

## S U M Á R I O

<b>O QUE É O CAMINHO SÁBIO</b>	<b>19</b>
<b>SOBRE ESTA TRADUÇÃO - DOIS MIL E SEISCENTOS ANOS ATÉ VOCÊ</b>	<b>27</b>
<b>Aforismo 1</b>	<b>34</b>
<b>Reflexão</b> - O mistério existe para ser mistério	35
<b>Aforismo 2</b>	<b>36</b>
<b>Reflexão</b> - Ao gerar algo, também geramos seu oposto	37
<b>Aforismo 3</b>	<b>38</b>
<b>Reflexão</b> - Competição e cobiça levam à infelicidade	39
<b>Aforismo 4</b>	<b>40</b>
<b>Reflexão</b> - Quem é cheio de si não aprende nada	41
<b>Aforismo 5</b>	<b>42</b>
<b>Reflexão</b> - Ações objetivas, muito além da bondade	43
<b>Aforismo 6</b>	<b>44</b>
<b>Reflexão</b> - A vida é abundância; não existe carência	45
<b>Aforismo 7</b>	<b>46</b>
<b>Reflexão</b> - A realização pela humildade e pelo desapego	47
<b>Aforismo 8</b>	<b>48</b>
<b>Reflexão</b> - A sabedoria de favorecer sem competir	49
<b>Aforismo 9</b>	<b>50</b>
<b>Reflexão</b> - Fazer o necessário e saber a hora de parar	51
<b>Aforismo 10</b>	<b>52</b>
<b>Reflexão</b> - O verdadeiro poder está na sutileza	53

<b>Aforismo 11</b>	<b>54</b>
<b>Reflexão</b> - Conservar o vazio interior para encontrar a paz	55
<b>Aforismo 12</b>	<b>56</b>
<b>Reflexão</b> - A moderação como caminho da harmonia	57
<b>Aforismo 13</b>	<b>58</b>
<b>Reflexão</b> - Quem sofre é sempre o nosso ego	59
<b>Aforismo 14</b>	<b>60</b>
<b>Reflexão</b> - A superação pelo invisível, inaudível e impalpável	61
<b>Aforismo 15</b>	<b>62</b>
<b>Reflexão</b> - A profunda felicidade das pessoas discretas	63
<b>Aforismo 16</b>	<b>64</b>
<b>Reflexão</b> - Tudo vem do vazio e tudo retorna à paz do vazio	65
<b>Aforismo 17</b>	<b>66</b>
<b>Reflexão</b> - A liderança e a realização dependem da confiança	67
<b>Aforismo 18</b>	<b>68</b>
<b>Reflexão</b> - A moralidade vem da desarmonia com o todo	69
<b>Aforismo 19</b>	<b>70</b>
<b>Reflexão</b> - O perigo de supervalorizar as coisas superiores	71
<b>Aforismo 20</b>	<b>72</b>
<b>Reflexão</b> - A qualidade de ser diferente das pessoas comuns	73
<b>Aforismo 21</b>	<b>74</b>
<b>Reflexão</b> - Tudo está no caminho e funcionando perfeitamente	75
<b>Aforismo 22</b>	<b>76</b>
<b>Reflexão</b> - A aplicação sábia e criativa das ações contrárias	77
<b>Aforismo 23</b>	<b>78</b>
<b>Reflexão</b> - O sábio não tem paciência; tem confiança	79
<b>Aforismo 24</b>	<b>80</b>
<b>Reflexão</b> - Quando o ego infla, o tropeção é inevitável	81
<b>Aforismo 25</b>	<b>82</b>
<b>Reflexão</b> - O homem sábio, a Terra e o Céu seguem o Caminho	83

<b>Aforismo 26</b>	<b>84</b>
<b>Reflexão</b> – A responsabilidade por uma vida equilibrada	85
<b>Aforismo 27</b>	<b>86</b>
<b>Reflexão</b> – Fazer o melhor com os recursos disponíveis	87
<b>Aforismo 28</b>	<b>88</b>
<b>Reflexão</b> – Perfeição é mutilação, plenitude é integração	89
<b>Aforismo 29</b>	<b>90</b>
<b>Reflexão</b> – Não possuímos a vida; a vida nos possui	91
<b>Aforismo 30</b>	<b>92</b>
<b>Reflexão</b> – Ter estrutura interna forte e evitar violências	93
<b>Aforismo 31</b>	<b>94</b>
<b>Reflexão</b> – Valorização da paz e dos sentimentos humanos	95
<b>Aforismo 32</b>	<b>96</b>
<b>Reflexão</b> – Algo sem nome gera o orvalho e as virtudes	97
<b>Aforismo 33</b>	<b>98</b>
<b>Reflexão</b> – A importância de olhar para dentro	99
<b>Aforismo 34</b>	<b>100</b>
<b>Reflexão</b> – O verdadeiro artista é um instrumento da arte	101
<b>Aforismo 35</b>	<b>102</b>
<b>Reflexão</b> – A interioridade dispensa sensações fortes	103
<b>Aforismo 36</b>	<b>104</b>
<b>Reflexão</b> – A sensatez de respeitar os processos naturais	105
<b>Aforismo 37</b>	<b>106</b>
<b>Reflexão</b> – As coisas existem sem ação e sem desejo	107
<b>Aforismo 38</b>	<b>108</b>
<b>Reflexão</b> – Os conceitos nos afastam da sabedoria natural	109
<b>Aforismo 39</b>	<b>110</b>
<b>Reflexão</b> – Confiança no Uno e humildade são as raízes da força	111
<b>Aforismo 40</b>	<b>112</b>
<b>Reflexão</b> – A existência é um eterno retorno à origem	113

<b>Aforismo 41</b>	<b>114</b>
<b>Reflexão</b> – Seguir o Caminho é respeitar e ser humilde	115
<b>Aforismo 42</b>	<b>116</b>
<b>Reflexão</b> – Tudo na vida sempre tem dois lados	117
<b>Aforismo 43</b>	<b>118</b>
<b>Reflexão</b> – A arte de não fazer e não dizer nada	119
<b>Aforismo 44</b>	<b>120</b>
<b>Reflexão</b> – Optar pelo suficiente e fazer o importante	121
<b>Aforismo 45</b>	<b>122</b>
<b>Reflexão</b> – Quanto mais encenação, mais falta conteúdo	123
<b>Aforismo 46</b>	<b>124</b>
<b>Reflexão</b> – A paz da suficiência e a devastação dos extremos	125
<b>Aforismo 47</b>	<b>126</b>
<b>Reflexão</b> – Conhecemos o mundo pelo que somos	127
<b>Aforismo 48</b>	<b>128</b>
<b>Reflexão</b> – Posses e trabalho excessivos levam a perdas	129
<b>Aforismo 49</b>	<b>130</b>
<b>Reflexão</b> – O Sol não escolhe o que e a quem iluminar	131
<b>Aforismo 50</b>	<b>132</b>
<b>Reflexão</b> – Quando aceitamos a morte, nada nos fere	133
<b>Aforismo 51</b>	<b>134</b>
<b>Reflexão</b> – A Natureza gera e harmoniza todas as coisas	135
<b>Aforismo 52</b>	<b>136</b>
<b>Reflexão</b> – Herdamos as nossas conseqüências	137
<b>Aforismo 53</b>	<b>138</b>
<b>Reflexão</b> – A sabedoria de evitar atalhos e privilégios	139
<b>Aforismo 54</b>	<b>140</b>
<b>Reflexão</b> – A estabilidade está em nosso centro	141
<b>Aforismo 55</b>	<b>142</b>
<b>Reflexão</b> – Preservar as virtudes das crianças para viver mais	143

<b>Aforismo 56</b>	<b>144</b>
<b>Reflexão</b> – A larde demais pode indicar despreparo	145
<b>Aforismo 57</b>	<b>146</b>
<b>Reflexão</b> – A simplicidade nos liberta do supérfluo	147
<b>Aforismo 58</b>	<b>148</b>
<b>Reflexão</b> – A raiz da realização está oculta no contrário	149
<b>Aforismo 59</b>	<b>150</b>
<b>Reflexão</b> – A autolimitação de hoje garante o amanhã	151
<b>Aforismo 60</b>	<b>152</b>
<b>Reflexão</b> – A prudência de não mexer em coisas sutis	153
<b>Aforismo 61</b>	<b>154</b>
<b>Reflexão</b> – A conquista pela humildade e pela cortesia	155
<b>Aforismo 62</b>	<b>156</b>
<b>Reflexão</b> – Um coração amplo não exclui ninguém	157
<b>Aforismo 63</b>	<b>158</b>
<b>Reflexão</b> – A evolução é, acima de tudo, um processo	159
<b>Aforismo 64</b>	<b>160</b>
<b>Reflexão</b> – Estabelecer metas e dar o primeiro passo	161
<b>Aforismo 65</b>	<b>162</b>
<b>Reflexão</b> – Os riscos de transmitir informações demais	163
<b>Aforismo 66</b>	<b>164</b>
<b>Reflexão</b> – A grandeza e o poder da humildade	165
<b>Aforismo 67</b>	<b>166</b>
<b>Reflexão</b> – A régua da compaixão, da parcimônia e da modéstia	167
<b>Aforismo 68</b>	<b>168</b>
<b>Reflexão</b> – Evitar atitudes baseadas no ego exaltado	169
<b>Aforismo 69</b>	<b>170</b>
<b>Reflexão</b> – A postura sábia diante dos conflitos	171

<b>Aforismo 70</b>	<b>172</b>
<b>Reflexão</b> - A sabedoria sempre existiu: basta buscá-la	173
<b>Aforismo 71</b>	<b>174</b>
<b>Reflexão</b> - Ignorância pode ser sofrimento ou sabedoria	175
<b>Aforismo 72</b>	<b>176</b>
<b>Reflexão</b> - É a forma de encarar os fatos que os define	177
<b>Aforismo 73</b>	<b>178</b>
<b>Reflexão</b> - A coragem de ser brando entre os fortes	179
<b>Aforismo 74</b>	<b>180</b>
<b>Reflexão</b> - Executar a morte é ferir a própria alma	181
<b>Aforismo 75</b>	<b>182</b>
<b>Reflexão</b> - Ter demais significa tirar de alguém	183
<b>Aforismo 76</b>	<b>184</b>
<b>Reflexão</b> - Ser flexível é o caminho da vitalidade	185
<b>Aforismo 77</b>	<b>186</b>
<b>Reflexão</b> - Reduzir o muito e aumentar o pouco	187
<b>Aforismo 78</b>	<b>188</b>
<b>Reflexão</b> - O poder está na suavidade e na constância	189
<b>Aforismo 79</b>	<b>190</b>
<b>Reflexão</b> - Antes das obrigações, os princípios da Virtude	191
<b>Aforismo 80</b>	<b>192</b>
<b>Reflexão</b> - Valorizar as coisas simples da vida	193
<b>Aforismo 81</b>	<b>194</b>
<b>Reflexão</b> - A luz interior dispensa o brilho exterior	195

# O QUE É O CAMINHO SÁBIO

## A Natureza e o homem

Sempre existe um caminho sábio diante de qualquer situação. O caminho sábio é o caminho da Natureza. Esse fundamento do antigo pensamento chinês pode ser sintetizado em três princípios:

1. A Natureza é sábia.
2. O ser humano faz parte da Natureza.
3. Se seguirmos as leis da Natureza, seremos sábios.

No fundo, é isso que nos ensina Lao-Tsé em seu livro *Tao-Te-Ching*.

A maior qualidade do *Tao-Te-Ching* é a compreensão lúcida da vida, o entendimento dos processos da Natureza, dos caminhos mais sábios para as tomadas de decisão, e a valorização da retidão moral. Os objetivos do *Tao-Te-Ching* são o desenvolvimento da interioridade, o crescimento pessoal, o conhecimento de si mesmo, a busca do centramento, do equilíbrio e da harmonia do ser humano com os seus semelhantes e com as leis naturais.

Os sábios chineses entendem que a Natureza tem leis próprias e todos os elementos e fenômenos do Universo são regidos por elas. O ser humano também. Até onde se sabe, não existe uma lei especial para os homens, com concessões ou mordomias que tenham sido criadas exclusivamente para a nossa espécie. Por mais decepcionante que possa parecer, nós, seres humanos, não temos prerrogativas ou privilégios especiais neste mundo. O homem não existe fora do Universo nem está à parte da Natureza. A conclusão lógica disso, segundo os mestres orientais, é que o ser humano está sujeito às mesmas leis da Natureza, não importa o que ele pense, faça ou sinta.

Não há nada de terrível nessa constatação. A vida simplesmente é assim. Sempre foi e sempre será assim. A decepção só ocorre quando temos uma postura de arrogância diante da Vida, da Natureza e do Universo. Se soubermos exatamente qual é o nosso lugar, tudo fluirá na mais perfeita harmonia, tal qual a água que corre com serenidade em direção ao mar. Como se vê, a própria Natureza nos ensina qual é a postura mais sábia diante da vida.

### **Tudo é uma coisa só**

Não existe favoritismo na Natureza. Para o Universo, todas as coisas têm o mesmo valor, a mesma importância. Tudo faz parte de uma única dinâmica e todas as coisas dão sua contribuição para a existência do todo. Tudo é uma coisa só. Assim, cada grão de areia e cada gota do mar participam da existência da praia. Se cada grão e cada gota de água desaparecessem, simplesmente toda a praia desapareceria. Tudo é importante, tudo está interconectado e é regido pelos mesmos princípios.

Se tudo é uma coisa só, então nada está isolado, tudo está conectado numa rede infinita, mesmo que não sejamos capazes de enxergar as ligações. Para os sábios orientais, tudo simplesmente faz parte do Universo. O ser humano faz parte do Universo. Todas as coisas e eventos que nos cercam fazem parte do Universo. Todos os nossos pensamentos, sentimentos, acontecimentos e processos interiores fazem parte do Universo. O *Tao-Te-Ching* faz parte do Universo. O momento e o lugar em que fazemos a leitura do *Tao-Te-Ching* fazem parte do Universo. É impossível que nós, o nosso interior, as nossas questões, o nosso momento, o *Tao-Te-Ching* e as intuições que o livro nos permite não tenham conexão.

Tudo está inter-relacionado dentro do mesmo Universo. É exatamente essa realidade, essa unicidade, essa interconexão entre todas as coisas e todos os eventos que permite a existência das chamadas “coincidências significativas”. É por essa razão que sempre obtemos textos de reflexão espantosamente pertinentes quando lemos um livro como o *Tao-Te-Ching*. Se aceitarmos naturalmente que tudo é uma coisa só, o *Tao-Te-Ching* e qualquer outro livro de sabedoria terá sentido, validade e utilidade.



## O *Tao-Te-Ching* e o nosso Sábio Interior

Carl Gustav Jung dizia que todos temos uma parte interior que corresponde ao Sábio e que ele chamou de “*Self*”. Alguns se referem a essa figura interna como “Eu Superior”, “Eu Verdadeiro”, “Essência”, “Intuição”, “Voz interior” etc. No *I Ching*, outro livro fundamental da sabedoria chinesa, essa parte da nossa psique é chamada de “Homem Superior”. De qualquer forma, não importa que nome tenha, essa parte da psique fica em nosso inconsciente. Isso é fundamental.

Não acessamos nosso inconsciente por via racional. Ele é justamente a nossa parte não-racional. Do mesmo modo, o inconsciente não entra em contato com o consciente por via racional, por lógica. Ele se manifesta por meio de metáforas, imagens, sonhos, pelas intuições, pelas coincidências significativas. No trabalho voluntário de contato com aspectos superiores do nosso inconsciente, temos de evitar o máximo possível o uso da racionalidade e das elaborações conscientes. Quanto mais liberdade dermos ao inconsciente, melhor ele se manifestará. É por isso que os sonhos aparecem enquanto dormimos. Quando dormimos, não temos *controle* sobre as imagens que aparecem durante o sono.

A melhor forma de acessar o inconsciente é *não controlar racionalmente* o processo. É deixar que aquilo que chamamos de “acaso” atue. O “acaso” escapa ao nosso controle racional. Quanto mais deixarmos o “acaso” agir, mais eficiente será o contato com o inconsciente.

## Como usar este livro e o baralho que o acompanha

Muita gente utiliza os livros de sabedoria para refletir e ter *insights*. O *Tao-Te-Ching* também é usado dessa forma por algumas pessoas. O baralho que acompanha este livro foi elaborado para facilitar o uso do *Tao-Te-Ching* como forma de orientação pessoal. Com o baralho, o leitor pode sortear um dos 81 textos de forma completamente aleatória, dando total liberdade ao inconsciente para que ele escolha pelo “acaso” o melhor texto para a ocasião.

Quando a pessoa sorteia um texto abrindo uma página qualquer, já existe a possibilidade de ela manipular ou interferir racionalmente no

processo. O leitor pode pensar algo como: “Hum, da outra vez eu abri o livro no meio, vamos abrir mais para a direita desta vez...”. Nesse caso, já existe controle. Com o baralho, a pessoa pode misturar todas as cartas e fazer um sorteio sem nenhum tipo de controle racional. Assim, respeita-se o inconsciente, respeita-se o Sábio Interior.

Não importa qual seja a questão que venha motivar a leitura do *Tao-Te-Ching*, o leitor sempre encontrará palavras sábias, profundas e reconfortantes, que só um livro de sabedoria milenar poderia proporcionar. Também não importa se o leitor tem uma intenção prática na leitura deste livro ou se deseja apenas ter momentos de reflexão e meditação. O fato é que textos como o *Tao-Te-Ching* sempre ressoarão em nosso interior como uma das mais belas intuições e mais profundas inspirações da sabedoria da Humanidade.