



DIÁRIO TAOÍSTA

O Caminho e o que dele se pode dizer

*Um ebook contemporâneo de leitura, prática
e contemplação do Tao*

道

A sabedoria está no caminhar...



*Para quem caminha sem pressa
e ainda assim chega.*

Sumário

O CAMINHO	8
O Tao que pode ser dito	9
A água como mestre	10
O vazio útil	12
A AÇÃO SEM ESFORÇO	14
Wu wei, ou o agir não-forçado	15
A inutilidade da pressa	16
Governar como se cozinha um peixe pequeno	17
YIN E YANG	19
Os dois lados da mesma colina	20
A unidade dos contrários	22
OS TRÊS TESOUROS	23
Compaixão	24
Simplicidade	25
Humildade	26

ZHUANGZI E A LIBERDADE INTERIOR	27
A borboleta de Zhuangzi	28
A árvore inútil	29
A morte da esposa	30
PRÁTICAS DO CORPO E DA MENTE	31
A respiração que afina	32
Caminhar como meditação	33
Comer com atenção	33
A VIDA COTIDIANA TAOÍSTA	35
Trabalhar sem se perder	36
Relações: a arte de não invadir	37
O sono e o luto	38
OS CINCO MOVIMENTOS	39
Wu Xing: as cinco fases	40
Aplicar os cinco movimentos à própria vida	42
Estações como mestras	43
MAIS ZHUANGZI: PARÁBOLAS PARA OS PERPLEXOS	45
O cozinheiro e o boi, revisitado	46

O sapo no poço	47
O homem que esqueceu o pé	48
Os macacos e as castanhas	49
O sino do mestre Qíng	51
O nadador da cachoeira	52
LIEZI, O TERCEIRO MESTRE	53
O velho da fronteira	54
O arqueiro que esqueceu o arco	55
A música sem som	56
O TAO NA ARTE E NA NATUREZA	58
A pintura de paisagem	59
O bambu	60
A montanha e o vale	61
A tinta e o pincel	62
OUTRAS VOZES DO TAO	64
O Huainanzi e a sabedoria do imperador	65
O Wenzí e a transmissão silenciosa	66
Heshang Gong e Wang Bi: dois leitores do Tao Te Ching	68
Ge Hong e o Baopuzi: alquimia interna	69

O Daozang: a biblioteca infinita	70
Sun Simiao e a arte de não adoecer	72
QUATRO PALAVRAS-CHAVE: TAO, DE, ZIRAN E QI	73
De (): a virtude como potência singular	74
Ziran (): aquilo que é assim por si mesmo	76
Qi (): o sopro que une o mundo	77
A SABEDORIA ESTÁ NO CAMINHAR	80
Um pé depois do outro	81
O caminho diante dos pés	82
Companhia de caminho	83
ENCERRAMENTO	85
Voltar à raiz	86
Última palavra (que não é última)	87

PARTE I

O Caminho

*Sobre o que é o Tao, e por que toda definição já é, em parte,
traição.*

O Tao que pode ser dito



O Tao que pode ser nomeado não é o Tao eterno.

O nome que pode ser dito não é o nome eterno.

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 1

Toda obra sobre o taoísmo começa, mais cedo ou mais tarde, com este aviso. É uma cortesia que o leitor deveria receber antes de qualquer página: aquilo de que se vai falar não cabe no que será dito. O Tao — caminho, via, princípio — não é uma doutrina a ser memorizada nem um deus a ser cultuado. É a maneira como as coisas acontecem quando ninguém as força a acontecer.

Lao Tzu, há mais de dois mil e quinhentos anos, sabia que a linguagem é uma rede e que toda rede deixa passar exatamente aquilo que mais importa. Por isso seus oitenta e um pequenos capítulos não explicam: indicam. São como dedos que apontam a lua. O leitor apressado fica olhando para o dedo.

Por que começar pelo silêncio

Antes de definir o Tao, o sábio chinês recua. Recuar é um gesto taoísta por excelência. Onde o pensamento ocidental tende a avançar com martelo e cinzel, esculpindo conceitos cada vez mais nítidos, o pensamento taoísta prefere afastar-se até que a paisagem inteira se torne visível. O Tao não é uma estátua a ser desenterrada da pedra; é a

pedra, é o cinzel, é a mão e é o vazio em volta.

Esta é a primeira lição prática deste ebook: quando algo importa muito, fale menos. Quando algo importa de verdade, talvez não fale. A ação certa muitas vezes começa por subtrair, não por acrescentar.

Uma palavra sobre tradução

O caractere 道 (dào) significa, em primeiro lugar, “caminho” no sentido literal — uma estrada, uma trilha que leva de um lugar a outro. Mas significa também o método de fazer alguma coisa, a maneira pela qual o universo se desenrola, a ordem implícita das coisas. Nenhuma palavra portuguesa carrega tudo isso ao mesmo tempo. Por isso, ao longo deste ebook, manteremos quase sempre o termo original: *Tao*. Cada vez que ele aparecer, peça ao leitor de si mesmo a paciência de não fechar o sentido cedo demais.

...

CAPÍTULO 2

A água como mestre



*A bondade suprema é como a água.
A água beneficia todas as coisas e não compete.
Reside nos lugares que os homens desprezam,
e assim está próxima do Tao.*

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 8

Se há uma única imagem que resume o taoísmo, é esta: a água. Não o fogo do herói, não a rocha do justo, não o vento do conquistador. A água. O elemento mais maleável e, no longo prazo, o mais transformador da paisagem. A água não argumenta com o obstáculo: contorna. Não force a porta: passa por baixo dela. Quando não há saída, espera; quando aparece a menor fissura, atravessa.

Há uma sabedoria política, ética e psicológica nessa imagem. Politicamente, ensina que a brandura organizada vence a dureza isolada. Eticamente, ensina que a bondade não é fraqueza — é a forma mais inteligente de força. Psicologicamente, ensina que insistir contra o real é sofrer; ceder ao real é começar a transformá-lo.

Três qualidades da água

Primeira: a água busca o nível baixo. Não compete por destaque. Vai para onde os outros não querem ir. Quem aprende isso descobre que muitas portas se abrem quando deixamos de querer ser sempre os primeiros a entrar.

Segunda: a água toma a forma do recipiente. Sem perder a própria natureza, adapta-se à circunstância. Não é camaleônica por covardia; é fluida por sabedoria. Quem se torna duro como gelo quebra-se na primeira queda.

Terceira: a água, gota após gota, fura a pedra. A constância silenciosa é mais forte do que a explosão única. O taoista desconfia do gesto espetacular e confia na repetição paciente.

CAPÍTULO 3

O vazio útil



*Trinta raios convergem no eixo;
é o vazio do meio que faz a roda servir.
Molda-se o barro em vaso;
é o vazio interior que o torna útil.
Abrem-se portas e janelas para a casa;
é o vazio entre elas que a torna habitável.
Portanto, o que existe nos dá utilidade,
mas é o que não existe que nos serve.*

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 11

Este é talvez o capítulo mais subversivo do *Tao Te Ching* para a mentalidade contemporânea. Nossa cultura cobra preenchimento: agendas cheias, casas cheias, mentes cheias. O taoísmo lembra que toda utilidade nasce do espaço vazio. Um copo só serve enquanto está vazio; um pulmão só funciona porque se esvazia entre uma respiração e outra.

Aplique este princípio à sua vida. Sua semana precisa de janelas vazias para que algo possa caber. Sua mente precisa de instantes sem assunto para que uma ideia nova encontre lugar. Suas conversas precisam de silêncios para que as palavras tenham peso. Encha tudo e

nada funciona. Esvazie um pouco e o todo recomeça a girar.

O vazio não é nada

Atenção: o vazio taoísta não é negação niilista. Não se trata de não fazer, não desejar, não viver. Trata-se de manter, no centro de cada coisa que se faz, deseja e vive, um espaço sem mobília. É a sala vazia onde o convidado inesperado poderá sentar-se. É o intervalo na partitura sem o qual a música seria ruído contínuo.

PARTE II

A Ação sem Esforço

Wu wei, a arte de fazer agindo com — e não contra — o curso das coisas.

CAPÍTULO 4

Wu wei, ou o agir não-forçado



O Tao nunca age, e contudo nada deixa de ser feito.

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 37

Wu wei (無為) é provavelmente o conceito taoísta mais mal traduzido. Em português, costuma aparecer como “não-ação”, e o leitor imagina, com razão, um sábio paralisado em meditação enquanto o mundo arde. Não é isso. *Wu wei* não significa não fazer nada; significa não fazer nada à força. É a ação que segue a inclinação natural das coisas, em vez de obrigá-las a obedecer ao plano.

Pense no agricultor. Ele não puxa o broto para que cresça mais rápido — esse é o esforço inútil contra o qual o taoísmo nos alerta. O agricultor prepara o solo, planta na estação certa, rega quando é preciso, e deixa o tempo agir. Sua atividade é constante; sua interferência, mínima. É isso que o taoísmo chama de wu wei.

O exemplo do cozinheiro Ding

Zhuangzi conta a história do cozinheiro Ding (庖丁), que desmanchava um boi diante do príncipe Wen Hui. Sua faca dançava entre os ossos; nunca tocava no que era duro. Perguntado pelo segredo, respondeu: “No início, eu via o boi inteiro. Depois de três

anos, já não via o boi: sentia suas articulações. Hoje, encontro-me com ele apenas pelo espírito, e a faca atravessa, sem resistência, os espaços vazios entre as juntas.”

Esta é a definição perfeita de wu wei: não é falta de habilidade, é uma habilidade tão profunda que parece sem esforço. O profissional medíocre força; o mestre encontra a fenda por onde o trabalho já queria acontecer.

...

CAPÍTULO 5

A inutilidade da pressa



Quem caminha na ponta dos pés não fica firme.

Quem dá grandes passadas não vai longe.

Quem se mostra não é visto.

Quem se afirma não brilha.

Quem se vangloria não tem mérito.

Quem se exalta não dura.

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 24

A pressa, no taoismo, é uma forma de violência. Ela atropela o ritmo das coisas e produz o efeito oposto ao desejado. Quem corre demais perde o pé; quem responde antes de ouvir não responde a coisa alguma; quem decide com pressa decide duas vezes — uma vez agora e

outra para corrigir.

O taoísta não é lento por princípio: é tempestivo. Sabe que cada ato tem sua hora, e que tentar antecipar essa hora é tão tolo quanto tentar atrasá-la. A maturidade é, em grande parte, esta arte: reconhecer o momento certo e ocupar exatamente o instante em que o gesto é eficaz.

...

CAPÍTULO 6

Governar como se cozinha um peixe pequeno



Governar um grande país é como cozinhar um peixe pequeno.

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 60

Quem já preparou um peixe pequeno sabe: se você o vira muitas vezes, ele se desfaz. O segredo é mexer pouco. O mesmo vale para qualquer governo — de um país, de uma empresa, de uma família, de si mesmo. Intervenções constantes esfrelam o que se queria preservar.

Há aqui uma desconfiança lúcida em relação ao excesso de regras, de reformas, de planos refeitos a cada estação. O taoísmo não é anarquia: é a percepção de que as instituições, como os organismos, têm um equilíbrio próprio que precisa ser respeitado. Mexer demais é matar o que se queria curar.

Aplicações cotidianas

No trabalho: confie nas pessoas que contratou; não as supervise a cada minuto. Em casa: confie nas crianças que criou; não as corrija a cada gesto. Consigo mesmo: confie no corpo que recebeu; não o vigie como um inimigo. O peixe pequeno cozinha sozinho — basta não desmontá-lo.

PARTE III

Yin e Yang

A dança dos opostos, a respiração do mundo, a lei dos pares.

CAPÍTULO 7

Os dois lados da mesma colina



Quando o mundo conhece o belo como belo, surge o feio.

Quando conhece o bem como bem, surge o mal.

Assim, ser e não-ser geram-se mutuamente.

Difícil e fácil completam-se.

Longo e curto definem-se.

Alto e baixo apoiam-se.

Voz e som harmonizam-se.

Antes e depois sucedem-se.

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 2

O símbolo do taijitu — o círculo dividido em uma onda preta e uma onda branca, cada uma carregando dentro de si uma semente da outra — é talvez a imagem filosófica mais condensada já produzida pela humanidade. Em poucos centímetros de tinta, ele diz: tudo o que existe existe em par, cada par está em movimento, e nenhum dos dois lados é puro.

Yin é o princípio da sombra, do feminino, da terra, do recolhimento, do receber. Yang é o princípio da luz, do masculino, do céu, da expansão, do dar. Mas atenção: nenhum dos dois é “bom” ou “mau”. Yin sem yang é estagnação; yang sem yin é incêndio. A saúde

do corpo, da mente e da sociedade depende da alternância.

A lei do retorno

Toda coisa, levada ao extremo, transforma-se em seu contrário. O dia mais longo do ano é também o início da diminuição da luz. A vitória completa começa a preparar a derrota seguinte. O sucesso espetacular contém em si a semente do esgotamento. O taoísta vive atento a esse pêndulo e procura ocupar a meia-luz, a meia-sombra, o ponto onde nenhum dos dois extremos venceu por completo.

Uma nota histórica sobre o desenho

Convém uma precisão histórica. Lao Tzu e Zhuangzi falavam dos princípios yin e yang, mas não desenhavam o *taijitu* tal como o conhecemos. O diagrama circular das duas ondas entrelaçadas — hoje quase sinônimo do taoísmo no imaginário ocidental — só foi consolidado e popularizado muitos séculos mais tarde, durante a dinastia Song (séculos X–XIII), no contexto do neoconfucionismo cosmológico de pensadores como Zhou Dunyi. O conceito é antiquíssimo; a imagem é medieval. Saber disso não diminui o símbolo: apenas o devolve à sua história, em vez de fazê-lo flutuar fora do tempo.

CAPÍTULO 8

A unidade dos contrários



É um erro comum imaginar que yin e yang sejam duas substâncias diferentes em luta. Não são: são dois aspectos da mesma realidade observados de ângulos opostos. A mesma colina tem um lado iluminado e um lado sombrio; ninguém imagina, por isso, que ela seja duas colinas. Yin e yang são o nome do nosso olhar, não da coisa olhada.

Tudo carrega o yin e abraça o yang.

A harmonia surge do encontro dos dois sopros.

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 42

Esta é a razão pela qual o taoísmo desconfia de toda moral binária. Quando alguém divide o mundo entre os puros e os impuros, entre os justos e os injustos, entre os nossos e os outros, esquece que cada lado contém o seu oposto. O justo carrega em si uma sombra de injustiça; o injusto preserva, em algum canto, uma semente de retidão. Reconhecer isso não é relativismo: é realismo.

PARTE IV

Os Três Tesouros

Compaixão, simplicidade, humildade — as três economias do sábio.

CAPÍTULO 9

Compaixão



*Possuo três tesouros que guardo e protejo:
o primeiro é a compaixão;
o segundo, a simplicidade;
o terceiro, não ousar estar à frente do mundo.*

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 67

Compaixão, no taoismo, não é piedade descendente — não é o forte inclinando-se sobre o fraco. É o reconhecimento de que somos feitos da mesma substância e atravessados pelos mesmos sopros. Quem é compassivo não está sendo generoso: está sendo realista.

Lao Tzu diz que a compaixão torna o sábio corajoso. À primeira vista, parece o oposto: quem ama tem mais a perder. Mas é precisamente o contrário. Quem está separado do mundo tem medo do mundo. Quem se reconhece no mundo deixa de tê-lo como adversário, e essa unidade é a forma mais sólida de coragem.

Simplicidade



A simplicidade, segundo tesouro, não é pobreza. É economia de meios. O sábio taoísta não tem mais do que precisa, e o que tem é simples — não porque despreze o belo, mas porque sabe que o belo verdadeiro tem poucas linhas.

Quem sabe que basta é rico.

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 33

O contrário de simplicidade é dispersão. A vida moderna multiplica objetos, compromissos, identidades, e cada multiplicação cobra um preço em atenção. Simplificar é devolver à atenção o seu campo natural. Quem reduz o número de coisas que carrega caminha mais longe e olha mais alto.

...

CAPÍTULO 11

Humildade



O terceiro tesouro é literalmente “não ousar estar à frente do mundo”. Não é covardia: é o reconhecimento de que a posição de liderança, quando perseguida pelo prestígio, corrompe quem a ocupa e quem a observa. O sábio taoísta lidera, quando lidera, por necessidade da situação, não por necessidade do ego.

*Os rios e mares são reis dos vales
porque sabem manter-se mais baixos do que eles.
Por isso podem governá-los.*

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 66

O líder taoísta não brilha; ilumina. Não comanda; convoca. Não toma para si o crédito; dissolve-o entre os que fizeram. Ao final, o povo diz: “fizemos sozinhos” — e essa frase, longe de ser uma derrota para o líder, é o sinal mais alto de que ele cumpriu a sua função.

PARTE V

Zhuangzi e a liberdade interior

*O segundo grande mestre do Tao — e o mais brincalhão de
todos os filósofos.*

A borboleta de Zhuangzi



Certa vez sonhei que era uma borboleta, voando aqui e ali, contente com a minha sorte e ignorante do que era ser homem. De repente acordei, e vi-me homem, deitado. Agora não sei: fui um homem que sonhou ser borboleta, ou sou uma borboleta que sonha ser homem?

— Zhuangzi, capítulo 2, “Sobre a igualdade das coisas”

Esta talvez seja a parábola mais célebre da filosofia chinesa. Sua função não é resolver, é desestabilizar. Zhuangzi quer que o leitor sinta, por um instante, que as fronteiras entre as identidades — sonho e vigília, humano e animal, eu e mundo — são menos firmes do que costumamos supor.

O que se ganha com essa desestabilização? Liberdade. Quem se identifica rigidamente com o que é hoje sofre cada mudança como uma morte. Quem reconhece que a própria identidade é uma forma temporária — uma onda, não a água — atravessa as transformações da vida com humor.

CAPÍTULO 13

A árvore inútil



Zhuangzi conta que um carpinteiro passou por uma árvore enorme, retorcida, cheia de nós, da qual ninguém tirava madeira. À noite, a árvore lhe apareceu em sonho e disse: “Agradeça a minha inutilidade. Se eu fosse útil, já me teriam cortado há muito tempo. Foi minha aparente falta de valor que me permitiu chegar a esta idade.”

A história provoca. Vivemos sob a tirania da utilidade: tudo precisa ter um para quê, um retorno, uma justificativa. Zhuangzi sussurra que talvez o mais valioso da nossa vida seja precisamente o que escapa dessa contabilidade. O domingo à toa, a conversa sem propósito, a hora gasta olhando o teto — tudo isso é a “madeira retorcida” que nos preserva inteiros.

A utilidade do inútil

Há uma sabedoria política nesta parábola. Sociedades que tudo medem e tudo otimizam acabam cortando precisamente as árvores que ofereciam sombra. A poesia, a música, a filosofia, o ócio — tudo isso é “inútil” na contabilidade rasa, e tudo isso é o que faz com que a vida valha a pena.

A morte da esposa



Quando a esposa de Zhuangzi morreu, seu amigo Hui Tzu foi visitá-lo e encontrou-o sentado no chão, batendo num pote e cantando. Indignado, Hui Tzu perguntou como era possível tanta frieza. Zhuangzi respondeu que, no início, também havia sofrido. Mas então pensou: ela não tinha forma, depois teve forma, depois teve vida, depois perdeu a vida — como as estações que se sucedem. Chorar contra essa transformação seria não compreender o Tao.

A passagem incomoda muitos leitores ocidentais, e com razão: parece negar a dor. Não nega. Zhuangzi reconhece que chorou. O que ele acrescenta é que, depois do choro, vem a possibilidade de aceitar — não como resignação, mas como reconhecimento de que a vida é um movimento maior do que cada onda individual. O luto, na perspectiva taoísta, não termina no esquecimento; termina na compreensão.

PARTE VI

Práticas do corpo e da mente

*O Tao não é apenas pensado; é respirado, comido, dormido,
caminhado.*

CAPÍTULO 15

A respiração que afina



O taoísmo nunca separou corpo e espírito. Para os antigos sábios, espírito desencarnado era uma contradição em termos. Por isso, ao lado dos textos filosóficos, o taoísmo desenvolveu uma extensa literatura sobre práticas corporais: respiração, alongamento, meditação, alquimia interna.

A prática mais simples e mais profunda é a observação da própria respiração. Sente-se em silêncio, costas eretas mas sem rigidez, mãos repousadas. Não tente respirar de modo especial: apenas observe. Note como o ar entra mais fresco e sai mais morno. Note onde o movimento começa: nas narinas, no peito, no abdômen. Em pouco tempo, sem que você tenha mudado nada, a respiração se aprofundará por conta própria. Esta é a primeira lição prática do wu wei: não force o que está naturalmente disposto a se acomodar.

Sugestão de prática diária

Reserve dez minutos pela manhã e dez à noite. Não meça resultados. Não busque experiências. Apenas observe. Faça isso por três meses. No fim desse tempo, sem que tenha procurado, a paciência terá aumentado, o sono terá melhorado, e situações que antes pareciam urgentes deixarão de parecer.

CAPÍTULO 16

Caminhar como meditação



A meditação sentada não é a única, nem necessariamente a mais adequada para quem vive em ritmo urbano. Caminhar pode ser meditação tão profunda quanto. Caminhe sem destino por vinte minutos. Sinta o pé apoiar, o joelho dobrar, a respiração acompanhar. Não use fones de ouvido; deixe a paisagem entrar.

Quem caminha desse modo descobre rapidamente que o pensamento se acalma. A mente, que sentada ainda gira, em movimento começa a se sincronizar com o corpo. É uma forma muito antiga de coincidir consigo mesmo — e é gratuita.

...

CAPÍTULO 17

Comer com atenção



O taoismo clássico tem muito a dizer sobre alimentação, mas a recomendação central é simples: coma com atenção. Sente-se. Mastigue devagar. Sinta o sabor. Pare quando o corpo disser que basta — não quando o prato esvazie.

Quem sabe parar não corre perigo.

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 32

A comida, no taoísmo, não é inimiga nem deusa: é hóspede diária do corpo. Trate-a com a mesma cortesia com que receberia um amigo querido. Nem pouco demais (insuficiência), nem demais (avidez): a justa medida.

PARTE VII

A vida cotidiana taoísta

*Como o caminho se faz no trabalho, nas relações, no sono e no
luto.*

CAPÍTULO 18

Trabalhar sem se perder



O taoísmo não condena o trabalho. Condena, sim, a identificação total com ele. Você não é o seu cargo, não é o seu salário, não é o número de tarefas que cumpriu hoje. O trabalho é uma das formas pelas quais o seu sopro se expressa no mundo, mas não é a única e nem a mais importante.

O trabalhador taoísta segue alguns princípios simples: faz uma coisa de cada vez; respeita o ritmo das coisas; recusa a urgência fabricada; descansa quando o corpo pede. No longo prazo, produz mais e adoce menos do que aquele que se esgota tentando provar valor.

...

CAPÍTULO 19

Relações: a arte de não invadir



Em relações humanas, o maior erro é o excesso de presença. Queremos resolver pelo outro, decidir pelo outro, sofrer pelo outro. O taoísmo lembra que cada pessoa tem o seu próprio Tao, o seu próprio caminho, e que nem o melhor dos amores tem o direito de substituir esse caminho pelo nosso.

*Conhecer os outros é inteligência;
conhecer-se a si é iluminação.
Vencer os outros exige força;
vencer a si exige verdadeira potência.*

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 33

Amar à maneira taoísta é estar presente sem invadir, oferecer sem cobrar, sustentar sem aprisionar. É difícil porque a tentação de moldar o outro à nossa imagem é grande. Mas é nessa contenção amorosa que se revela a forma mais alta de cuidado.

...

O sono e o luto



Dormir bem é uma prática espiritual subestimada. Quem dorme mal trata-se a si mesmo com violência involuntária todos os dias. O taoísmo recomenda hábitos simples: deitar e levantar com regularidade, evitar luz forte à noite, comer pouco antes de dormir, manter o quarto fresco e silencioso.

Quanto ao luto, o taoísmo o recebe sem dramatizar e sem negar. Chore quando o choro vier. Ria quando a lembrança feliz aparecer. Não force nem um nem outro. O tempo, que parece imóvel na dor, está, na verdade, trabalhando — e devolverá o equilíbrio na hora em que ele tiver de voltar.

PARTE VIII

Os Cinco Movimentos

Madeira, fogo, terra, metal e água — a engrenagem viva do mundo.

Wu Xing: as cinco fases



Ao lado do par yin-yang, o pensamento chinês desenvolveu uma segunda chave para ler o mundo: os *wu xing*, traduzidos com frequência como “cinco elementos”, embora a tradução mais fiel seria “cinco movimentos” ou “cinco fases”. Não se trata de matérias-primas estáticas, como na química grega, e sim de qualidades dinâmicas, modos pelos quais a energia se manifesta e se transforma.

Importante notar: a teoria dos *wu xing* não é, em sentido estrito, uma invenção taoísta. Ela nasce de uma escola filosófica independente — a chamada Escola Yin-Yang, associada ao pensador Zou Yan (séc. IV–III a.C.) — e tornou-se base cosmológica comum a praticamente toda a China, atravessando o confucionismo, a medicina clássica, a astrologia e a alquimia. O taoísmo a abraçou com profundidade especial, mas é um patrimônio compartilhado, não exclusivo.

São eles: **madeira** (mu), associada à expansão, à primavera, ao verde, ao crescimento; **fogo** (huo), associado ao verão, ao vermelho, ao auge, à manifestação; **terra** (tu), associada ao centro, ao amarelo, ao final do verão, à estabilidade e ao acolhimento; **metal** (jin), associado ao outono, ao branco, ao recolhimento, ao corte; e **água** (shui), associada ao inverno, ao preto, à profundidade e à conservação.

Dois ciclos

Os cinco movimentos não convivem em desordem. Estão ligados por dois ciclos. O *ciclo de geração* indica como cada fase nutre a seguinte: a água nutre a madeira, a madeira alimenta o fogo, o fogo deixa cinzas que nutrem a terra, a terra produz o metal, o metal liquefaz-se e dá origem à água. O *ciclo de controle* mostra como cada fase modera a outra: a água apaga o fogo, o fogo derrete o metal, o metal corta a madeira, a madeira penetra a terra, a terra contém a água.

Estas duas engrenagens, geração e controle, não são doutrinas religiosas; são modelos de pensamento. Servem para entender, por exemplo, por que um excesso de “fogo” na vida — ambição, pressa, irritação — costuma ser equilibrado por um aumento de “água” — descanso, escuta, silêncio. Ou por que períodos de muito “metal” — corte, decisão, eliminação — pedem em seguida um período de “madeira” — começo suave, plantio.

...

CAPÍTULO 22

Aplicar os cinco movimentos à própria vida



Pense em si mesmo como um pequeno ecossistema atravessado pelas cinco fases. Há dias em que predomina a madeira: você acorda com vontade de começar projetos, de plantar coisas novas. Há dias em que predomina o fogo: tudo arde, há entusiasmo, mas também o risco do exagero. Há dias de terra: você apenas acolhe, cozinha, cuida dos seus, sem grandes movimentos. Há dias de metal: você corta o que sobra, organiza, descarta. E há dias de água: silêncio, sono profundo, contemplação.

O erro contemporâneo é querer viver todos os dias na fase do fogo. Acharmos que produtividade é estar sempre no auge. Mas um ano que fosse só verão queimaria a colheita. O sábio reconhece em si o ritmo das estações internas e respeita cada uma delas. Quem força fogo demais, sem terra que sustente nem água que apague, acaba em cinzas.

Quando algo está fora de equilíbrio

Use os ciclos como diagnóstico. Está irritado, com sono ruim, raiva fácil? Pode ser excesso de fogo: aumente a água — repouso, hidratação, silêncio noturno. Está paralisado, sem decisão? Pode faltar metal: corte algo, encerre um ciclo, organize a mesa. Está disperso, sem direção? Reforce a terra: rotinas simples, refeições regulares, contato com a casa. O taoísmo é, antes de tudo, uma fenomenologia muito atenta.

CAPÍTULO 23

Estações como mestras



*O céu e a terra são duradouros.
A razão pela qual são duradouros
é que não vivem para si mesmos.*

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 7

Cada estação carrega uma lição. A primavera ensina a coragem do broto que rompe a casca: começar é sempre uma pequena violência amorosa. O verão ensina a generosidade da fruta madura: dar sem medir. O outono ensina a dignidade da queda: deixar partir o que cumpriu seu papel. O inverno ensina a paciência da semente sob a neve: confiar no escuro.

Sociedades que perderam o contato com as estações também perderam, sem perceber, esse alfabeto de sabedoria. Vivemos sob luz constante e temperatura controlada, e estranhemos quando o corpo pede o ritmo que esquecemos. Voltar a observar uma árvore na rua, mês após mês, é uma das práticas taoístas mais simples e mais profundas.

Não é necessário viver no campo para fazê-lo. Basta escolher uma única árvore, perto de casa ou do trabalho, e visitá-la com alguma

regularidade. Ao longo de um ano, ela ensinará mais sobre o Tao do que muitas páginas escritas — estas inclusive.

PARTE IX

Mais Zhuangzi: parábolas para os perplexos

*O mestre que ri das próprias certezas — e nos ensina a rir das
nossas.*

CAPÍTULO 24

O cozinheiro e o boi, revisitado



Já encontramos o cozinheiro Ding quando falamos de wu wei. Vale demorar mais um pouco nessa imagem. O texto original — capítulo 3 do *Zhuangzi*, intitulado “Os princípios da nutrição da vida” — diz que, depois de dezenove anos desmanchando bois, sua faca permanecia tão afiada quanto recém-saída do amolador. Por quê? Porque o cozinheiro não cortava ossos: encontrava as fendas naturais entre eles.

*Há intervalos nas articulações,
e o gume da faca não tem espessura.
Quando aquilo que não tem espessura
encontra um espaço entre as coisas,
há amplo lugar para a faca passar.*

— Zhuangzi, capítulo 3, “Os princípios da nutrição da vida”

É uma definição perfeita do agir taoísta. O sábio não desgasta sua própria substância contra a substância do mundo. Ele observa onde estão os intervalos — nas relações, nos projetos, nas instituições — e desliza por eles. Quando insiste em forçar o que é osso, sua faca se quebra; quando aprende a sentir as juntas, atravessa o boi inteiro sem afiar a lâmina.

Por que a metáfora incomoda

Há leitores que estranham a parábola por achar que ela faz apologia da passividade. É o oposto. O cozinheiro trabalha, e trabalha muito. Mas seu trabalho é tão sintonizado com a anatomia do boi que parece sem esforço. A diferença entre o medíocre e o mestre não é a quantidade de força; é a qualidade da atenção.

...

CAPÍTULO 25

O sapo no poço



Zhuangzi conta a história de um sapo que vivia num poço. Quando uma tartaruga do mar oriental veio visitá-lo, o sapo descreveu, todo orgulhoso, a vastidão do seu universo: as paredes do poço, a água parada, o pequeno céu redondo lá no alto. A tartaruga tentou descrever o oceano — sua imensidão, sua profundidade, sua mudança constante. O sapo, perplexo, calou-se.

Esta parábola é uma vacina contra duas doenças mentais: o provincianismo e a arrogância. Cada um de nós é, em algum grau, um sapo num poço. Nossa visão de mundo cabe nas paredes do bairro, da profissão, da geração, do país. Tudo o que escapa disso parece exagero ou invenção. O taoísmo nos lembra que existe oceano além do poço — e que reconhecê-lo é o começo da sabedoria.

Sair do poço sem deixá-lo

Não é preciso largar tudo e atravessar o mundo. Basta admitir, todos os dias, que existe muito além do que vemos, e tratar essa imensidão com respeito. O sapo continuará, em grande parte, sendo sapo. Mas o sapo que sabe que o oceano existe é um sapo mais sábio do que aquele que acha que o poço é o universo.

...

CAPÍTULO 26

O homem que esqueceu o pé



*Quando o sapato serve, esqueces o pé.
Quando o cinto serve, esqueces a cintura.
Quando a mente está em paz,
esqueces o certo e o errado.*

— Zhuangzi, capítulo 19, “A compreensão da vida”

O critério taoísta de saúde é o esquecimento do órgão. Quando algo funciona perfeitamente, deixamos de senti-lo. O joelho saudável não é lembrado; o joelho doente, sim. A respiração saudável passa despercebida; a falta de ar, não. Por extensão, o sábio reconhece a saúde de uma vida pelo grau em que ela permite o esquecimento dos seus

próprios mecanismos.

Aplicado às emoções, o princípio é desconcertante. Uma alegria saudável não precisa ser celebrada; ela apenas é. Uma calma profunda não precisa se anunciar como calma; ela apenas habita. Quando dizemos a nós mesmos, com insistência, “estou tranquilo”, talvez já não estejamos. O sapato que aperta é aquele que lembramos.

...

CAPÍTULO 27

Os macacos e as castanhas



“Dar-vos-ei três castanhas pela manhã e quatro à tarde.”

Os macacos enfureceram-se.

“Está bem: quatro pela manhã e três à tarde.”

E todos ficaram contentes.

— *Zhuangzi*, capítulo 2, “Sobre a igualdade das coisas”

Esta pequena parábola — conhecida em chinês como *chao san mu si* (朝三暮四) — descreve o tratador de macacos do reino de Song. O total era o mesmo: sete castanhas. Mudou apenas a ordem. E, no entanto, a satisfação dos macacos virou-se inteiramente. Zhuangzi diz, com humor seco, que “a realidade não se alterou; o que se alterou foi a alegria e a fúria deles.”

Quem ri dos macacos pouco se conhece. Vivemos contando castanhas: o salário do mês, a hora do café, a sequência das tarefas. Em geral, o que nos perturba não é o total da nossa vida — é a ordem em que as coisas chegam. Reorganize a manhã e a tarde, e a mesma vida pode parecer outra. O sábio observa esse mecanismo em si mesmo e desconfia das próprias indignações.

Aplicação

Antes de reagir a uma frustração, pergunte-se: o que mudou de fato no *total* do que tenho? Quase sempre, descobrirá que mudou apenas a sequência. E, descoberto isso, já se está a meio caminho da serenidade taoísta.

CAPÍTULO 28

O sino do mestre Qing



Zhuangzi conta, no capítulo 19 (“A compreensão da vida”), a história de Qing, o mestre marceneiro, que esculpia suportes de sino tão perfeitos que pareciam obra dos espíritos. Quando o duque lhe perguntou o segredo, Qing respondeu: “Não tenho segredo. Antes de começar a obra, jejuo. Após três dias, esqueço o salário e a recompensa. Após cinco, esqueço a opinião dos outros. Após sete, esqueço meu próprio corpo, meus quatro membros. Então entro na floresta, observo a natureza das árvores, encontro aquela cuja forma já contém o suporte de sino, e apenas a liberto.”

A parábola é uma definição inteira do agir taoísta. O mestre não acrescenta forma à matéria: revela a forma que já estava lá. Para isso, precisa esvaziar-se sucessivamente do dinheiro, da fama, do próprio eu. Sem esse triplo esvaziamento, qualquer obra carrega o ruído do operador. Com ele, parece — como diziam os chineses — “feita pelos espíritos”.

Três jejuns

Vale guardar a sequência de Qing como roteiro de qualquer trabalho importante: jejuar primeiro do *ganho*, depois do *aplausos*, por fim do *eu*. O que sobra, depois desses três jejuns, é a obra encontrando-se a si mesma através das mãos que a fazem. Toda a alquimia interna taoísta está, em germe, nesta passagem.

CAPÍTULO 29

O nadador da cachoeira



Confúcio, conta Zhuangzi, viu certa vez um homem mergulhar numa cachoeira tão violenta que nem peixes nem tartarugas ousavam ali entrar. Pensou tratar-se de um suicida e correu para resgatá-lo. Mas o homem emergiu, calmo, cantando. Indagado, respondeu: “Não tenho método. Cresci na água, acostumei-me a ela. Quando o turbilhão me puxa para baixo, desço com ele. Quando me empurra para cima, subo com ele. Não imponho nada à água; sigo o seu Tao. É por isso que não me afogo.”

Sigo o Tao da água, e não o meu próprio.

— *Zhuangzi*, capítulo 19

Note a sutileza: o nadador *tem* uma técnica — apenas, é uma técnica feita inteiramente de aceitação. Ele não luta contra a corrente, mas tampouco é arrastado por ela como um tronco morto. Aceita ativamente: desce quando deve descer, sobe quando deve subir, e em cada movimento conserva o centro. Eis a imagem mais precisa do que significa, na vida adulta, atravessar crises sem se perder.

PARTE X

Liezi, o terceiro mestre

Menos célebre que Lao Tzu e Zhuangzi, e nem por isso menos profundo.

O velho da fronteira



Uma das histórias mais conhecidas da tradição taoísta é a do velho que vivia na fronteira do reino. Um dia, seu cavalo fugiu. Os vizinhos vieram lamentar. “Quem sabe se é desgraça?”, respondeu ele. Dias depois, o cavalo voltou trazendo uma manada de cavalos selvagens. Os vizinhos vieram parabenizar. “Quem sabe se é bênção?”, respondeu o velho. Em seguida, seu filho montou um dos cavalos selvagens, caiu e quebrou a perna. Lamento dos vizinhos. “Quem sabe se é desgraça?”. Pouco depois, o exército passou recrutando os jovens para uma guerra; o filho, coxo, foi poupado. Quando os vizinhos vieram parabenizar, o velho repetiu: “Quem sabe?”.

A parábola é tudo menos uma defesa do fatalismo. É um convite à humildade epistêmica. Não temos como saber, no momento em que algo acontece, se é bênção ou desgraça. O sentido de cada evento só se desenha mais tarde, quando outros eventos vêm completá-lo. Quem julga depressa engana-se duas vezes: na hora da alegria precipitada e na hora da tristeza precipitada.

Aplicação prática

Na próxima vez em que algo aparentemente terrível ocorrer, experimente, antes de sofrer, suspender o juízo por algumas semanas. Não como negação — sofra o que tiver de sofrer — mas como cautela quanto ao significado final daquilo. Muitas das maiores virações da

nossa vida começaram com perdas que nos pareceram, na hora, injustiças absolutas.

...

CAPÍTULO 31

O arqueiro que esqueceu o arco



Liezi conta de um arqueiro que pediu ao mestre que lhe ensinasse a atirar. O mestre o fez ficar dois anos olhando, sem piscar, o ponto onde a lançadeira do tear de sua mulher se movia. Depois, dois anos olhando uma pulga pendurada num fio, até que a pulga lhe parecesse do tamanho de um cavalo. Só então o mestre lhe entregou o arco. O discípulo, agora, não errava.

A parábola ensina três coisas. A primeira: o gesto técnico nasce de uma percepção transformada, não de uma habilidade isolada. A segunda: o aprendizado verdadeiro é sempre mais lento do que gostaríamos. A terceira: o mestre não dá o instrumento ao discípulo enquanto a percepção não está pronta — porque o instrumento, em mãos despreparadas, se converte em arma contra o próprio aprendiz.

*Quem domina os outros é forte;
quem domina a si mesmo é poderoso.
Quem sabe que basta é rico;
quem age com firmeza tem vontade.
Quem não perde o seu lugar dura;
quem morre sem perecer atinge a longa vida.*

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 33

CAPÍTULO 32

A música sem som



Liezi descreve um músico cuja maestria se mediu, no fim, pela capacidade de produzir o som perfeito sem tocar. Para o ouvinte comum, isto é mística vazia. Para o músico que dedicou décadas ao instrumento, é descrição literal de uma experiência rara: o instante em que a música tocada por dentro é mais nítida do que a música tocada por fora, e o instrumento poderia até calar sem que a música cessasse.

Estendamos a imagem. Há livros que ensinam mais antes de serem abertos do que outros depois de lidos. Há conversas em que o silêncio comunica mais do que cada frase. Há gestos pequenos que carregam mais ternura do que longos discursos. O taoísmo cultiva essa atenção ao que está abaixo do som — ao baixo contínuo do real, que sustenta toda melodia visível.

Praticando o silêncio fértil

Reserve, uma vez por semana, um período de silêncio voluntário — duas, três horas sem falar. Não é exercício místico; é higiene auditiva. Quem nunca cala não escuta nem aos outros nem a si mesmo. O silêncio, longe de empobrecer, multiplica o significado das palavras seguintes.

PARTE XI

O Tao na arte e na natureza

*Como a paisagem, a tinta e o bambu carregam, em silêncio, o
caminho.*

CAPÍTULO 33

A pintura de paisagem



A grande pintura chinesa de paisagem (*shanshui*, literalmente “montanha-água”) é uma das mais altas expressões visuais do espírito taoísta. O pintor não copia a paisagem; copia o gesto pelo qual ela se forma. Daí o uso predominante do branco do papel: o vazio não é falta, é o sopro que faz a montanha respirar.

Repare numa boa paisagem chinesa. As montanhas estão em cima, como deviam estar. As águas correm para baixo. Entre elas, há quase sempre um pequeno caminho, uma ponte, uma figura humana minúscula. O homem não está no centro; está integrado, à escala correta, dentro de uma natureza que não foi feita para servi-lo. Esta hierarquia visual é, em si, uma teologia.

Aprender a ver o vazio

O olhar ocidental treinado no Renascimento procura, antes de tudo, o que está pintado. O olhar treinado pela paisagem chinesa aprende a ver, antes de tudo, o que não está pintado. Faça este exercício: diante de um quadro *shanshui*, olhe primeiro para os espaços brancos. O que eles dizem? Onde se concentram? Como respiram? Você descobrirá que o vazio é, ele próprio, uma forma — e talvez a mais expressiva de todas.

...

CAPÍTULO 34

O bambu



*Curva-se mas não quebra;
e, ao curvar-se, recupera-se.*

— Provérbio taoísta tradicional

Poucas plantas foram tão amadas pelos sábios chineses quanto o bambu. As razões são todas taoístas. O bambu é oco por dentro — vazio útil. É flexível ao vento — wu wei. Cresce em grupos, sustentando-se mutuamente — comunidade sem hierarquia rígida. Permanece verde no inverno — constância. E, quando finalmente cai, faz pouco ruído — humildade até o fim.

Quem se inspira no bambu aprende a economia das coisas essenciais. Não tenta ser carvalho onde não há terra para carvalho. Não se queixa do vento; usa-o como exercício de elasticidade. Não se prende ao próprio peso; cresce um nó de cada vez, de modo modular, sem pretender ser inteiro antes da hora.

Lições do nó do bambu

Cada nó do bambu marca uma pausa do crescimento. Sem essas pausas, o bambu seria frágil; com elas, torna-se forte. Sua vida, também: ela precisa de nós — encerramentos, marcos, descansos — para ser estruturalmente sólida. O crescimento contínuo sem pausas

produz colmos longos e quebradiços, em pessoas como em vegetais.

...

CAPÍTULO 35

A montanha e o vale



A relação entre montanha e vale é uma das mais ricas no imaginário taoísta. A montanha é yang: visível, alta, aspirante ao céu. O vale é yin: oculto, baixo, receptivo. Sem a montanha, o vale não existiria; sem o vale, a montanha não seria notada. Eles se definem mutuamente, e nenhum dos dois é “melhor” que o outro.

*O espírito do vale não morre.
Ele é chamado a Misteriosa Fêmea.
A porta da Misteriosa Fêmea
é a raiz do céu e da terra.
Em fluxo contínuo, parece persistir,
e, no entanto, é inesgotável.*

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 6

O “espírito do vale” é uma das imagens mais belas do *Tao Te Ching*. Designa a capacidade receptiva, fértil, silenciosa — não como passividade, mas como abertura criativa. Toda obra que dura nasce de uma dose de “vale”: o tempo gasto em escutar antes de falar, em receber antes de produzir, em deixar a ideia fermentar antes de exigir

sua forma final.

Sociedades hipertensionadas no “masculino” — competição, exibição, conquista — adoecem por falta de vale. A cura, prescrita há vinte e cinco séculos, continua válida: cultivar o silêncio receptivo, o tempo improdutivo, o lugar onde nada se cobra.

...

CAPÍTULO 36

A tinta e o pincel



A caligrafia e a pintura chinesas tradicionais usam, em geral, um único pincel e tinta preta. Toda a riqueza nasce da relação entre pressão, velocidade, umidade do pincel e absorção do papel. Não há possibilidade de correção: cada traço é definitivo. O caligrafista que hesita revela sua hesitação; o que avança decidido revela sua decisão.

Há aqui uma metáfora do agir humano que vale a pena guardar. A vida não é rascunho. Cada gesto, depositado no papel do tempo, fica. A boa notícia é que o gesto bom também fica. O sábio taoísta não tenta apagar o passado; aprende a desenhar, daqui em diante, com mais cuidado e, ao mesmo tempo, com mais confiança.

Decisão e suavidade

A maestria da caligrafia mostra que decisão e suavidade não são opostos. Os melhores traços são, ao mesmo tempo, firmes e leves. Aplique-o às próprias decisões: tome-as com firmeza — sem ficar matutando indefinidamente — e, ao mesmo tempo, com leveza — sem se prender a elas como quem se prende a uma identidade. Decisões assim envelhecem bem.

PARTE XII

Outras vozes do Tao

*Para além de Lao Tzu, Zhuangzi e Liezi: os clássicos que o
leitor curioso fará bem em conhecer.*

O Huainanzi e a sabedoria do imperador



Compilado por volta do ano 139 a.C. sob a direção de Liu An, príncipe de Huainan, o *Huainanzi* (淮南子, “Mestres de Huainan”) é uma obra enciclopédica que tenta reunir, num único corpo de doutrina, o melhor da herança taoísta, confucionista e legalista. É um dos textos mais ricos da chamada “síntese Han”, e durante séculos serviu como manual de governo para imperadores que se queriam sábios.

*Quem segue o Tao não se cansa;
quem o abandona, esgota-se sem chegar.
A sabedoria do soberano não está em fazer muito,
mas em deixar que cada coisa cumpra a sua natureza.*

— *Huainanzi*, livro IX, “A arte de governar”

O *Huainanzi* traz uma contribuição preciosa: mostra que o taoísmo não é apenas uma mística para eremitas, mas uma teoria política e cosmológica completa. Há ali tratados sobre astronomia, geografia, medicina, calendário, estratégia militar — tudo articulado pelo princípio de que o bom governante imita a natureza e não impõe vontade própria onde a vontade do céu já basta.

Por que vale a pena lê-lo

Para o leitor contemporâneo, o *Huainanzi* oferece um antídoto ao taoísmo açucarado, reduzido a frases de calendário. Mostra um Tao que pensa o mundo, organiza cidades, distribui a colheita, conta o tempo. Lê-lo é descobrir que a serenidade taoísta tem ossos polítics e econômicos.

...

CAPÍTULO 38

O *Wenzi* e a transmissão silenciosa



O *Wenzi* (文子) é uma obra atribuída a um discípulo de Lao Tzu chamado Wen Tzu, embora os estudos modernos a datem do período Han. Por séculos, foi um dos textos mais lidos depois do *Tao Te Ching* — em parte porque o repete e o explica, em parte porque o aplica a situações concretas que o mestre não chegou a comentar.

*O sábio é como o eco:
responde, mas não se adianta.
É como a sombra:
acompanha, mas não pretende guiar.*

— *Wenzi*, capítulo 1, “A doutrina original”

A imagem do sábio como “eco e sombra” é talvez uma das melhores definições de wu wei já formuladas. O eco não escolhe o que repetir: responde a tudo o que chega. A sombra não escolhe a forma: acompanha o corpo. Ambos agem sem iniciativa própria — e, no entanto, sem eles a paisagem seria muda e plana.

O *Wenzi* insiste num ponto que muitos esquecem: o taoísmo não é doutrina a ser professada, e sim disposição a ser cultivada. Quem o transmite por discursos quase sempre o trai; quem o transmite pelo modo de viver o entrega intacto à geração seguinte.

...

Heshang Gong e Wang Bi: dois leitores do Tao Te Ching



Quando se lê o *Tao Te Ching* em qualquer língua moderna, lê-se quase sempre, sem saber, através dos olhos de dois antigos comentadores chineses. O primeiro é **Heshang Gong** (河上公), “o Velho da Margem do Rio”, comentador anônimo do século II d.C. cujo trabalho leu o texto sobretudo como manual de cultivo interno e de longevidade. O segundo é **Wang Bi** (王弼, 226–249 d.C.), jovem genial que morreu aos vinte e três anos e deixou o comentário filosófico mais influente da tradição.

Heshang Gong é o leitor médico-espiritual: para ele, cada capítulo do *Tao Te Ching* ensina a guardar os sopros (*qi*), a domar os desejos, a regular os órgãos. Wang Bi é o leitor metafísico: insiste que o Tao é o “não-ser” fundamental do qual o ser deriva, e propõe a famosa fórmula segundo a qual “o ser nasce do não-ser”. Não há contradição: são duas profundidades do mesmo poço.

Para que serve saber isso

Saber que toda tradução do *Tao Te Ching* é também uma interpretação ajuda o leitor honesto a não absolutizar a versão que tem em mãos. Quando uma frase parece estranha, vale lembrar: outra leitura, igualmente respeitável, talvez a tornasse luminosa. O Tao é amplo; os comentários, também.

...

CAPÍTULO 40

Ge Hong e o Baopuzi: alquimia interna



Ge Hong (葛洪, c. 283–343 d.C.) foi um erudito, médico e alquimista que escreveu o *Baopuzi* (抱朴子, “O Mestre que Abraça a Simplicidade”). É um dos textos mais ricos do que se costuma chamar de “taoismo religioso” — distinto, embora não separado, do taoismo filosófico de Lao Tzu e Zhuangzi.

*Quem abraça a simplicidade não dispersa o seu sopro;
quem não dispersa o sopro guarda o espírito;
quem guarda o espírito atinge a longa vida.*

— *Baopuzi*, capítulo interno III

O *Baopuzi* trata de meditação, dietas, ervas, exercícios respiratórios e até alquimia laboratorial. É preciso lê-lo com discernimento: muito do que ali aparece reflete o universo simbólico chinês do século IV, não recomendações práticas para o leitor de hoje. Mas a intuição central permanece atual: corpo e espírito formam um sistema único, e cuidar de um sem cuidar do outro é trabalhar contra si mesmo.

Daquela tradição derivaram, séculos mais tarde, práticas hoje populares no Ocidente: o *tai chi chuan*, o *qi gong*, certas escolas de medicina chinesa. Conhecer Ge Hong é descobrir as raízes filosóficas dessas práticas — e perceber que elas não são “exercício físico oriental”, mas fragmentos vivos de uma cosmologia inteira.

...

CAPÍTULO 41

O Daozang: a biblioteca infinita



Aos poucos, ao longo de mil e quinhentos anos, os textos taoístas foram sendo reunidos numa imensa coleção canônica chamada *Daozang* (道藏), o “Tesouro do Tao”. A edição de 1445, sob a dinastia Ming, contém mais de mil e quatrocentos textos distribuídos em cinco mil volumes. Há ali tratados de filosofia, rituais, hagiografias de imortais, manuais de meditação, mapas do corpo sutil, fórmulas alquímicas, poesia mística.

Nenhum leitor jamais leu o *Daozang* inteiro — nem precisa. Mas saber que ele existe é importante. O taoísmo não é um livro só, nem três: é uma biblioteca de quase trinta séculos, cuja superfície é o *Tao Te Ching* e cujas profundezas só foram parcialmente cartografadas mesmo pelos especialistas chineses.

Implicação para o leitor

Diante desse oceano, a postura sábia não é a do colecionador (que quer ler tudo), nem a do desistente (que larga porque não conseguirá ler tudo), e sim a do *provador*: ler com cuidado um pequeno conjunto de textos centrais, voltar a eles ao longo da vida, e deixar que cada nova leitura, em cada nova fase, traga aquilo que antes não estava maduro para ser visto.

Sun Simiao e a arte de não adoecer



Sun Simiao (孫思邈, c. 581–682 d.C.), conhecido como o “Rei dos Remédios”, foi médico, taoísta e moralista. Sua obra *Qianjin Yaofang* (千金要方, “Receitas que valem mil moedas de ouro”) é, ao mesmo tempo, um tratado de farmacologia e um manual de ética médica. Sun Simiao recusou cargos imperiais para curar pobres no campo, e deixou o que talvez seja o primeiro juramento médico não-grego da história.

*O médico superior trata o país antes que adoença;
o médico mediano trata a pessoa antes que adoença;
o médico inferior trata a doença depois de instalada.*

— *Qianjin Yaofang*, prefácio

A frase é um resumo do espírito taoísta aplicado à saúde: agir cedo, no nível das causas, em vez de combater tarde, no nível dos sintomas. O leitor pode estendê-la a quase tudo. O bom administrador resolve antes de a crise estourar; o bom amigo cuida antes de o silêncio virar mágoa; o bom pai conversa antes de a distância se instalar. Toda crise visível é, no fundo, um problema invisível que ninguém quis tratar a tempo.

PARTE XIII

Quatro palavras-chave: Tao, De, Ziran e Qi

Um pequeno léxico para ler o taoismo no seu próprio idioma.

CAPÍTULO 43

De (德): a virtude como potência singular



*O Tao gera; o De nutre.
A matéria dá forma; a circunstância completa.
Por isso as dez mil coisas
veneram o Tao e honram o De,
sem que ninguém o ordene —
é, sempre, espontaneamente assim.*

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 51

Não é por acaso que a obra de Lao Tzu se chama *Tao Te Ching* — “Livro do Caminho e da Virtude”. O *Tao* ocupa metade do título; a outra metade é o *De* (德), também transliterado como *Te*. Falar de Tao sem falar de De é dar um passo só: o Tao é o princípio universal, e o De é a maneira como esse princípio se manifesta, de forma irrepetível, dentro de cada ser.

Traduzir *De* por “virtude” é correto, desde que se entenda “virtude” no sentido antigo, latino — *virtus*, potência, força própria — e não no sentido moralista que a palavra adquiriu na cultura puritana moderna. O De do bambu é a sua maneira singular de dobrar-se sem quebrar; o De do rio é a sua paciência líquida; o De de uma pessoa é o conjunto de qualidades que só nela acontecem assim,

daquela maneira, e que constituem a sua contribuição própria ao mundo.

Cultivar o De é descobrir-se, não fabricar-se

Daí a inversão taoísta: cultivar o De não é acrescentar virtudes que não se tem, mas reconhecer e desimpedir as que já estão dadas. Cada criatura nasce com um certo De; a vida inteira pode ser vista como o trabalho paciente de não traí-lo. O *Tao Te Ching* diz, no capítulo 38, que “a virtude superior não se mostra como virtude — por isso é virtude”. Quem corre atrás de parecer virtuoso já saiu do De.

Este é também o critério taoísta para reconhecer um mestre: não pelo que ele exhibe, mas pela coerência silenciosa entre o que é, o que diz e o que faz. O De não tem propaganda; tem perfume. Sente-se à distância, sem que ninguém precise anunciá-lo.

CAPÍTULO 44

Ziran (自然): aquilo que é assim por si mesmo



O homem segue a terra.

A terra segue o céu.

O céu segue o Tao.

E o Tao segue o ziran — aquilo que é assim por si mesmo.

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 25

Há uma palavra chinesa que vale a pena guardar: *ziran* (自然), pronunciada aproximadamente *dzur-ran*. Os caracteres dizem, literalmente, “de si — assim”: aquilo que é como é por sua própria conta, sem coação externa. É a palavra hoje usada para “natureza”, mas o sentido filosófico é mais fino: nomeia o modo de ser de tudo o que se manifesta sem ter de ser empurrado.

Se o *wu wei* (não-ação forçada) é a ferramenta, o *ziran* é o objetivo. Praticamos o *wu wei* para que a vida se torne, pouco a pouco, mais *ziran* — mais espontânea no sentido profundo, isto é, mais fiel ao seu próprio ritmo, sem máscara nem encenação. Não é improvisação caótica; é a maturidade de quem, depois de muitos anos de disciplina, já não distingue entre o que escolhe e o que é.

Espontaneidade não é capricho

É preciso desfazer um mal-entendido. *Ziran* não é fazer o que vier à cabeça no instante seguinte. Esse é, com frequência, o oposto: é responder aos impulsos do ego, às modas, às pressões dos outros. A verdadeira espontaneidade taoísta é rara e custa anos: é a do músico que improvisa porque dominou a escala, a do artesão cujas mãos sabem o que a mente ainda não formulou, a do velho que ri sem motivo porque já não tem motivo para fingir.

O caminho para o *ziran* passa, paradoxalmente, pela atenção. Quanto mais atento, menos forçado; quanto menos forçado, mais *ziran*. A vida espontânea, no sentido taoísta, é a vida em que cada gesto encontra o seu próprio gume — como a faca do cozinheiro Ding entre as juntas do boi.

...

CAPÍTULO 45

Qi (氣): o sopro que une o mundo



Tudo carrega o yin e abraça o yang.

A harmonia surge do encontro dos dois sopros.

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 42

Para o pensamento chinês antigo, não há corte ontológico entre matéria e espírito, entre corpo e mente, entre montanha e respiração. Tudo é, em diferentes graus de condensação, *qi* (氣) — o sopro vital, a energia que circula. A pedra é *qi* muito condensado; o vapor sobre o lago, *qi* muito sutil; o pensamento, *qi* sutilíssimo. Nada é morto. Nada é puramente material. Nada é puramente espiritual.

É por isso que o taoísmo, desde cedo, não separou filosofia, medicina e prática corporal. Quando Ge Hong fala em preservar o sopro, quando Sun Simiao prescreve dietas e respirações, quando o praticante de tai chi descreve um movimento como “mover o *qi*”, está-se sempre diante da mesma intuição básica: somos um pequeno turbilhão dentro de um grande turbilhão, e a saúde — do corpo, do humor, da relação, do governo — depende da circulação livre desse sopro.

Bloqueios e circulação

A doença, na medicina chinesa, é descrita com frequência como um bloqueio: um lugar do corpo onde o *qi* parou de circular bem. O mesmo vale para a vida emocional: a mágoa antiga é um *qi* estagnado; o ressentimento, um *qi* que não escoou; a alegria não vivida, um *qi* que não floresceu. O sábio cuida da circulação como o agricultor cuida da irrigação: não inventa a água, apenas tira as pedras do canal.

Daí a importância das práticas que parecem singelas — caminhar todos os dias, respirar com intenção pela manhã, comer devagar, dormir no horário, tocar o corpo com gentileza. Não são rituais decorativos: são formas humildes de manter o *qi* em movimento. Quando o sopro circula, o resto se reorganiza quase sozinho; quando

ele para, nenhum remédio caro substitui o que se perdeu.

Tao, De, Ziran e Qi: quatro palavras, quatro perspectivas sobre a mesma realidade. O Tao é o caminho; o De é como ele aparece em cada um; o ziran é o seu modo de acontecer; o qi é a substância que tudo isso atravessa. Quem guardar essas quatro palavras no bolso terá, ao reler os clássicos, uma chave a mais — e, ao olhar a própria vida, um vocabulário mais limpo.

PARTE XIV

A sabedoria está no caminhar

*Não há método além do passo seguinte; não há mestre maior
que o caminho.*

Um pé depois do outro



A sabedoria está no caminhar.

Esta frase, lida depressa, parece banal. Lida devagar, é um programa de vida inteiro. Significa que não há atalho conceitual para o que só se aprende andando. Significa que nenhum texto, este ebook inclusive, substitui o conhecimento que vem de pôr o pé no chão e dar o passo seguinte. Significa que sabedoria não é estoque; é movimento.

O viajante experiente sabe três coisas. Primeiro: o destino não é mais importante do que o caminho. Segundo: cada trecho do caminho ensina algo que só se aprende ali, naquele trecho específico, não antes nem depois. Terceiro: a maior parte da paisagem só se revela a quem mantém o ritmo. Quem corre demais perde o detalhe; quem para demais não chega à curva onde o detalhe seguinte se mostra.

Não esperar saber para começar

O grande engano contemporâneo é querer saber tudo antes de começar. Lemos manuais, comparamos métodos, planejamos com obsessão — e o caminho, por todo esse tempo, fica esperando. O taoísta sabe que muitas perguntas só recebem resposta no meio do trajeto, e que algumas só recebem no fim. Começar é, em si, uma forma de pensar.

Por isso o convite, ao fechar este ebook, não é “saiba o Tao”. É: *caminhe*. Mude um hábito pequeno por semana. Sente-se em silêncio dez minutos por dia. Beba a água com atenção. Receba um amigo sem pressa. Faça uma única coisa de cada vez. Cada um desses gestos é, em si, um capítulo do *Tao Te Ching* escrito com o próprio corpo.

...

CAPÍTULO 47

O caminho diante dos pés



Há uma tendência a buscar o Tao em lugares solenes: monastérios, montanhas sagradas, retiros silenciosos. Tudo isso pode ajudar. Mas nada disso é necessário. O Tao está integralmente disponível na cozinha onde você prepara o café da manhã, na rua que você atravessa, na conversa que você tem com a pessoa que mais ama e na que você menos suporta.

*Sem sair de casa,
pode-se conhecer o mundo.
Sem olhar pela janela,
pode-se ver o caminho do céu.
Quanto mais longe se vai,
menos se sabe.*

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 47

A frase parece exagero, mas tem uma verdade precisa por dentro. Quem não sabe estar onde está, não saberá estar em parte alguma. A viagem geográfica pode ser maravilhosa; jamais substituirá a viagem para dentro do gesto cotidiano. O Tao não exige passaporte. Pede atenção.

...

CAPÍTULO 48

Companhia de caminho



Diz a tradição taoísta que se reconhece um sábio menos pelo que ele afirma e mais pela maneira como caminha ao seu lado. Caminhar com alguém que está em paz é, em si, uma forma de instrução. A presença sóbria do outro reorganiza, sem palavras, o nosso próprio interior.

Por isso o cuidado com as companhias é, no taoísmo, uma questão prática de saúde. Quem caminha sempre ao lado de pessoas inquietas, acelera. Quem caminha ao lado de pessoas amargas, amargura. Quem caminha ao lado de pessoas em paz, devagar e sem esforço, aprende a estar em paz. Não é sentimentalismo: é fisiologia da convivência.

E se não houver companhia

Quem não tem ainda essa companhia pode buscá-la em livros, em mestres antigos, em paisagens. O *Tao Te Ching*, lido devagar, é um companheiro de caminho dos mais fiéis. Uma árvore frequentada com

regularidade também o é. A própria respiração, observada em silêncio, é, no fim das contas, a companhia de caminho mais antiga e mais leal de todas.

PARTE XV

Encerramento

Voltar ao começo, depois de ter caminhado um pouco.

Voltar à raiz



*Atinge o vazio supremo,
mantém a quietude profunda.
As dez mil coisas surgem juntas;
eu observo o seu retorno.
Elas florescem, mas cada uma volta à raiz.
Voltar à raiz é repouso;
repouso é cumprir o destino;
cumprir o destino é constância;
conhecer a constância é iluminação.*

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, capítulo 16

Toda jornada termina onde começou — com a diferença de que, no fim, sabemos onde estamos. O taoísmo não promete iluminação espetacular, nem poderes especiais, nem felicidade contínua. Promete algo mais raro: a paz de quem reconheceu o lugar onde sempre esteve.

Se este ebook cumpriu sua função, o leitor não terá aprendido coisa alguma que já não soubesse, no fundo, ao começá-lo. Terá apenas se lembrado. Lembrar — eis a palavra taoísta por excelência. O Tao não está adiante; está embaixo dos pés. Não é conquista; é reconhecimento. Não é destino; é caminho.

CAPÍTULO 50

Última palavra (que não é última)



Encerrar um ebook sobre o Tao é uma pequena traição: o Tao não tem fim, e tudo o que tem fim já é, em alguma medida, infiel a ele. Mas todo texto precisa de uma última página — e esta é a nossa. Que o leitor a feche sem cerimônia. Que olhe pela janela. Que respire fundo, sem motivo. Que sinta o chão sob os pés. Que beba um copo d'água lentamente, prestando atenção apenas ao gosto da água.

Se algum desses gestos for feito com presença, este ebook terá cumprido a sua tarefa. Não pretendia ensinar; pretendia lembrar. Lembrar — eis a palavra taoísta por excelência — que o Tao não é nenhuma das coisas raras que precisamos buscar, mas a maneira simples como tudo já está acontecendo, sem que precisemos forçar.

Ao longo destas páginas, falamos de água, vale, bambu, vazio, respiração, cinco movimentos, três tesouros, cozinheiro Ding, sapo no poço, velho da fronteira, borboleta, macaqueiro, sino de Qing. Foram apenas figuras. O essencial nunca esteve nelas: esteve na atenção que o leitor lhes deu — e essa atenção é, ela própria, uma forma de Tao.

O Tao está aí, onde sempre esteve. A sabedoria está no caminhar. Boa caminhada.

道 · *O caminho se faz ao caminhar.*