstra, existe uma polaridade inerente ao mundo. Dizer que algo é bom, significa dizer que seu contrário é mal. Mas se todos dizem que algo é bom, logo desequilibramos nosso sistema, e o que era bom por excesso se torna mal.

Vejamos alguns exemplos. Sabemos como perdoar é uma virtude. Quem perdoa não guarda rancor no coração. Porém, uma pessoa que perdoa a todos, sem guardar nenhuma mágoa, não está sendo muito espiritual. Na verdade, ela pode estar permitindo que outras pessoas abusem de sua boa intenção. O que era para ser bom, pode terminar sendo algo negativo para si mesma.

Do mesmo modo, é sempre bom estar disponível para ajudar as outras pessoas. Porém, se ajudamos excessivamente, tiramos a liberdade delas agirem e errarem por si mesmas. Pais e educadores devem permitir que seus filhos e alunos também se equivoquem, experimentem o mundo por si mesmos para assim amadurecerem a forma como lidam com as frustrações. Excesso de cuidado também pode ser prejudicial.

Nenhuma emoção deve ser contida. Elas fazem parte de nossa naturalidade. Um taoísta não tem por que seguir um protocolo rígido de comportamentos que lhe são permitidos, enquanto outros lhe são negados. Ele deve seguir aquilo que norteia a sua própria naturalidade.

Tudo bem ficar triste, tudo bem ter raiva, tudo bem ficar chateado. O problema não está nas emoções. O problema começa quando deixamos que elas nos consumam. Uma pessoa que nunca consegue sair da tristeza não está

em equilíbrio. Uma pessoa que fica com raiva por qualquer motivo também não está em equilíbrio. Elas estão com o termômetro emocional desregulado. Eu gosto da metáfora do termômetro para explicar as emoções. As emoções são apenas isso. Quando alguém se sente extremamente feliz ou até mesmo incomodado não quer dizer que aquela coisa seja boa ou ruim. Significa apenas que nosso termômetro reagiu àquela experiência de determinada maneira.

Pense na final da Copa do Mundo entre Brasil e Argentina. Brasil derrota a Argentina nos pênaltis. Enquanto todos os brasileiros estarão comemorando e felizes, os argentinos estarão tristes e decepcionados. Foi um evento bom ou ruim? Nem uma coisa nem outra. Apenas aconteceu um evento. É a maneira como nos identificamos e esperamos um resultado que nos fará julgar o acontecimento como positivo ou negativo, e nos fará sentir de determinada maneira a partir deste resultado.

Isso vale para qualquer coisa no mundo. Uma tempestade não acontece porque está contra nós. A chuva alaga nossa casa e nos causa vários transtornos, mas não porque as coisas são nossas inimigas. A natureza é neutra. Ela simplesmente acontece. Nós que julgamos um evento como infortúnio para nossa perspectiva.

A inflamação pode ser vista do lado do enfermo que sofre ou das bactérias que conseguem proliferar num corpo doente. Obviamente, nos posicionamos ao lado de nossa espécie. Por empatia, queremos reduzir o sofrimento de outro ser humano. Vamos ajudá-lo. Porém, até mesmo a morte é indiferente ao mundo. O fim de um ser vivo é o prosseguimento da vida de outro. Todos os dias nos alimentamos da morte de outros seres vivos, e isto não nos incomoda.

É claro que ver a vida com tamanha indiferença nos assusta. Soa a psicopatia. O mundo parece cinza, bruto, uma realidade sem sentido. Porque são as nossas emoções que colorem as nossas vidas. É um momento de alegria com um filho que faz a vida ganhar um propósito, um beijo caloroso da pessoa amada, ou um abraço de um amigo sincero. As emoções transformam o mundo cinza numa paisagem colorida e repleta de tonalidades. Algumas

emoções nós gostamos mais que outras.

Portanto, como um termômetro, as emoções servem de ferramenta para nos orientarmos em nosso caminho. Incômodos em excesso, desavenças, desconfortos, preocupações em excesso dizem que não estamos caminhando com naturalidade. O termômetro está acusando que há algo errado.

Inteligência

Os taoistas possuem uma interessante compreensão sobre a sabedoria. Para um taoista, a sabedoria mais valiosa não nasce dos livros, mas da experiência.

Lao Tzu dizia que o sábio é aquele que menos fala. Nós percebemos ao que Lao Tzu se referia quando nos sentamos para conversar com alguém que está a todo momento tentando impor sua opinião, dizer como as coisas devem ser feitas, julgando o que é certo ou errado. Segundo Lao Tzu, esta pessoa pode até ter muita informação, mas não tem sabedoria

Sabedoria significa muitas coisas. Pode significar utilizar um conhecimento na hora certa. Pode significar saber se calar para aprender algo novo. Pode ainda significar ter tranquilidade e reflexividade para lidar com as coisas. Não necessariamente significa ter muita informação.

Mas que não seja confundido com um anti-intelectualismo. Não se trata de dizer que o conhecimento seja desnecessário, ou que nenhum livro vai lhe ensinar o que a vida já lhe ensinou. Um tolo que se crê sábio segue sendo um tolo. O que o tolo anti-intelectual tem em comum com o tolo intelectual é que ambos se creem sábios. É por isso que apenas o que se pensa tolo é verdadeiramente sábio. Apenas os tolos reconhecem sua humildade, e estão abertos ao novo. São flexíveis, e não rígidos. Portanto, um sábio não privilegia nenhum método de sabedoria. Ele reconhece que todos eles são sábios de alguma maneira. Cada um representa uma perspectiva, e nenhum deles toda a verdade.

Muitas pessoas acreditam que existe uma verdade. O mais curioso: a verdade é geralmente aquilo que elas acreditam! Que conveniente.

O Taoismo não crê numa perspectiva única de verdade. Ele entende que existem muitas formas daquilo que se entende por verdade se manifestar. A verdade pode ser diferente para duas pessoas simplesmente porque elas têm perspectivas e histórias diferentes sobre aquele mesmo acontecimento. E a verdade pode ser diferente para uma mesma pessoa apenas porque ela está

momentos diferente da vida, e a cada fase uma verdade pode fazer mais sentido que outra.

É por isso que falamos em naturalidade, e não em verdade. O mais importante não é estar com razão, mas estar caminhando em direção a algo que faça mais sentido para você. Os ajustes necessários serão feitos pelo caminho.

Caminho

Falei tanto em Caminho ao longo deste livro que podemos nos perguntar agora: afinal o que é isso? Entendemos que a mesma palavra [Tao] se refere tanto a um sentido mais cosmológico quanto a um sentido individual. O caminho de toda a existência bem como o caminho de uma existência.

Mas como saber se eu estou no *meu* caminho?

George Lucas, o criador de Star Wars, era um grande fã do Taoísmo e das filosofias orientais. Quando ele criou o universo espacial de *jedis* e guerras intergalácticas, ele se baseou em muitas coisas do Taoísmo para criar sua mitologia. A própria ideia de Força para os *jedis* não é muito diferente do que entendemos de Tao. Desde ser *Um com a Força* até mesmo que *a Força deve reencontrar o equilíbrio*, são frases que poderiam ser ditas por antigos taoístas, trocando uma palavra por outra. E, no final, se trata apenas disso: palavras.

Na psicanálise dizemos que quando um está no caminho de seu Desejo – e desejo é diferente de gostos e prazeres, representando algo um tanto transcendente a si mesmo – o sujeito consegue encontrar sentido para sua vida e contornar a angústia e o desamparo fundamental. Seria a psicanálise também taoista? Creio que não. Aproximações apressadas podem nos confundir e misturar as especificidades de cada teoria. A psicanálise tem lá as suas ideias sobre a existência, assim como o Taoísmo tem suas especificidades. O que o Taoísmo nos ensina é que cada filosofia é um próprio Tao.

Cada filosofia tem a sua própria compreensão de mundo, assim como seus respectivos modos de diferenciar o caminho correto do errado. Um cristão não pensará igual a um filósofo existencialista, que tampouco pensará igual a um ameríndio da Amazônia. O Taoísmo não prega uma verdade única para todos eles. Entende que cada um de nós deve encontrar o seu próprio caminho.

Muitos de meus leitores talvez se encontrem em minhas palavras. Outros aproveitarão algumas coisas ensinadas neste livro, mas preferirão seguir por algum outro caminho. Para alguns ainda o Taoísmo não lhes fará nenhum sentido! Lembro-me quando eu estava fazendo aulas de direção na autoescola, e meu instrutor, que era cristão evangélico, me perguntou qual era a minha religião. Conteí para ele que eu não tinha religião, mas eu me identificava bastante com a filosofia taoista. Depois de lhe explicar quais eram as ideias básicas do Taoísmo, ele disse: “eu não acredito que isso seja possível”. E mudou de assunto rapidamente. Nunca mais talvez ele tenha pensado sobre isso. Dentro do Taoísmo, não há nenhum problema em que meu instrutor pensasse assim.

Diferente de muitos pensamentos, o Taoísmo não prega que a única salvação se dá através de seu próprio caminho. Cada um deve buscar o que está precisando para si, sem querer significar com isso uma superioridade. O importante é que, seja qual for a sua forma de pensar, sua filosofia esteja lhe fornecendo as ferramentas necessárias para sua espiritualidade. Parece curioso, mas um taoista deve praticar o desapego inclusive de sua própria filosofia. Seria incrível se todos nós pudéssemos ser taoistas e conversássemos sobre essas belas ideias. Mas tudo bem se não for possível. Tenho certeza de que continuaremos encontrando algumas pessoas que ainda se interessarão por nosso pensamento.

Ao falar de um Caminho, é preciso deixar claro que não existe um único caminho. Não existe um destino definido para todos nós. O que existe é o caminhar. E diferentes formas de caminhar. Estar no seu caminho é estar caminhando em algo que lhe faz ser alguém melhor, que desenvolva a sua espiritualidade, que lhe faz conviver melhor com as outras pessoas e compreender o mundo com maior sabedoria. Seja lá qual for este caminho para você.

Flexibilidade

Depois de anos tentando compreender e praticar o Taoismo, eu posso dizer que seu ensinamento mais valioso é nos tornarmos pessoas menos rígidas.

Há no Taoismo uma bela metáfora sobre isso. Uma árvore de galhos flexíveis não é destruída pelo vento. Pois, por mais forte que o vento seja, a flexibilidade dos galhos faz com que eles se dobrem, e assim não se rompem. Porém, se os galhos forem muito rígidos, por mais fortes que eles sejam em sua rigidez, a força superior do vento fará com que eles se quebrem. Isto também serve para nossa vida.

Quando somos muito rígidos na vida, nós causamos o nosso próprio sofrimento. Pois, ao sermos rígidos, não nos dobramos aos ventos do destino. A vida nos empurra por direções que acreditávamos ser incapazes de suportar. Se somos flexíveis, conseguimos nos adaptar às forças do destino com maior facilidade. Porém, se nos portamos com rigidez, entramos em conflito constante com outras forças e sofremos.

Não importa como seja, a vida lhe fará com que se dobre. Há pessoas que durante toda a vida se orgulham de mandar sobre outras pessoas, e quando chegam a uma idade avançada, por conta de velhice ou doença, necessitam de ajuda. Precisam aprender a se dobrar e pedir socorro. Por que não fizeram isto antes de que a vida lhes fizesse se dobrar em humilhação? Para um taoista, não há humilhação nenhuma em se dobrar. A humilhação surge do apego ao próprio narcisismo, ao pensarmos que nosso valor está nas coisas “superiores”. Mas o taoista entende que o valor da vida não está em nós, e sim no próprio Tao.

A rigidez está em nossas cabeças. Muitas vezes criamos ideias, identidades, personalidades, maneiras de ser, e não aceitamos as mudanças que a vida impõe. Porque geralmente elas afetam o nosso narcisismo. Elas nos forçam a abandonar lugares que ocupamos com orgulho. Tomamos assim a vida como uma inimiga a ser derrotada constantemente. O taoista sabe que a vida não é sua inimiga. Ele não vive em competição. Ele não precisa se provar melhor

que as outras pessoas. Um taoista, na melhor das hipóteses, apenas confia no destino.

Desenvolvendo nossa flexibilidade, podemos aceitar as dificuldades e contorná-las. Pode parecer aos olhos externos que estamos cedendo ou saindo derrotados, mas apenas num primeiro momento. É através da flexibilidade que o galho permanece inquebrável para continuar existindo. É através da flexibilidade que podemos seguir desejando e realizando o nosso caminho no mundo. Enquanto todas as coisas rígidas são destruídas pelas constantes guerras, o flexível permanece, porque ele está pronto para se adaptar aos tempos.

Tenho certeza de que Lao Tzu e Chuang Tzu estariam sorrindo abertamente ao ler hoje este livro.

Permanência

Tudo aquilo que amamos demasiadamente faz com que nos sacrifiquemos. Quando desejamos ardentemente um relacionamento com uma pessoa, por exemplo, ou mesmo algo material, como comprar um carro novo, trabalhamos incansavelmente para conseguir alcançar o que desejamos. E para ter o que desejamos colocamos outras coisas de lado – família, amigos, saúde – até alcançar o objetivo almejado.

Muitos pensadores contemporâneos valorizam o espírito empreendedor. Exaltam aqueles que fazem grandes sacrifícios por aquilo que amam. Porém, a ideia de sacrifício não é muito taoista. O Taoismo entende que existem coisas que amamos e são importantes para nós. Mas se elas são realmente difíceis, será que valem a pena? Compensa toda energia e desgaste que teremos para conquistá-las? Muitas pessoas dizem que sim, e vão se orgulhar disso depois. Irão se sentir satisfeitas de todo esforço que fizeram para chegar até ali.

O pensamento taoista reconhece o valor da constância e inclusive nos encoraja a nos adaptarmos e nos mantermos flexíveis para seguir por aquilo que desejamos. Porém, o que não encaixa muito bem na filosofia taoista é a ideia de *sacrifício*. A partir do momento que *estamos sofrendo* tanto por aquilo, será ainda vale a pena? Como já vimos antes, o mais contente não é aquele que mais deseja, e sim aquele que mais fácil se satisfaz. Àquele que se contenta com simplicidade, a vida se torna mais fácil. Ele não precisa fazer sacrifícios. Ele já tem toda a felicidade que precisa.

Seria o simples então um comodista? Penso que não. Uma pessoa cômoda é aquela que não deseja se mover, *mesmo quando está incômoda*. Curiosamente, o cômodo é alguém que se acomoda muito bem ao incômodo. Ele reclama da vida, mas não faz nada para mudar. Ele diz que sonha com alguma coisa, mas não quer fazer nada para alcançar isso. Uma pessoa simples é diferente. Ela sonha e deseja. Só não sonha e deseja com a mesma voracidade daqueles que tudo sacrificam por um desejo.

O excesso de desejo nos desgasta. Muitas pessoas passam a vida toda acumulando coisas, e ao final morrem sem poderem carregar tudo aquilo que acumularam. Aquilo que conquistaram não permanece. Termina junto com elas.

Quando caminhamos com simplicidade, as coisas que fazemos podem durar mais. Porque, ao serem simples, as coisas que produzimos se tornam acessíveis para outras pessoas. Não acumulamos para nós mesmos, mas vivemos com o que era necessário, e compartilhamos aquilo que excedia com outras pessoas. Este tipo de sujeito será lembrado pelo que deixou.

Progresso

A ideia de progresso no Taoismo é bastante diferente daquela que normalmente pensamos. Estamos acostumados a ver o progresso como expansão, crescimento, acumulação.

Dizemos que a sociedade avança quando ela produz e consome mais. Achamos que o mundo está melhor quando os prédios são mais altos, as estradas são mais amplas e os carros que nos movem são mais potentes. Pensamos que somos pessoas melhores quando temos maior poder aquisitivo e podemos esbanjar mais. Todo este tipo de crescimento não é um progresso no caminho taoista. Para um taoista, progredimos justamente no sentido contrário. Quando simplificamos a vida.

A sociedade caminha em direção à complexificação. Cada dia as coisas são mais complicadas, burocráticas e complexas do que antes. Inventamos aparelhos para nos facilitar a vida. Mas desde seu surgimento, trazem consigo novos problemas que não prevíamos antes. Por exemplo, a internet facilitou nossas vidas para muitas coisas. Podemos pagar contas de casa, fazer compras online e obter informação com maior facilidade. Mas também precisamos ficar mais atentos, porque criminosos podem roubar nossos dados com maior facilidade, a pluralidade de informação tornou as notícias menos confiáveis, e muitos problemas psicológicos nasceram da exposição excessiva à virtualidade.

O Taoismo apresenta um certo ceticismo quanto às promessas de modernização e progresso. Será que o mundo melhora mesmo quando a tecnologia avança? Ou estamos criando formas mais complexas de explorar e dominar a natureza, desconectando-nos de nossa naturalidade? Chuang Tzu, muitos séculos no passado, já nos alertava sobre a ilusão da técnica. Pensamos que um moinho mais eficaz ou um carro mais potente nos trará a felicidade. Mas isto não é necessariamente verdade.

É verdade que o ser humano é dotado de uma capacidade técnica para superar dificuldades do ambiente. A tecnologia também nos permite muitas coisas

positivas: pensemos em todas as vacinas inventadas, curas encontradas para doenças que antes eram assustadoras. A ciência também pode melhorar a nossa qualidade de vida. Nós usufruímos de muitos bens e facilidades criados pelo avanço tecnológico e a industrialização. Utilizamos carros, aviões, instrumentos técnicos, computadores. Este livro pode estar chegando a você por meio de um instrumento tecnológico. E isto é ótimo! Porém, quando o desejo de produção e consumo é desenfreado, qual o custo disso?

Testemunhamos o avanço da poluição, dos problemas ambientais, das crises alimentares, do crescimento do número de espécies em extinção. Por quê? Muitas vezes simplesmente porque as pessoas pensam que *consumir menos* não é uma opção viável dentro da sociedade. Ou seja, vamos destruir o que for, até mesmo o planeta, para que a indústria e a economia possam continuar crescendo. Um crescimento sustentável, a custo sim da redução de algumas coisas, parece impensável ao capitalismo.

O erro está em pensar que problemas fundamentais da existência, como a realização de um caminho pessoal ou a felicidade, são meras questões técnicas. Precisamos lembrar que a mesma medicina que nos salvou de doenças terríveis no passado, quando a expectativa de vida não passava dos 40 anos, hoje continua lidando com problemas e doenças que surgem agora aos 70 ou 80 anos. A humanidade está em luta constante contra certos problemas existenciais. Lutamos contra a morte tentando aumentar nossa expectativa de vida. Lutamos contra a velhice tentando prolongar a jovialidade. Lutamos contra os perigos da vida aumentando formas do Estado controlar nossa segurança. Mas isso não faz com que a morte, a velhice e os riscos deixem de existir, só prolongamos os problemas para descobrirmos outras questões.

Outro problema existencial frequente é o amor. Existem milhares de aplicativos de relacionamentos no mercado que tentam medir todas as variáveis e preferências de um uma pessoa para formar um par perfeito. Porém, nenhum algoritmo consegue antecipar e controlar a interação física e espiritual de um casal. Com todo conhecimento que temos sobre relacionamentos, amor e romantismo, as pessoas estão sofrendo do mesmo jeito que nossos antepassados de séculos atrás quanto aos problemas do

coração. Se não mais.

Portanto, é verdade que recursos técnicos e o avanço civilizatório podem nos ter contribuído com muitas coisas. Um cidadão de classe média hoje vive com mais segurança e comodidade que um nobre da Idade Média, por motivos básicos como poder fazer uso de um banheiro higiênico em sua própria casa. No entanto, em questões mais fundamentais, como o sentido da vida, a felicidade, lidar com a morte, entre outras, realizamos pouco “progresso”. Simplesmente porque não será através de um avanço técnico e científico que lidaremos melhor com essas questões. A questão é de outra ordem.

Facilmente confundimos o fato de termos mais tecnologias como uma vida *qualitativamente* melhor, mas sequer isto talvez seja verdade. Estudos comparativos demonstram que um cidadão médio hoje trabalha por mais horas e sofre muito mais estresse que um camponês da Idade Média. Vivemos mais, mas a qualidade de nossa saúde piorou muito ao longo dos milênios. Alguns estudiosos acreditam que os nossos antepassados caçadores-coletores tinham uma excelência física e mental muito superior à nossa vida sedentária moderna. É claro que os caçadores-coletores enfrentavam maiores riscos na vida selvagem. Mas será que, subjetivamente, sofriam tanto quanto nós? O que nos dizem os números alarmantes de antidepressivos e ansiolíticos consumidos a quantidades astronômicas na contemporaneidade?

É realmente necessário questionar se toda a comodidade do progresso técnico representa uma maior felicidade. Se uma vida baseada em desejo e consumo não faz de nossas existências apenas banais. Deixamos de funcionar a partir da naturalidade de nosso corpo e do ambiente para funcionarmos a partir das horas artificiais que um relógio nos comanda. No passado, as pessoas acordavam junto com o dia, descansavam quando o tempo era favorável e trabalhavam quando as estações contribuía. Ser humano e natureza estavam conectados, e nosso ritmo de vida estava alinhado.

Hoje toda atividade humana é puramente artificial. Temos que nos levantar para trabalhar de segunda a sexta faça chuva ou neve, pois o sistema econômico não está preocupado se nosso filho está doente ou se não me sinto

emocionalmente bem hoje. Temos que produzir de qualquer modo, caso contrário não haverá salário para pagar as contas no fim do mês. Trabalhamos durante a noite, criamos luzes artificiais, ainda que isto afete nosso ciclo orgânico e cause desarmonia ao corpo.

É por vivermos vidas tão artificiais que a saúde mental se tornou um problema tão crítico na atualidade. O ser humano está desconectado da natureza, e um dos sintomas mais evidentes é o sentimento de inautenticidade. Diante deste mal-estar, nos doparmos com medicamentos psiquiátricos não resolverá o problema. Tentar calar o problema apenas fará com que ele cresça silenciosamente e se torne mais grave ainda no futuro.

No fundo, o que sustenta este sistema perverso é o nosso próprio desejo. Movidos pelo desejo de ascender dentro deste mundo, de conquistar mais, de crescer e expandir num sistema social e econômico baseado na produtividade e no consumo, nos tornamos obviamente pessoas produtivas e consumistas. Esses são os nossos valores, ainda que eles também sejam a causa de nosso próprio sofrimento. O Taoismo nos propõe a assumir novos valores.

Porém, quero deixar claro que o Taoismo não é uma filosofia romântica de desprezo pelas transformações do tempo. Nenhum taoista defenderia que retornássemos às formas tribais de organizações. O Taoismo não é uma filosofia conservadora que descarta qualquer movimento progressista. Na verdade, o Taoismo é bastante consciente das mutações do mundo. Ele apenas nos alerta da importância de *mudarmos com naturalidade*.

A civilização tem caminhado em direção a vidas artificiais. Contra a artificialidade sufocante, o Taoismo propõe a realização pela simplicidade. Ao invés de nos sentirmos expandido a cada dia mais, um taoista precisa se sentir esvaziando. A cada dia ele sente que deixou um pouco mais de seus apegos, de seus medos, de suas falsas concepções para trás. A cada dia ele deseja menos, e se torna mais livre.

O progresso taoista é um movimento de esvaziamento. Abandonamos nossos pesos, nossos desejos artificiais de consumo, nossas ilusões, e descobrimos assim uma maneira simples e tranquila de existir. A natural paz da quietude.

O taoista progride em seu caminho espiritual ao não mais buscar se sobrepor ao mundo, elevar-se acima de todas as coisas. Ele alcança sua iluminação ao atingir a não-atividade. Ele não busca mais nada. Ele abandonou aquilo que causa o sofrimento para caminhar com leveza.

A ideia de que mais é melhor pode ser uma ilusão. Tornar a vida simples e natural é a maior liberdade que o ser humano pode experimentar. Esta é a felicidade espontânea que os taoistas desejam. Não significa demonizar a tecnologia ou a civilização contemporânea. Trata-se apenas de não sermos dominados pelas ilusões e artificialidades de uma vida que, no fundo, nos causa sofrimento. Sem, contudo, recusar as transformações que acontecem no mundo.

Um taoista se move com o tempo. Não há problema nenhum usufruir da tecnologia ou utilizá-la para difundir os nossos valores. É preciso tirar o melhor proveito dos recursos que existem, apenas com o cuidado de não permitirmos que o uso dos recursos nos controle. Isto é, que ao invés de utilizarmos os recursos, eles nos utilizem. O ser humano moderno deixou de utilizar as coisas para ser utilizado por elas. Vivemos num sistema que não existe mais para nos servir, mas acreditamos que somos nós que precisamos nos encaixar no sistema.

Um exemplo são as provas e avaliações vestibulares que antecedem a faculdade. As escolas foram criadas para ensinar e transmitir conhecimento. E, depois de um certo grau, ascendemos à faculdade e realizamos uma formação profissional de algo grau. Por não existirem vagas para todos em nossas faculdades, as universidades criaram provas de seleção. Elas avaliam as pessoas mais aptas, de maior conhecimento e preparação para entrarem na universidade. Com o passar do tempo, no entanto, as escolas deixaram de ensinar as pessoas pelo próprio valor da educação. Elas passaram a ensinar seus alunos a simplesmente passarem nas provas. Nasceram cursinhos preparatórios e pré-vestibulares que não estão preocupados em transmitir um verdadeiro conhecimento, mas apenas em tornar seus alunos aptos a passarem em provas. Não ensinam o verdadeiro conhecimento, apenas treinam nossos jovens para serem avaliados por provas específicas.

A tendência a confundir os meios pelos fins toma conta de várias esferas de nossa sociedade. Foi contra essa burocracia na China Antiga que os ancestrais taoistas se insurgiram, buscando a autenticidade e a naturalidade perdida no processo civilizatório. Não é ser idealista. É acreditar que podemos viver de maneira mais equilibrada se renunciarmos aos falsos desejos – aqueles que reforçam a burocracia.

Um taoista se adapta aos novos tempos porque é flexível. Porém, não se corrompe. Ele mantém a sua naturalidade.

Equilíbrio

O pensamento taoista se orienta a partir de uma noção de equilíbrio. E o equilíbrio do Taoismo não é um tipo de equilíbrio estático, em que as coisas permanecem cada uma ao seu lado, sem mover-se, e conservadas eternamente iguais. O equilíbrio, na compreensão taoista, é dinâmico. As coisas estão vivas, em constante transformação. E o movimento tende, ainda que indo mais para um lado ou outro eventualmente, encontrar-se novamente.

Dizer que as coisas estão vivas não significa um conceito biológico de vida, mas sim espiritual. Para o Taoismo, todas as coisas têm espírito. Os seres humanos, os animais, as plantas e até mesmo os minerais. É claro que não se trata do mesmo tipo de espírito que imaginamos a nós para cada uma delas. Cada coisa mantém a sua diferença, a sua especificidade. Mas tudo está no Tao, e tudo tem o Tao.

Chuang Tzu refletiu muito sobre isso. Tem uma história em que ele caminhava com seu amigo por um rio, e ao ver os peixes pulando, declarou que os peixes eram muito felizes. Seu amigo questionou então Chuang Tzu: como ele sabia que os peixes eram felizes se ele não era um peixe? E Chuang Tzu lhe explicou que ele conhecia a felicidade dos peixes não por ser um peixe, mas, por estar andando no mesmo rio que eles, sentia feliz ao lhes acompanhar. Ele conhecia a felicidade dos peixes através de sua própria felicidade.

O pensamento taoista possui semelhanças com o pensamento animista. O animismo é uma crença comum aos povos antigos – como entre os nossos índios da Amazônia – de que as entidades não humanas também possuem uma essência espiritual. Diferente da espiritualidade ocidental, que vê o ser humano como o ser narcisicamente mais amado por Deus, e por isso dotado de espírito e racionalidade, as crenças animistas defendiam uma visão plural e sistêmica da existência.

Quando acreditamos que o ser humano é de algum modo privilegiado – seja por ser agraciado pela razão na evolução das espécies ou por ter recebido

uma alma diretamente de Deus – julgamos que nossa espécie é superior às demais. Isto justifica que controlemos, domesticuemos o ambiente, façamos do mundo uma casa a ser subordinada aos nossos desejos. Todos os demais seres existem para nos servir. Ser-nos úteis de alguma maneira, nem que seja para servirem de mera atração em zoológicos.

A perspectiva animista não atribui um lugar central ao ser humano no universo. Ela defende que todos os seres possuem um lugar particular, sem que nenhum deles seja mais importante que os demais. O ser humano não é mais especial – ou até mais inteligente – que um lobo ou uma formiga. Um animista não entende que sejamos melhores, mas apenas diferentes.

Talvez o ser humano possa ser considerado mais “inteligente” e desenvolvido que outros seres em algum sentido. Se acreditamos que construir edifícios gigantes ou até mesmo pirâmides são grandes maravilhas e evidências de uma maior capacidade cognitiva. Obviamente, julgamos a nossa forma de viver melhor, mas talvez apenas porque seja a nossa própria forma de viver. Será que um peixe, que nada constrói, e que vive apenas nadando no rio e não faz nada mais importante do que simplesmente nadar nas melhores águas, não é mais feliz? Será que somos mais espertos e felizes que os peixes por causa de nossos prédios, ou serão eles mais inteligentes por se preocuparem apenas em nadar por águas agradáveis? Depende de nossos valores. São diferentes perspectivas.

Raramente aceitamos que as coisas possam existir sob diferentes perspectivas. Mesmo entre nós, acreditamos que deve existir uma verdade a se sobrepor às demais. Nações podem iniciar guerras entre si simplesmente por pensarem que um Deus é mais verdadeiro que outro – ou em nome de dinheiro e riquezas, que são espécies de deuses modernos.

A partir do momento que começamos a ver o mundo como um lugar habitado por seres sob diferentes perspectivas, passamos a questionar nossa própria centralidade e importância nele. O que não significa que não temos um valor, pois cada ente tem o seu próprio valor. Tal noção é fundamental ao mundo moderno, sobretudo à ecologia, pois parece que hoje vivemos no mundo como se pudessemos fazer dele o que quisermos, como se não houvesse

nenhum efeito adverso sobre nós. Ainda que não diretamente, algo sempre acontece, e a conta da exploração desenfreada do mundo será paga pelas futuras gerações. Catástrofes climáticas já estão começando.

O taoista vive em harmonia com seu ambiente. Ele reconhece que a espiritualidade não existe apenas no templo, mas vive em toda a natureza. O mundo é o seu templo. Cada folha ou riacho, cada estrela ou montanha, está habitada por espírito. Por uma alma. Quando falamos em espíritos e alma, talvez as pessoas queiram rir de nós, pensando que estamos falando de fantasmas. É um exemplo de ignorância daqueles que vivem apenas dentro de sua perspectiva, e são incapazes de olhar o mundo através de outros olhos. Elas acham que a perspectiva ocidental é a única verdade, e apenas entendem espíritos como almas humanas mortas. Ora, é o que diz a espiritualidade ocidental.

A espiritualidade antiga fala de um sopro de vida, imanente à todas as coisas, e que faz parte da dança cósmica mantenedora do equilíbrio. Qualquer alteração no movimento desta dança terá consequências, não por uma vingança ou nada sentimental, mas por um neutro movimento de reequilíbrio.

Quando percebermos que a espiritualidade está em todo lado, e sermos capazes de apreciar o mundo também sob outras perspectivas, seremos iguais a Chuang Tzu – sentiremos a felicidade dos peixes ao simplesmente estar ao lado deles. Mas para isso é necessário aprender a respeitar os outros espíritos.

Ética

Ética é o campo da filosofia que fala sobre como vivemos e como nos relacionamos com os outros seres. É uma atividade reflexiva, e não prescritiva de comportamentos. Quando falamos em ética cristã, em ética taoista, em ética profissional, e por aí vai, estamos nos referindo às diferentes compreensões que se pode ter sobre como agir em diferentes situações, levando em consideração as suas consequências.

A ética taoista diz que é possível viver bem. Podemos atravessar as dificuldades da vida – que sempre existirão em alguma medida – com relativa tranquilidade, contornando o sofrimento e realizando um progresso espiritual.

Para o Taoismo, ética significa agir com naturalidade. Com simplicidade. O Taoismo não promete uma vida perfeita. Não acredita em salvação. Não podemos barganhar com Deus ou com a natureza o nosso destino. Mas podemos, sabendo como o mundo funciona, evitar o atrito desnecessário com as coisas do mundo. Podemos viver bem.

Pode parecer que estamos transmitindo lições rígidas sobre a vida. “Seja assim”. “Aja de determinada maneira”. “Pense como eu digo”. Porém, o Taoismo é justamente o contrário disto. Quando o Taoismo manifesta sua ética, é a maneira como os antigos sábios concluíram em suas reflexões que seria a melhor forma de lidar com as situações da vida. Mas o leitor não deve imaginar que pode seguir este livro como uma receita de bolo. Não funciona assim.

As lições taoistas não existem para serem seguidas. Elas precisam ser vividas. A maioria das coisas que li do Taoismo ao longo de minha vida eu simplesmente passava o olho sem entender. Até o momento em que passei por uma experiência complicada em que necessitei alguma ajuda para compreender. Deste modo, a filosofia taoista finalmente me fez sentido. Eu precisei vivê-la como uma questão para realmente incorporá-la em minha vida.

Para a maioria dos leitores este livro pode servir como um mero ensino

anedótico. Poderão ler e entender como funciona o pensamento taoista. Poderão falar e comentar com seus amigos, comparar a filosofia taoista com outros sistemas de pensamentos. Mas para alguns que estejam enfrentando dificuldades ou impasses complicados é que este livro realmente servirá como o *insight* espiritual que lhes faltava. Uma forma de compreender simbolicamente o que eles já estavam em vias de realizar.

É por isso que sábios taoistas como Chuang Tzu não acreditavam no modelo de ensino convencional. Chuang Tzu não acreditava que um professor realmente poderia ensinar seu aluno a pensar. Ele pode apenas transmitir informação, esta que seu aluno pode aproveitá-la ou não. Um professor muito rígido pode impor com autoridade um ensinamento ao seu aluno, mas o aluno não aprenderá de verdade. Ele apenas internalizará um saber inautêntico. No fundo, o ensinamento continuará fazendo pouco sentido para ele.

O verdadeiro professor deixa que seu aluno aprenda com a sua própria experiência. Ele está ali apenas para auxiliar o processo de descoberta e amadurecimento do seu aluno. O Taoismo é assim uma ética de liberdade. Ele acredita que as pessoas se desenvolvem melhor se podem ser livres. Ensinos autoritários e unilaterais não fazem as pessoas pensarem por si mesmas.

Não espero que meu livro sirva como um código restrito e impositivo de moralidade. Leia-o apenas como ideias. Pense sobre esses conceitos e veja se fazem sentido para você. O Taoismo entende que existem diferentes caminhos. Cada um tem o seu próprio caminho. O Taoismo, enquanto filosofia, é apenas uma tentativa de entender e nos guiar por esses diferentes caminhos, ainda que no final termine sendo apenas mais uma perspectiva mesmo.

E se alguém quiser se tornar um taoista desfazendo-se de todos seus bens materiais, indo viver numa floresta e falando a partir de agora apenas em chinês? Esta pessoa não será mais taoista que qualquer outro que abraçou as ideias de este livro e está tentando aplicá-las em sua vida normal e cotidiana. Um verdadeiro taoista não se define por tomar sua filosofia de forma literal, pois assim o conhecimento não seria algo natural para si. O Taoismo

funcionaria neste caso como apenas um saber artificial imposto sobre a vida.

Nenhuma escola de Taoismo pode lhe ensinar a ser taoista. A naturalidade deve nascer da experiência. Como disse antes, muitas vezes eu passava por páginas do Tao Te Ching sem realmente compreender seu sentido. Isto significava que não era o momento para eu compreender aquelas palavras. Talvez não fizessem sentido ainda para mim. Quando foi o momento certo, eu pude compreender. Então eu pude escutar a natureza. Não adianta quantas vezes você leia, este livro não lhe dirá nada que você já não estivesse pronto para descobrir por si mesmo em algum momento.

Confiança

A grande dificuldade em aplicar estas ideais está em nosso medo. É fácil dizer que precisamos ter menos apego, difícil é realmente desapegar-se. Porque quando estamos diante das coisas que parecem ser importantes para nós, não queremos abandoná-las – ou temos medo de sermos abandonados por elas.

O medo nasce da insegurança do destino. Sentimos que estamos desamparados. Criamos muros, armaduras, castelos para nos protegermos desse desamparo, das ameaças da vida e do mundo externo. Possuir alguma coisa – uma riqueza, um orgulho, um amor – é uma forma de se preparar para o medo. Ninguém quer estar despreparado num momento de necessidade.

Com o passar do tempo, vamos nos empilhando de escudos, e já não conseguimos ver mais nada adiante. Ficamos escondidos em meio a uma pilha de defesas contra o desamparo, temendo que o menor movimento fora dos limites seguros cause uma ferida incurável. É o que acontece às pessoas que se acostumam com ambientes muito protegidos. Elas não conseguem viver de verdade, pois a vida envolve correr alguns riscos. Mas elas não querem saber de riscos, ainda que precisem pagar o preço de não viver para ter a ilusão de segurança.

Não queremos perder nenhuma peça da nossa rígida armadura para que nada nos atinja. O problema, no entanto, é que uma armadura muito pesada não nos permite mover. Não nos permite reagir. Ficamos imóveis e passivos a todo sofrimento quando ele acontece. Às vezes é necessário deixar nossas defesas de lado. Correr riscos. Caso contrário, não há movimento. Quando a rigidez é paralisante, precisamos encontrar outras maneiras de nos defender. O Taoismo nos ensina uma outra maneira de lidar com o desamparo.

Lao Tzu dizia que quem se desapega, não tem mais nada a perder. Porém, isto não significa necessariamente renunciar a tudo e viver como um monge no alto da montanha. Quem não tem mais nada teoricamente não sofreria porque não teria mais nada a perder. Mas não funciona assim. Sempre temos

algo mais a perder. Nunca abandonamos tudo de verdade. Sempre nos resta algum ponto de apoio, uma conexão, um significado subjetivo, ou até a própria vida. Não importa quanto você se desapegue, ainda terá algo mais a perder. Como viver com este risco de sofrer a perda então?

O sentido do Taoismo está justamente em ser flexível com as perdas. É claro que as feridas e desamparos diante da vida vão acontecer. No entanto, elas normalmente não são tão radicais quanto pensamos em nossos piores pesadelos. O medo fantasia com situações catastróficas. Mas isto é o medo. A realidade não costuma ser tão terrível quanto nossas antecipações paranoicas. E ainda que seja muito ruim, temos uma força criativa capaz de encontrar novos sentidos e nos ampararmos de uma nova maneira. A filosofia taoista nos desafia a confiar mais no que podemos ainda realizar.

Três Tesouros

Lao Tzu dizia que existem três tesouros.

O primeiro tesouro é a afetividade. Viver uma vida de conexão com outras pessoas, em que somos reconhecidos, apreciados, respeitados, e em que tratamos as pessoas da mesma forma que desejamos ser tratados. Para alguns, esta é a verdadeira felicidade da vida. Não há alegria comparável a estar com as pessoas que gostamos.

O segundo tesouro é a simplicidade. Viver sem grandes desejos é como podemos nos adaptar às dificuldades do caminho, caminharmos com tranquilidade e estarmos satisfeitos com a vida que levamos.

O terceiro tesouro é não querer ser o primeiro sob o céu. E, sobre ser o primeiro, Lao Tzu se referia ao orgulho. Quando queremos estar mais à frente de outras pessoas, atraímos a desconfiança delas. O taoista é humilde e influencia as outras pessoas se colocando abaixo delas. Não as tiraniza a nada, mas se deseja lhes influenciar faz com sua própria experiência. Sem arrogância.

Lao Tzu dizia que no mundo não somos os anfitriões. Não somos os donos da casa, então não devemos agir como se fossemos um. Somos apenas hóspedes. E como hóspedes devemos nos portar como boas visitas: amáveis com outros convidados, simples em nossas exigências e altruístas em nosso convívio.

Um bom hóspede é adorado e convidado a se hospedar mais vezes. O mau hóspede cria conflitos e transtornos, principalmente a si mesmo. O primeiro está satisfeito, o segundo constantemente infeliz.

Não saber

Nosso saber, diz Lao Tzu, é o *não saber*. Este é o Tao. O que significa que nosso conhecimento nasce da experiência, do aprendizado, é nutrido pela curiosidade e pela aceitação do que o mundo pode nos ensinar.

Isso não significa que negamos outros tipos de conhecimento. Para Lao Tzu, esta seria a ignorância. Muitos pensam que a espiritualidade é um caminho não intelectual, mas estão desvalorizando assim o valor do bom pensamento.

Na filosofia ocidental, estamos acostumados a lidar com dualidades também. Razão e emoção. Corpo e espírito. Inteligência e sentimento. Porém, são oposições que não conversam entre si, e os filósofos ocidentais estão sempre discutindo para saber qual é mais importante. Para o Taoísmo, os opostos se complementam. Em verdade, não por serem diferentes, mas por fazerem parte da mesma natureza. O calor é ausência de frio. Frio é ausência de calor. Um gera o outro.

O caminho não surge por eliminação dos demais. Não temos que tomar um caminho ou outro, seja qual for a questão que se esteja enfrentando na vida. Sermos intelectuais ou sentimentais, por exemplo. Espiritualistas ou materialistas. No fundo, é a mesma coisa. Quando pensamos com clareza, não pensamos apenas com a razão. Pensamos com o corpo, com o cérebro, mas também pensamos com as emoções, com o movimento, com os pés e os bons sentimentos que nos ajudam a raciocinar melhor. Quando estamos com raiva ou felizes podemos ter pensamentos totalmente diferentes de quando calmos ou tristes. Isto não é sinal de que pensamos também com nossas emoções?

É por essa razão que problemas em nossas cabeças, como paranoias, medos e neuroses, estão conectadas a nossas emoções e ao modo como nos sentimos. Mas também nossas neuroses, medos e paranoias fazem com que nos sintamos de uma determinada maneira. Não importa por onde começamos, ainda chegaremos ao mesmo lugar.

O mundo ocidental vê a matéria em oposição ao espírito, e assim não percebe como a matéria pode ser espiritual (sintam, por exemplo, os vales, as montanhas e as cachoeiras... e a energia que elas nos nutrem), ou como o espírito pode ser material (basta sentir o peso de nossos sonhos sobre nossos corpos). Para o Taoísmo, a vida espiritual não existe em oposição a vida material. O espírito é apenas um outro tipo de matéria, uma matéria invisível. E a matéria é o espiritual encarnado. A morte se torna então uma mera questão de perspectiva.

Será que a vida depois da morte? Para os antigos taoistas que acreditavam na reencarnação, sim. Mas este assunto é desconhecido e misterioso até aos mais sábios. O que mais podemos dizer? O sentido do saber é o *não saber*. Abraçando que nada sabemos, podemos começar a compreender todas as coisas. A mente cria oposições, diferenças e julgamentos. Se não sabemos mais disso, começamos a ver tudo se encaixar.

Considerações finais

Existe uma pintura chinesa antiga chamada **Os Provadores de Vinagre**. Recomendo que busquem na internet *The Vinegar Tasters* para poderem ver ao que estou me referindo. Nesta pintura, aparecem os três fundadores das principais tradições filosóficas e religiosas da China: Confúcio, Buda e Lao Tzu, representando respectivamente o Confucionismo, o Budismo e o Taoismo.

Os três homens estão mergulhando o dedo em um pote de vinagre e provando-o. Cada um reage de maneira diferente ao gosto do líquido. A expressão no rosto de cada um é uma representação para a atitude de cada filosofia diante da vida. Um reage com uma expressão de azedume, outro de amargor, e finalmente o terceiro reage como se estivesse provando algo doce. O vinagre é uma metáfora para a vida.

Confúcio está provando o vinagre e sentindo o azedo. Para o Confucionismo, a vida é azeda, e necessitamos de regras para corrigir o ser humano e não permitir que ele se degrade. Buda sente o vinagre com amargor, pois entende que a vida é dominada por dor e sofrimento causados por nossos desejos. Desejar o vinagre é poluir nossos sentidos com um sabor corrompido.

Lao Tzu tem a expressão de contentamento no rosto, e isto tem a ver com a filosofia taoista. Para o Taoismo, tanto o azedume quanto o amargor surgem de uma mente que deseja interferir na experiência. O vinagre, assim como a vida em si, é apenas o que ela é. Quando compreendida e utilizada de sua maneira natural, podemos sentir sua “doçura”.

No Taoismo, o natural pode ser bom se permanece fiel à sua natureza. Tal perspectiva permite a Lao Tzu provar o vinagre sem julgá-lo. Deste modo, o vinagre não é azedo, amargo ou doce. É apenas vinagre. Mas ao se abrir para a experiência de experimentar o vinagre, ele pode apreciá-lo do mesmo modo que apreciaria se este fosse doce.

Apesar dessa pintura obviamente privilegiar o Taoismo, e os seguidores das

outras doutrinas com razão poderiam denunciar que há uma má interpretação de seus respectivos ensinamentos, o que nos importa apenas nesta alegoria é a maneira como a filosofia taoista é retratada.

O Taoísmo é uma filosofia da naturalidade, que nos ensina a abraçar a vida sem julgamento, nos adaptando às situações difíceis, desejando com simplicidade e suavidade. É uma filosofia que não nega o valor da vida, do mundo e dos desejos. Entende que a existência é o que ela realmente é. Seguindo a natureza – vendo-a como um princípio maior do que nós mesmos – podemos viver em equilíbrio, desfrutando da experiência de estar vivos e realizando o nosso caminho.

Sobre o autor

Igor Teo é formado em Psicologia pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro e Mestre em Psicanálise pela mesma instituição. Autor de livros de filosofia, atua também como terapeuta a partir da orientação psicanalítica. Estudante de Taoismo, está interessado em uma nova filosofia da natureza, que integre as dualidades ocidentais entre corpo e alma, biologia e cultura, material e espiritual.

Encontre outras obras e saiba mais em seu site: igorteo.com.br

Acompanhe seus textos: medium.com/@igorteo

Siga no Instagram: [instagram.com/@cuide.si](https://www.instagram.com/@cuide.si)