



PREFÁCIO

Cem pessoas trabalharam juntas ao longo de dez anos em busca de significado. Elas não tinham em comum origem, crença ou predisposição, exceto a suspeita de que algo essencial estava faltando: nós, como seres humanos, somos incompletos. A natureza nos desenvolve apenas até certo ponto e depois nos deixa inacabados, assim como cria trigo, mas não pão, leite, mas não manteiga, ou uvas, mas não vinho. Se a agricultura completa a natureza, então deveria existir um método de cultivo interior que nos completasse.

Guiados por essa premissa, buscamos instrução em ensinamentos antigos e novos, tradicionais e esquecidos, preservados na literatura, na arte, em monumentos e em costumes — todos testados pelo critério da verificação. Se a utilidade de um método pudesse ser verificada, ele era assimilado. Caso contrário, era descartado. Por meio desse processo, um vasto conjunto de trabalho interior foi destilado em doze trabalhos fundamentais, cada um abordando uma condição específica de nossa natureza inacabada: um *Antigo Novo Método*.

Este livro apresenta a essência desses trabalhos, as experiências dos praticantes que os aplicaram, a ressuscitação de ensinamentos adormecidos, e o pedido de um homem prestes a morrer, o qual me motivou a empreender este trabalho em primeiro lugar.



JANEIRO

Nem toda semente que germina rapidamente se transforma em uma árvore robusta, e no início deste trabalho, não há como prever quem terá sucesso e quem fracassará. O que determina isso reside no interior, invisível a qualquer observador e até mesmo ao próprio agricultor. Vi pessoas darem seus primeiros passos com vigor e promessa, apenas para serem derrotadas mais tarde por algo insignificante. E vi outras começarem humildemente, hesitantes até mesmo em chamar aquilo de começo, avançarem em um ritmo muito lento — e então, quase no fim, darem um passo final que coroa toda a sua vida e entra para os nossos registros como um grande sucesso. Nada disso pode ser previsto, mas o registro, seja qual for o seu desfecho, só é escrito por aqueles que dão o primeiro passo, então avancemos neste novo ano com cautela e atenção.

O trabalho de Janeiro olha em três direções: para trás, para o passado; para frente, para o futuro; e para fora, em nossa direção. Essa face do meio será o nosso ponto de partida. Toda a ideia por trás do cultivo interior é que podemos realizar mudanças fundamentais na forma como somos. Mas, antes que possamos mudar, precisamos reconhecer que o hoje é o resultado de todas as nossas ações passadas. Amanhã só será diferente se mudarmos hoje. E mudar hoje não é apenas uma questão de estarmos insatisfeitos com o que somos no presente. Devemos nos tornar muito mais específicos e nos perguntar: “O que aconteceu ontem que ditou quem eu sou hoje?” e “O que posso mudar hoje para que o amanhã possa ser diferente? — *Qual deve ser a minha meta?*”

O fato de estarmos aqui não comprova, por si só, a existência de uma meta. Meramente estando aqui, somos como transeuntes entrando em um pedaço de terra

casualmente, sem cultivá-lo. Daí a importância de uma meta deve ser incutida em nós desde o início do nosso trabalho, e depois continuamente ao longo dele, assim como foi incutida em mim por uma pessoa que se tornaria fundamental na minha introdução ao cultivo interior. Encontramos muitas pessoas nesse trabalho com quem normalmente não cruzaríamos caminhos, devido às diferenças de origem, geração ou circunstâncias da vida, e em nenhum outro contexto, além da agricultura interior, provavelmente teria me aproximado tanto de Mo.

Mais de uma geração mais velho que eu, Mo possuía a energia de alguém com metade da sua idade. Nossa conexão cresceu e se aprofundou ao longo de horas de conversa, nas quais ele tecia intrincadas correlações entre ensinamentos antigos e os desafios cotidianos. Mesmo após uma década de prática, ele mantinha o entusiasmo contagiante de alguém que encontra essas ideias pela primeira vez, um encantamento que transbordava a quem o ouvia. Mo era tão insistente quanto à clareza da meta, que toda a sua vida acabou se tornando uma lição sobre isso — embora só fôssemos perceber isso em retrospecto.

Mo sempre conseguia encontrar a citação certa para o momento certo. “Maimônides diz...”, afirmava imperativamente, seus cabelos grisalhos recuando da testa, os olhos brilhando com descoberta — e então, com naturalidade, continuava: “— e veja como isso se conecta com o que o rabino Hillel ensina na Mishnah.” Não importava quão antigas fossem as fontes que citava, ele falava delas no tempo presente, como se as tivesse escutado naquele mesmo dia. O que me impressionava ainda mais era como nossas conversas começavam na teoria e terminavam em sugestões práticas de como eu deveria tomar meu café pela manhã, ou como dirigir até o trabalho ou como lidar com conflitos familiares. Eu havia chegado com desesperada necessidade de mudar a mim mesmo, de modo que transformar teoria em ferramentas práticas ressoava poderosamente em mim. Meu entusiasmo, por sua vez, energizava Mo; ele ganhava vitalidade ao testemunhar o surgimento da compreensão nos olhos de um jovem praticante e naturalmente sentia-se responsável por me ajudar a construir uma base sólida para o meu trabalho. “Nunca perca de vista a sua meta”, ele me alertava repetidamente, “e, mesmo que aquilo que o mantém aqui mude com o tempo, mantenha bem clara a noção do *porquê você está aqui*.”

Então, o que me levou a cultivar a mim mesmo?

Eu havia sido tomado por uma sensação paralisante de falta de propósito. Recém-saído do ensino médio, a perspectiva de obter um diploma universitário, ser moldado pelas exigências de uma carreira e encaixar-me em uma vida familiar parecia equivalente a entrar em uma imensa fábrica na qual humanos são processados até se tornarem produtos socialmente aceitáveis, apenas para, no fim, serem descartados. Mas qual era o propósito por trás dessa provação? As pessoas mais velhas ao meu redor descartavam minhas inquietações como algo infantil e irrelevante, mas, do meu ponto

de vista, elas estavam apenas mais adiantadas que eu na linha de produção, com suas arestas já suavizadas e seus questionamentos amortecidos. A apatia delas apenas intensificava a minha urgência; se eu me rendesse à realidade dessa fábrica agora, quem poderia garantir que eu ainda seria capaz de reconhecer o maquinário pelo que realmente era? Assim, antes de entrar nessa linha de produção, decidi descobrir o que existia além dos muros da fábrica, mesmo que isso significasse ficar para trás.

Religião, espiritualidade, psicologia e filosofia eram os caminhos mais óbvios a explorar, embora eu tenha encontrado pouco neles que realmente me convencesse ou me consolasse. Eles giravam em torno das questões, talvez me oferecendo uma linguagem mais refinada para as minhas inquietações, mas sem de fato respondê-las. Além disso, as pessoas que encontrei nesses campos — estudiosos, praticantes e crentes — pareciam-me curiosamente desconectadas de seus próprios ensinamentos, possuindo conhecimentos que pareciam incapazes de viver na prática. Após meses de busca, tornou-se claro que, se existiam respostas para as minhas perguntas mais profundas, elas estavam além da investigação comum. Ainda assim, recusei-me a cair no desespero e comecei a suspeitar que as verdadeiras respostas sobre o sentido da vida estavam, por algum motivo, ocultas.

Após um ano de leituras minuciosas, palestras e encontros com pessoas, recorri a um grupo incomum como último recurso. Pequeno em número, mas surpreendentemente diverso, não se prendia a nenhuma tradição específica. Ao contrário de outros grupos que eu havia encontrado, cada um tipicamente dedicado a uma abordagem particular — Budismo, não dualidade, Cristianismo Esotérico, mindfulness — esses praticantes utilizavam livremente em qualquer fonte que se mostrasse útil. Ensinamentos sufistas conviviam com o misticismo cristão, insights cabalísticos se fundiam com a filosofia hindu, mas nada parecia eclético ou disperso. Possuíam uma habilidade única de extrair a essência vital dessas diversas tradições e transformá-las em ferramentas práticas para trabalho diário. Dessa forma, seu conhecimento permanecia vivo e em constante evolução, um ensinamento que continuava a se desenvolver por meio da experiência direta de cada praticante.

Pela primeira vez em minha busca, encontrei pessoas que estavam genuinamente imersas em sua prática, e ao mesmo tempo permaneciam livres do peso do dogmatismo. Elas não estavam simplesmente repetindo sabedoria herdada ou falando com a autoridade de algum guru. Compartilhavam insights conquistados por meio de seus próprios esforços comprovados. Alguns dos praticantes mais experientes demonstraram uma profundidade que me atraíu. Pareceram-me pessoas *reais*, genuínas, pessoas que eu poderia aspirar a me tornar. Eles podiam me enxergar claramente e me aconselhar de maneiras que eu jamais havia sido instruído. Foi assim que conheci Mo.

O rosto expressivo de Mo carregava as rugas de alguém que havia vivido intensamente

e refletido profundamente. Ele era discreto em relação às suas ações, mas o toque incessante do seu telefone sugeria que ele lidava com responsabilidades exigentes. Para um jovem como eu, sempre havia a sensação de que se poderia estar interrompendo algo importante ou tomando muito do seu tempo. Mesmo assim, Mo consistentemente respondia às minhas perguntas com atenção tranquila. Então, quando ele me perguntou sobre minha meta, senti-me intimidado e ansioso para dar o que eu acreditava ser uma resposta clara e bem formulada: “Quero levar uma vida com significado. Não me importo de trabalhar duro, contanto que isso sirva a um propósito maior.”

“Você não se importa de trabalhar duro por um propósito maior”, repetiu Mo lentamente, recostando-se na cadeira e lançando-me um olhar penetrante. “Isso já é muito bom. *Se eu for apenas para mim, o que sou eu?*, pergunta o Rabino Hillel em Pirkei Avot. Mas isso por si só não o levará a lugar nenhum. Você precisa aprender a trabalhar de forma *inteligente*. Precisa dividir sua meta em tarefas menores e manejáveis — e levar uma vida significativa é uma meta muito grande. Antes de se tornar útil a algo maior do que você mesmo, você terá de se tornar *confiável* (ele enfatizou essa palavra). Terá que se dedicar a um estudo metódico de si mesmo. Essa deve ser a sua meta. E para isso, podemos ajudá-lo.” Ele fez uma pausa e acrescentou com ênfase: “*Se eu não for para mim, quem será para mim? E se eu for apenas para mim, o que sou eu? E se não agora, quando?*”

“Escreva sua meta em um pedaço de papel e coloque-o no bolso — *agora mesmo*.” Ele abriu sua pasta, arrancou uma página de um caderno, me deu uma caneta e me observou escrever minha meta. “Ótimo. Agora, programe seu alarme para tocar a cada duas horas. Quando tocar, pegue este papel e leia sua meta. Daqui a alguns dias, me conte como esse objetivo lhe parece ao longo do dia. Ele se mantém? Poderia ser refinado? Ou talvez não seja sua verdadeira meta.”

Não foi apenas Mo que me influenciou durante aqueles primeiros anos formativos. Foi todo o grupo de profissionais trabalhando em conjunto. Apreendi com o exemplo, e nem sempre com bons exemplos. O grupo tinha uma atmosfera que eu já reconhecia como comum em círculos espirituais: membros que falavam com uma cadência lenta e deliberada, como se cada palavra tivesse sido extraída de grandes profundezas; outros que mantinham contato visual, com o objetivo de projetar uma inabalável quietude interior; recém-chegados eram recebidos com enigmas ou silêncios repentinos após um comentário banal, como se desestabilizá-los fosse, por si só, uma forma de iniciação. Um ar de conhecimento implícito pairava sobre certos membros, a sensação de que eles tinham acesso a coisas que não podiam revelar. Essa aparência, porém, contrastava com um caos muito mais colorido. Abe, que havia entrado cinco anos antes de mim, trazia seus conflitos não resolvidos para todas as discussões, argumentando sobre assuntos triviais apenas por discutir. Anna, que havia chegado apenas algumas semanas antes de mim e ainda não tinha conquistado o direito de se

apresentar dessa forma, já inseria ideias e métodos de outros ensinamentos — plausíveis a princípio, mas que com o tempo se revelavam como sua maneira de moldar o trabalho à sua própria interpretação. Rachel, uma das integrantes mais antigas do grupo, tinha um olhar apurado para as fraquezas das pessoas e as mencionava sem restrição; ao nos reunirmos para beber algo juntos depois de uma de nossas primeiras reuniões, ela analisou quase todos na sala — este era teórico demais, aquele sentimental demais, um terceiro mais interessado no sexo oposto do que no trabalho — avaliações perspicazes feitas sem muita intenção aparente de ajudar as pessoas que ela tão facilmente decifrava. Em meio a essa demonstração, porém, havia exceções: pessoas que haviam absorvido a atmosfera sem serem moldadas por ela, cujo trabalho era mais discreto, menos teatral, mais difícil de perceber à primeira vista, mas mais convincente depois de visto. Mo era um deles.

Gradualmente, comecei a perceber que as pessoas que praticam esse ensinamento são suas lições mais poderosas. Elas são o próprio ensinamento, seus melhores livros e testemunhos mais conclusivos. E eles vêm de origens notavelmente diversas, desafiando os padrões da maioria dos grupos de interesse que eu havia encontrado anteriormente. Aqui encontrei céticos racionais ao lado de devotos emocionais, empreendedores ambiciosos ao lado de humildes trabalhadores, aqueles que buscavam prosperidade material ao lado dos que haviam renunciado a ela, ex-presidiários ao lado de cidadãos exemplares. Contudo, suas origens diversas eram secundárias, porque, apesar de suas diferenças, cada um havia chegado a um impasse na vida, assim como eu. Cada um havia se perdido em um labirinto do qual nem seus esforços nem qualquer conhecimento convencional lhes permitiam escapar. Em busca desesperada de uma saída, cada um gravitou dos confins da experiência humana para convergir neste mesmo limiar.

O pedaço de papel dobrado que Mo guardara no meu bolso provou ser mais do que um simples teste para a minha meta. Eu o rolava entre os dedos ao longo do dia como um talismã, sua presença me lembrando que eu tinha uma tarefa interior além do que quer que eu estivesse envolvido externamente. Quando eu o desdobrava e lia a cada duas horas (como Mo havia me aconselhado), deparava-me com o problema fundamental que todos aqueles que se dedicam ao cultivo interior enfrentam: a ilusão de que eu era unificado. Se eu fosse a mesma pessoa o tempo todo, deveria ter uma meta clara e permanente que sempre representasse meu desejo dominante. Mas eu poderia dizer que a meta de levar uma vida significativa estava em primeiro plano na minha mente a cada instante do meu dia? Não apenas era difícil definir exatamente o que eu queria, como também variava muito de momento para momento. “Eu quero independência”, “Eu quero segurança”, “Eu quero entusiasmo”, “Eu quero paz”, “Eu quero ser admirado”, “Eu quero ficar sozinho”. Oscilei entre muitas metas diferentes, e se eu as escrevesse e comparasse minha compilação, me depararia com o fato constrangedor de que alguns não poderiam ser buscados sem negar outros. Eu nutria uma multiplicidade de metas. Meu terreno interior era composto de partes

indiferentes umas às outras, algumas até mesmo em competição entre si.

Em vez de esclarecer minha meta, o exercício evidenciou minha fragmentação.

Diante disso, antes de nos apressarmos em plantar sementes em um terreno que ainda não compreendemos, o cultivo interior deve começar com um estudo sincero de nossa própria terra, tal como ela é, com toda a sua diversidade e limitações. O praticante recebe um mapa que delinea diversas divisões para guiar essa autoexploração. No contexto de Janeiro, visitamos (ou revisitamos) a divisão mais fundamental do nosso ser, nossa divisão em três partes ou corpos independentes, que está na base da nossa multiplicidade. Esses três se unem no nosso nascimento e permanecem juntos pelo resto de nossas vidas. Eles se separam na nossa morte. Forçados a coabitar, cada um, no entanto, permanece distinto ao longo de nossas vidas, com suas próprias necessidades, desejos e impulsos. Cada um responde a diferentes gatilhos e se curva a diferentes restrições. Para cultivarmos a nós mesmos, devemos abordar nossa psicologia como psicologia de grupo, pois enquanto persistirmos na ilusão de sermos unificados, repetidamente cometeremos o erro de atender às necessidades de um corpo em detrimento dos outros dois.

Esses três corpos são o nosso *Corpo Físico*, a *Essência* e a *Personalidade*.

À primeira vista, as características e peculiaridades do nosso Corpo Físico parecem óbvias: uma pessoa é alta e outra baixa; uma é rápida, outra lenta; uma tem a pele mais escura, outra mais clara. Mas, juntamente com essas características óbvias, existem muitas necessidades, desejos, preferências, impulsos e atitudes mais sutis, profundamente enraizadas no Corpo Físico, que influenciam nossa psicologia e devem ser estudadas em detalhes.

A Essência é a força vital que anima nosso corpo físico. É muito mais do que mera energia vital; é a fonte de nossas atrações, tendências e talentos inatos. É chamada *Essência* para implicar o núcleo concentrado de algo, como a essência de uma flor ou um óleo essencial; invisível, mas inconfundivelmente presente. Assim como essas essências capturam a potência fundamental de sua fonte, nossa Essência contém as sementes concentradas de nossa individualidade. Uma pessoa se sente atraída pela natureza, outra se destaca em idiomas, uma terceira se dá bem com as pessoas. Essas e muitas outras distinções inatas, que aparecem cedo na vida e persistem ao longo dela, são características da Essência.

A Personalidade começa a se formar alguns anos após o nosso nascimento, em resposta às exigências do ambiente em que vivemos. O termo vem do latim *persona* — a máscara através da qual um ator se expressa. Nossa Essência nunca é capaz de naturalmente se conformar à cultura e à época em que nascemos, de modo que somos forçados a revesti-la com uma camada adaptável. Essa máscara se torna mais espessa à medida que somos expostos aos ditames da sociedade, principalmente por meio da

imitação e da educação. Trata-se de um revestimento indispensável, benéfico para o nosso bom funcionamento na sociedade, desde que se mantenha em equilíbrio com o nosso Corpo Físico e a nossa Essência.

Tal equilíbrio, porém, jamais acontece naturalmente. A natureza nos dota com três partes, mas nunca com o discernimento para desenvolvê-las harmoniosamente. Por diversas razões além do nosso controle, uma parte sempre cresce em detrimento das outras duas, como uma terra abandonada onde certas plantas e animais inevitavelmente dominam outros. Mais comumente, a Personalidade cresce exageradamente, além de sua utilidade como uma espécie de escudo protetor e subjuga a Essência. Torna-se tão densa que impede a Essência de respirar e interrompe seu desenvolvimento. O tempo passa — nosso Corpo Físico envelhece, nossa Personalidade continua projetando maturidade — mas nossa Essência permanece estagnada na infância. Aparentamos ser adultos, enquanto interiormente permanecemos infantis, tímidos e inseguros.

Se a Essência for sufocada por muito tempo, entra numa espécie de coma e deixa de desempenhar um papel ativo em nossas vidas. Continuamos a existir, mas o rumo de nossas vidas pouco tem a ver com nossas inclinações inatas. Tornamo-nos construções emprestadas, moldes criados pelas convenções da sociedade. Nos raros casos em que a Essência sobrevive a esse sufocamento, sua dor clama através da espessa camada da Personalidade como um tênue grito de consciência. Experimentamos angústias de estarmos perdidos, de vazio e de incompletude. O mundo oferece suas distrações, mas por baixo delas reside a angustiante sensação de que deve haver algo mais. Impotente diante das influências externas, nossa Essência é, no entanto, capaz de admitir essa impotência para si mesma. Tendo suportado anos de aprisionamento, não consegue mais suportar seu confinamento. Nosso passado revela um rastro de fingimento, nosso futuro não oferece nenhuma promessa. Sentimos um forte impulso de fazer algo a respeito de nossa condição *agora mesmo*, antes que seja tarde demais.

Esse impulso misterioso pode se manifestar em uma pessoa de qualquer raça, gênero ou idade, e explica por que um grupo tão diverso de pessoas se sentiria atraído a cultivar a si mesmas. O adolescente se cansa de se rebelar, o empreendedor se cansa de perseguir o sucesso, os solteiros percebem a sua ilusão de liberdade, os pais se cansam de fingir que sabem o que é bom para seus filhos. Nossa Essência não pode guerrear contra os poderes da artificialidade que a mantêm subjugada, mas pode reconhecer sua escravidão, e essa confissão forja a primeira rachadura na armadura de nossa Personalidade.

“Essa divisão já era conhecida há muito tempo”, disse Mo quando me apresentou essas ideias pela primeira vez. “Foi conhecido e depois esquecido. Presumimos que o conhecimento simplesmente se acumula. Uma geração passa seu acervo para a próxima, e cada época se torna um pouco mais sábia por isso. Alguns conhecimentos

se comportam dessa maneira. Outros se recusam.”

“Há certos conhecimentos que você pode tomar emprestado integralmente. Einstein conquistou a fórmula $E=mc^2$. Ele a extraiu do mundo a um custo altíssimo. Eu peguei a mesma fórmula de um livro didático. Nunca a deduzo, nunca duvido dela, nunca pago nada por ela, e ela me serve exatamente como serviu a ele. A ponte construída sobre a minha fórmula emprestada se mantém tão firme quanto uma construída sobre a fórmula que ele conquistou.”

“Existe também o conhecimento que apenas copia parcialmente. Observe um monge executar o rito de sua ordem pela décima milésima vez. Cada gesto está correto. Ele aprendeu cada um deles, e eles são transmitidos integralmente, geração após geração, como sua fórmula. Pergunte a ele o que um gesto significa, e você frequentemente receberá uma resposta emprestada. A forma é copiada perfeitamente. Aquilo para o qual a forma foi criada, no entanto, permanece.”

“Aqui reside um dos grandes paradoxos do desenvolvimento humano: apesar de todos os nossos avanços tecnológicos, os antigos estavam em uma posição muito melhor para enxergar verdades às quais hoje somos completamente cegos. O sentido da vida que você veio buscar aqui — todas as eras passadas eram muito mais claras a respeito disso do que a nossa era atual. Elas formularam um sistema estruturado de onde nós, como indivíduos, começamos e como podemos avançar, juntamente com as consequências de falharmos nisso. Elas codificaram sua compreensão em conhecimento que eventualmente se tornou religião. Mas nem sempre foi religiosa. Veja bem, o conhecimento também tem vida. Ele começa fresco e vital, atinge a maturidade, depois envelhece e degenera. É preciso alcançar as origens desses ensinamentos para acessar seu significado original.”

“Considere a divisão entre *Corpo Físico, Essência e Personalidade*. Você não a encontra na psicologia atual. Mas você a encontra na história da criação de Adão e Eva. Você conhece essa história? *Então o Senhor Deus formou o homem do pó da terra e soprou em suas narinas o fôlego da vida, e o homem se tornou um ser vivente* — diz o livro de Gênesis. Você já reparou como Adão e Eva são compostos de três partes?”

“Eu pensei que fossem duas partes”, eu disse, “— eles não foram feitos de terra e ar?”

“Duas partes inicialmente”, respondeu Mo, com os olhos brilhando como os de um professor que acabou de ver seu aluno cair perfeitamente em uma armadilha. “O pó da terra representa nosso Corpo Físico. O sopro da vida representa nossa Essência. Mas o que acontece quando Adão e Eva mordem o fruto da Árvore do Conhecimento?”

“Eles percebem sua nudez e se cobrem com folhas.” (Isso eu me lembrava dos estudos bíblicos na escola).

“Aí está a sua terceira parte”, disse Mo. “A Essência nasce nua e ignorante. A aquisição de conhecimento começa a formar a cobertura que eventualmente crescerá e se tornará nossa Personalidade. Considere nossa primeira infância. Éramos jovens demais para fingir, mas velhos o suficiente para perceber. Nos encontrávamos em situações que sugeriam que nossa conduta natural era inadequada. Éramos repreendidos por não dizer *por favor e obrigado* — respostas que nunca ocorriam naturalmente à nossa Essência. Quando pegávamos o brinquedo de outra pessoa, éramos repreendidos por não pedir permissão. Quando expressávamos nossos sentimentos genuínos sobre um parente, éramos silenciados por sermos rudes. Gradualmente, percebemos que nossa conduta natural nem sempre se alinhava com as expectativas sociais, que precisávamos cobri-la com convenções que nos pareciam arbitrárias, mas que eram consistentemente exigidas pelos mais velhos. Esse foi o advento de nossa Personalidade. É isso que acontece quando Adão e Eva mordem o fruto do conhecimento.”

O celular de Mo tocou. Ele o tirou do bolso às pressas, sua expressão mudando sutilmente — o professor animado momentaneamente substituído por algo mais cauteloso, mais formal. Um lampejo de irritação cruzou seu rosto enquanto ele deliberadamente ignorou o primeiro toque, depois o segundo, seu maxilar se contraindo sutilmente. No terceiro toque, ele atendeu com visível relutância. “Agora não”, disse ele baixinho no telefone, sua voz quase um sussurro. “Resolva como expliquei — ligo de volta mais tarde.” Ele desligou rapidamente, quase secretamente, e então se virou para mim. Levou um instante para que o educador entusiasmado retornasse completamente.

“Primeiro, Adão e Eva se cobrem com folhas de figueira, mas quando são expulsos do Éden, já estão cobertos por túnicas de pele. Assim, a Personalidade começa a crescer desde esses primeiros anos e não para. É uma cobertura necessária, porque sem Personalidade, nossa Essência permaneceria para sempre inadequada para trafegar na sociedade humana. O problema começa quando a túnica de pele se torna uma armadura impenetrável, quando o meio de adaptação se torna um fim em si mesmo.”

“Cada um de nós possui algumas Personalidades que alternamos quase diariamente, talvez seis ou sete. São máscaras que desenvolvemos para nos adaptarmos a diferentes situações recorrentes em nosso ambiente. É por isso que, cada vez que você relia sua meta, você a sentia de forma diferente. A cada vez, você a lia a partir de uma Personalidade diferente. Isso só foi uma surpresa para você porque ainda não havia percebido essas transições. Agora, vamos levar seu exercício um passo adiante: observe-se interagindo com pessoas diferentes. Veja se consegue listar quantos ‘Asafs’ diferentes você consegue contar. Depois, compartilhe comigo o que você descobrir.”

O telefone de Mo tocou novamente. “Preciso atender esta”, disse ele, levantando-se. Atendeu com um “Sim?” seco e caminhou até o canto mais afastado da sala, baixando

a voz para tratar do que claramente era um assunto de negócios mais complexo. A ligação durou mais do que o esperado e, naturalmente, encerrou nossa conversa. Mas eu havia conseguido o que precisava; havia levado da nossa conversa uma tarefa específica de auto-observação.

Eu tinha uma semana para colocar em prática a diretriz de Mo antes que nosso grupo se reunisse novamente. Ao longo dessa semana, descobri seis papéis diferentes (ou “eus”, como mais tarde aprendi que eram chamados) que podiam se manifestar até mesmo no decorrer de um único dia. Havia o “eu” com meus pais — impaciente, rebelde, opinativo e obstinado. Depois vinha o “eu” entre meus amigos de infância — brincalhão, alegre e despreocupado. Na presença de mulheres atraentes, surgia outro “eu” — sério, pensativo, frequentemente tentando chamar a atenção com um ar de melancolia afetada. Havia o “eu” com os colegas de trabalho — pragmático, experiente, buscando a coisa inteligente a dizer para se destacar. Havia o “eu” que interagía com os praticantes deste trabalho — quieto, dócil, ansioso para deixar os outros falarem e cheio de perguntas para facilitar sua discussão. E, finalmente, havia o ‘eu’ sozinho, onde, aliviado da pressão de me apresentar diante dos outros, os pensamentos e movimentos fluíam de forma muito mais natural, mas ainda bastante regidos por associação.

Assim como Adão e Eva se apressando para cobrir sua nudez, no momento em que entrei em sociedade, uma aguda consciência da percepção alheia instantaneamente me envolveu em um desses papéis. Não foi, de forma alguma, uma decisão consciente. Dependendo da presença de quem estivesse por perto, um teatro de maneirismos inventados ganhava vida: como falar, como me mover, como rir, quais opiniões expressar e quais omitir. Meu tom de voz mudava com diferentes amigos e parentes, minha postura se ajustava ao estado deles, meus pensamentos se remodelavam para atender ao que eu percebia serem suas expectativas. Além disso, a tarefa que Mo me deu — observar a mim mesmo alternando entre essas Personalidades — competia com essa representação inconsciente. Havia uma profunda resistência em mim em enxergá-la, uma preferência por não acender a luz, por manter o mecanismo dessas transições na escuridão, longe da minha consciência. Consequentemente, a maioria dessas personalidades eu só percebia em retrospectiva. Peguei-me trocando de papel em tempo real apenas uma vez (o que tornou a experiência muito constrangedora) e, mesmo assim, por acidente. Um colega de trabalho chegou em minha casa e os papéis de “filho” e “colega” entraram em conflito. Eu não conseguia transitar confortavelmente de um para o outro, pois ambos eram necessários ao mesmo tempo. Em todos os outros casos, a transição entre personalidades havia ocorrido despercebida. Mas aquele único incidente foi suficiente para me mostrar que a mudança era sempre desencadeada pelas circunstâncias, nunca por uma decisão deliberada minha. Eu olhava para trás, para minhas interações com qualquer pessoa, e me encolhia ao perceber que havia trocado de pele tão radicalmente, apenas para me adequar à opinião presumida que tinham de mim. Eu me sentia como um fantoche

sem espinha dorsal, completamente à mercê de forças externas.

Essa constatação desagradável me deixou profundamente perturbado. Agora eu me sentia ainda mais distante da minha meta de levar uma vida significativa do que quando havia acabado de começar o trabalho interior. Como eu poderia me tornar *confiável* se não havia um “eu” único e consistente em mim? Eu me sentia como um agricultor que chega a uma propriedade devastada por tantos anos de negligência e coberta por uma vegetação tão invasiva que colher algo significativo em breve estaria fora de questão. E eu estava impaciente para mudar. Uma profunda decepção me invadiu, a ponto de eu questionar completamente minha aptidão para as exigências do cultivo interior. Teria eu sido precipitado e ingênuo ao empreender esse trabalho? Eu realmente tinha o que era preciso para fazer um progresso genuíno, quando meu ponto de partida era tão comprometido?

Mo rejeitou categoricamente minha autocrítica. “*Pois, embora o justo caia sete vezes, ele se levanta novamente*”, diz o Livro de Provérbios. Todos começam assim e permanecem assim por muito tempo”, insistiu ele. “Além disso, suas observações são valiosas não apenas para você, mas para todos nós. Compartilhe-as com o grupo em nossa próxima reunião e formule uma pergunta com base no que você percebeu. Ao nos apresentar uma pergunta genuína, você estará nos ensinando. Veja bem, nós, os veteranos, não podemos nos deixar levar pela inércia, e a única maneira de nos manter alertas é nos desafiando com perguntas cujas respostas presumimos já saber até sermos postos à prova.”

**

Os padrões que Mo identificou em minhas dificuldades iniciais se provariam universais. Vinte anos depois, quando recém-chegados se juntavam aos meus grupos, eu verificaria repetidamente como as dificuldades que me desafiaram naqueles dias preliminares saudavam cada nova chegada. A crescente percepção da condição degradante de nosso terreno interior, somada à inerente fraqueza de sermos fragmentados e inconsistentes, era invariavelmente o primeiro obstáculo. Muitos não sobreviveriam a essa desilusão.

Os cem praticantes com quem eu formularia o Antigo Novo Método eram uma destilação de milhares que se juntaram ao nosso experimento em diferentes momentos e, por vários motivos, saíram no meio do caminho — e os primeiros a sair eram sempre aqueles que buscavam resultados rápidos. Eles imaginavam que poderiam contornar o trabalho metódico por meio de atalhos: obtendo acesso a conhecimento oculto, vivenciando uma única experiência mística profunda ou dominando alguma técnica poderosa. Afinal, por que labutar por anos por algo que poderia ser adquirido em um curto período de tempo? Mas não podem haver atalhos para o cultivo interior, pela mesma razão que um agricultor não pode estalar os dedos para produzir trigo ou fazer crescer vinhas em um campo. É apenas porque nossa psicologia é intangível que

esperamos que ela seja mais maleável, mais receptiva aos nossos desejos do que o mundo material. Pensamos que podemos desejar que ela seja o que quisermos. Pensamos — ou melhor, esperamos — que podemos trapacear sem consequências, e quanto mais nos enganamos dessa forma, mais adiamos arregaçar as mangas e começar o trabalho de verdade.

Aqueles buscadores experientes que encontram com este trabalho já tendo se reconciliado com a inevitabilidade do trabalho paciente são como agricultores pisando em suas terras pela primeira vez. Devem começar com um levantamento sincero de seu terreno antes de tomar qualquer ação específica, pois não existem dois lotes iguais. Onde o solo é fértil e onde é pobre? Quais áreas recebem luz solar e quais permanecem por longos períodos do dia no escuro? A verdade nua e crua nunca é confortável, mas fingir que nossa terra está em melhores condições do que realmente está obviamente não nos levará a lugar nenhum. É precisamente aqui que a influência dos colegas praticantes se mostra mais valiosa.

Quando compartilhei minhas observações e levantei a questão — *Qual era o sentido de formular um objetivo se eu estava fragmentado e cada um dos meus fragmentos tinha seus próprios desejos?* — notei acenos de cabeça e trocas de olhares de reconhecimento entre os praticantes. Como um agricultor amador retornando de sua primeira semana no campo, com maquinário quebrado e as botas cobertas de lama, eu buscava orientação daqueles que já haviam trabalhado sobre o mesmo terreno inúmeras vezes. Era como se eu precisasse passar por esse rito de passagem para conquistar o respeito deles. A vulnerabilidade de expor minha confusão ao mesmo me fez sentir humildade e foi também estranhamente libertadora, como se admitir minha fragmentação fosse por si só o primeiro passo rumo à integração.

“Então você verificou que possui Personalidades diferentes”, respondeu o membro mais velho do nosso grupo, um homem na casa dos setenta que, pelo que entendi, agora estava aposentado. Ele falava devagar e com tranquilidade, com um calor especial no olhar que sempre me fazia sentir bem-vindo. “Cada uma dessas Personalidades se manifesta quando ativada por um estímulo específico. Isso vale para todos nós. Há doze de nós aqui hoje. Se cada um de nós tem seis personalidades, então você está sentado entre setenta e duas pessoas — você está em boa companhia”, disse ele, olhando ao redor da sala com um sorriso gentil. Os demais praticantes riram baixinho, com ar de familiaridade.

Estávamos sentados em um círculo, que eu viria a reconhecer como o formato tradicional de nossas reuniões. Qualquer pessoa que quisesse compartilhar seu ponto de vista levantava a mão, e o coordenador da reunião chamava cada um deles um por um. Não havia hierarquia no grupo; todos eram ouvidos e tratados como iguais.

“Quanto ao propósito de formular uma meta”, acrescentou uma senhora na casa dos trinta. Ela havia sido quem me recebeu quando bati à porta desta casa pela primeira

vez, alguns meses antes. Sempre senti um cuidado maternal vindo dela, “não creio que sua experiência prove a futilidade de definir metas, muito pelo contrário. É a única maneira de vivenciarmos nossas diferentes partes. E não são apenas suas diferentes Personalidades que têm objetivos diferentes. Seu Corpo Físico e sua Essência também têm suas próprias metas, muitas vezes indiferentes às suas outras partes e, às vezes, até mesmo em conflito com elas. Você lançou as bases importantes para se familiarizar com esses diferentes aspectos de si mesmo. Portanto, no mínimo, a tentativa de formular uma meta o colocou frente a frente com sua multiplicidade. De que outra forma isso poderia ser alcançado?”

“O Corpo Físico sempre busca conforto, segurança e equilíbrio”, continuou um praticante na casa dos quarenta. Alto e magro, com as bochechas encovadas, eu poderia facilmente imaginá-lo como um monge recluso, dedicado à disciplina ascética. Mas sua vida exterior não poderia ser mais distante da monástica. Ele era pai de três filhos e trabalhava longas horas, com o cansaço evidente nas olheiras profundas. Falava em frases curtas e concisas. “O corpo resiste à mudança. Ele só deseja satisfazer suas necessidades. Comer. Dormir. Sexo. Como um animal.”

“Você também sentiu resistência em fazer essas observações?”, perguntou uma mulher com um sotaque que não consegui identificar, talvez espanhol. Seu cabelo estava preso em um coque prático e, apesar de estar vestida com roupas simples, ela se portava com a inconfundível elegância de alguém que já havia circulado em círculos da elite. Confirmei suas suspeitas, admitindo ter notado uma profunda preferência por manter o mecanismo dessas transições em segredo, longe da minha consciência. “Na verdade”, acrescentei, “raramente percebi as transições entre minhas personalidades em tempo real; geralmente as percebia depois.”

“Essa resistência vem da Personalidade”, explicou ela. “A Personalidade sempre quer evitar constatações desagradáveis sobre si mesma. Do ponto de vista da Personalidade, este trabalho parece um retrocesso. Pense em você. Há pouco tempo, você alimentava uma imagem imaginária de ser unificado. Agora, você constatou que é feito de muitos ‘eus’ contraditórios. Do ponto de vista da Personalidade — do ponto de vista da sua imagem imaginária de si mesmo — você está em pior situação do que antes; você regrediu.”

“Quando nos juntamos a este trabalho, começamos a construir uma nova Personalidade em torno dele”, disse a coordenadora da reunião. “A maioria das nossas discussões e debates surge dessa nova parte. Mas, em última análise, o cultivo interior não se trata de substituir uma Personalidade por outra. Nosso trabalho deve, eventualmente, penetrar a Essência. O objetivo de formular uma meta é descobrir o que a sua Essência deseja, identificar o impulso genuíno que o levou a cultivar a si mesmo, agarrar aquela voz abafada que o chama por baixo da densa camada da Personalidade, amplificá-la e trazê-la à tona.”

“Mas como posso ter certeza de que tenho essa parte?”, perguntei, com forte emoção. Só depois de proferir essa frase desesperada, percebi que não havia levantado a mão.

Um silêncio momentâneo se instalou na sala enquanto minha pergunta pairava no ar, expondo não apenas minha dúvida, mas também minha expectativa de segurança. Eu ainda era muito jovem para aquele grupo e só gradualmente viria a aprender que ele nutria uma aversão à auto-piedade e à autodepreciação. Confissões de inadequação, que em qualquer outro ambiente normalmente suscitariam pena e apoio compassivo, nunca tocavam meus colegas da mesma maneira previsível. “Você acha que é diferente — acha que é excepcionalmente inadequado?”, perguntou a coordenadora, num tom nem áspero nem condescendente, mas pragmático. “Mesmo assim, você insiste em se sentir especial, mesmo correndo o risco de ser excepcionalmente inadequado para este trabalho. Precisaremos fazer melhor do que isso.” Ela se virou para Mo e disse: “Mo, ele obviamente tem grande apreço por você e ouve suas instruções. Por que você não o leva para visitar sua fábrica? Isso lhe ensinará uma lição que vale mais do que mil palavras.”

Uma sombra fugaz cruzou o rosto de Mo, tão breve que eu não tinha certeza se não a havia imaginado. Qualquer relutância momentânea que pudesse ter existido desapareceu instantaneamente, substituída por sua habitual compostura. Eu me perguntei se ele realmente acatara a sugestão da coordenadora ou se apenas concordara para evitar criar tensão perante o grupo. Nessas dinâmicas de grupo delicadas, recusar teria sido conspícuo. Incapaz de decifrar seus verdadeiros sentimentos, deixei de lado minha curiosidade enquanto a conversa naturalmente se encaminhou para outros assuntos.

Seja como for, essa discussão centrada na minha experiência pessoal me deixou com muito em que pensar. Tive que concordar com os pontos de vista compartilhados, especialmente com a ideia de que definir uma meta era a melhor maneira de nos confrontarmos com a nossa multiplicidade. Definir uma meta havia me proporcionado exatamente isso.

Eu esperava que as diretrizes de Mo sobre definir metas me forçassem a descobrir uma motivação genuína que pudesse guiar e impulsionar meus esforços. Em vez disso, elas apenas me proporcionaram uma confirmação mais profunda da minha multiplicidade. Comecei a suspeitar que o trabalho interior progredia dessa forma, não linear, dando dois passos para frente e um para trás, uma impressão que persistiria por todos os anos seguintes. E, à luz disso, minha compreensão de progressão tornou-se mais circular. A cada ano, quando o praticante pisa em seu terreno, ele traz consigo a experiência do ano anterior para as mesmas tarefas e ganha a oportunidade de moldar a natureza cíclica de seu trabalho em uma espiral. Por essa razão, a formulação de metas não é algo que fazemos de uma vez por todas. É uma tarefa à qual devemos retornar regularmente, para que, mesmo que o que nos mantém neste

trabalho tenha mudado, ainda assim mantenhemos uma compreensão firme do porquê estamos aqui.

Com a missão de descobrir o que sua Essência deseja, os recém-chegados naturalmente começam investigando mais profundamente o que os atraiu para o cultivo interior em primeiro lugar. Aqueles que se desesperam ao deixar prazos passarem buscam superar a procrastinação. Aqueles exaustos de tentar controlar a forma como os outros os percebem buscam alcançar independência da opinião pública. Aqueles horrorizados ao se verem gritando com seus filhos (exatamente como seus próprios pais gritavam com eles) buscam romper com seus padrões tóxicos de criação dos filhos. Essas metas — juntamente com uma infinidade de outras possibilidades — legitimamente abrem as portas de Janeiro, mas não são o trabalho de Janeiro em si.

Trabalho implica praticidade, ação mensurável — *algo em que podemos começar a trabalhar agora mesmo*. O desejo de superar a procrastinação permanece vazio até que nos concentremos em uma tarefa simples, a usemos para observar nossa multiplicidade e enfrentemos a raiz de nossa hesitação em tempo real. A busca pela liberdade da opinião pública não produzirá resultados a menos que a reduzamos a um caso específico com um indivíduo específico e, nessa escala imediata, desafie os mecanismos de nossa escravidão. O desejo de romper com padrões negativos de criação dos filhos permanece natimorto sem um estudo cuidadoso das emoções negativas em geral: sua origem, sua natureza imitativa e as atitudes ilusórias que as sustentam. Qualquer objetivo, genuinamente perseguido, nos confronta com nossa multiplicidade. Mas uma meta bem formulada irá também lançar as bases para todos os detalhes do nosso trabalho futuro.

Esse afunilamento das generalidades até o ponto da prática atrai uma surpreendente resistência interna. Enquanto nosso interesse pelo cultivo interior permanecer genérico e teórico, nossa Personalidade permanecerá indiferente a ele. Ela pode até mesmo apoiá-lo, deleitando-se com grandes ideias justamente porque elas não precisam de aplicação prática. Mas reduzir nossa meta à ação imediata rompe esse impasse. De repente, a Personalidade se sente ameaçada. Nossos esforços práticos podem desarmá-la. Além disso, eles parecem tão pequenos e insignificantes que a Personalidade não consegue valorizar os resultados banais que possam produzir. Uvas finas soam bem; limpar o mato soa tedioso. Isso nos dissuadirá de começar o trabalho de verdade, pois a Personalidade governa nosso mundo interior desde tempos imemoriais e não abrirá mão de seu trono facilmente. Ela lutará, como qualquer tirano.

Agora eu conseguia entender o que me decepcionara nos livros, palestras e grupos que havia explorado antes de conhecer este ensinamento. Eles alardeavam promessas de grandes resultados — despertar, paz interior, autorrealização — mas não conseguiam transformar suas teorias em prática. Como exatamente esperavam que seus praticantes

alcançassem esses objetivos? E por que aqueles que os praticavam não me convenciam de suas conquistas? Eu percebia como alimentavam a Personalidade de seu público, pois a Personalidade prospera com ideias imaginárias e apoiará qualquer empreendimento que alimente sua autoimagem. Entretanto, condense sua meta ambiciosa em esforços simples, e perderá o interesse da Personalidade. Ela resiste a tudo que vise expor sua natureza artificial e fragmentada. Isso explica a preferência geral pelo debate filosófico em detrimento do trabalho humilde da mudança real. Também explicou por que foi tão difícil encontrar métodos práticos durante minha busca. Eles não estavam propositalmente escondidos por aqueles que os possuíam. Simplesmente jaziam enterrados sob pilhas de teorias fantásticas que atraíam uma atenção mais ampla, como joias raras espalhadas em campos abandonados onde poucos pensam em procurar.

E mesmo entre aqueles que conseguiam enxergar através dessas ilusões e se resignavam a trabalhar metodicamente, a batalha para desarmar a Personalidade se mostraria muito mais cruel do que eu havia esperado, como minha visita à fábrica de Mo revelaria.

Já durante o trajeto, seu comportamento começou a mudar. No início, a mudança foi sutil. Nossa conversa continuou como de costume, mas a pessoa por trás das palavras de Mo estava se transformando gradualmente. Eu agora percebia que seu telefone ficava comparativamente restrito durante nossos encontros anteriores, pois, assim que começamos a nos dirigir para sua fábrica, ele não parou mais de tocar. Cada ligação parecia puxá-lo ainda mais para sua persona profissional, sua voz ficando mais enfática, sua postura mais tensa.

A ideia de que meu acompanhamento era um experimento deliberado, e não uma visita de rotina, permitiu-me vivenciar essa transformação de uma maneira diferente da habitual. Normalmente, eu poderia ter interpretado as mudanças que observei em Mo através das lentes das minhas próprias inseguranças — Teria eu dito algo errado? Deixado de atender a alguma expectativa implícita? — mas, tendo sido avisado de que haveria uma lição nessa experiência, pude deixar essas preocupações de lado. A transformação de Mo não era sobre mim; qualquer pessoa no meu lugar teria testemunhado o mesmo fenômeno. Ele estava trocando seu papel de mentor entusiasmado por uma Personalidade que eu ainda não havia conhecido.

Ao cruzar a entrada da fábrica, a transformação estava completa. O jeito entusiasmado e intelectual de Mo desapareceu, substituído por uma aura de autoridade e determinação. Ele caminhava como se carregasse o peso do mundo nos ombros. Havia orgulho, autoimportância e uma satisfação jovial por ser alguém de que tantos dependiam. Seu comportamento evocava comportamentos muito específicos nas pessoas ao seu redor. Os operários ficavam tensos ao passar pelo chefe, exibindo sorrisos falsos. Alguns o cumprimentavam apressadamente, outros encontravam

motivos urgentes para desaparecer. O gerente-geral havia entrado em seu reino e o Mo intelectual que eu conhecia não se encontrava em lugar algum.

Fui apresentado como um estudante universitário acompanhando Mo como parte do meu estágio. Nesse papel fictício, eu tinha permissão para acompanhá-lo em todos os lugares. Percorremos galpões de produção com maquinários enormes, laboratórios de controle de qualidade com técnicos de jaleco branco e elegantes escritórios administrativos onde as decisões de negócios eram tomadas. Mo tinha uma maneira de lidar com as pessoas que era firme e, ao mesmo tempo, transmitia a sensação de que ele confiava plenamente nelas. Quando analisava os números da produção com sua equipe de gestão, ele dominava a reunião com mudanças calculadas entre críticas e elogios. Quando o gerente de expedição relatou um atraso, Mo lançou-lhe um olhar severo que teria me derretido se eu estivesse em seu lugar. No entanto, momentos depois, ele elogiou o mesmo gerente com um carinho paternal. Ele desvendou opiniões contrárias com uma eficiência rápida, quase cruel. Táticas à parte, a crescente impressão que se formava em mim era a de um patriarca de uma grande família. Os funcionários de Mo o admiravam e dependiam dele. Ele era o sol deles e, como flores, se animavam com sua presença e murchavam quando ele partia.

Por volta do meio-dia, passamos por uma sala de conferências cheia de funcionários que estavam comemorando algo. Mo entrou, a sala ficou em silêncio e descobrimos que uma funcionária acabara de ter seu primeiro filho. “Um brinde!” gritou alguém do outro lado da sala. “Mo, faça um brinde!” Mo deu um passo à frente com simulada relutância, embora eu percebesse facilmente que ele estava à vontade. Ele se ergueu em toda a sua altura e observou a sala com a gravidade de um estadista. “Em nome do Maharal de Praga”, começou ele, sua voz alcançando todos os cantos da sala, “*Os filhos não são apenas o nosso futuro; são a nossa eternidade.*” Ele fez uma pausa, deixando as palavras se assentarem. “Que esta criança cresça para realizar os anseios da Vida, e que você, Sarah, encontre na maternidade tanto o maior desafio quanto a maior recompensa.” Ele ergueu seu copo com precisão cerimonial, e a sala irrompeu em aplausos enquanto todos se juntavam ao brinde.

Mais tarde naquele dia, Mo chamou Sarah ao seu escritório e entregou-lhe um envelope. “Uma contribuição para o futuro do pequeno”, explicou ele. “*Quem ensina seu filho, é como se ensinasse seu filho, o filho de seu filho, e assim por diante, até o fim de todas as gerações.*” Os olhos da mulher se encheram de lágrimas enquanto ela o agradecia, e por um instante vislumbrei um Mo diferente; não o executivo autoritário nem o professor animado, mas um Mo que eu ainda não tinha visto, terno e profundamente generoso. Seria essa a sua Essência? Não podia afirmar com certeza — eu ainda não sabia o suficiente sobre Essência para tirar uma conclusão definitiva —, mas aquele foi o único momento em que me senti confortável em sua presença durante todo o dia.

Até certo ponto, eu conseguia entender por que Mo se envolvia tanto com seu papel como fundador da empresa. Ele havia compartilhado comigo sua notável história de vida, de ter sido levado à beira da inanição durante a Segunda Guerra Mundial e, a partir daí, galgar cada degrau da escada do sucesso. Ao longo de sua carreira, ele trabalhou em todas as facetas do campo da engenharia, desde o técnico mais humilde até, eventualmente, fundar e administrar sua própria empresa. Ele personificava a quintessência do homem que se fez sozinho e construiu um império do zero. Sua grande virada aconteceu quando uma patente que ele havia desenvolvido se mostrou essencial para as forças militares em todo o mundo. A partir de então, sua fábrica passou a cumprir contratos de valores imensos. Essa não era uma conquista trivial, e a Personalidade associada a tal realização não era inerentemente negativa — na verdade, estava servindo a ele e a inúmeras outras pessoas de forma notável. O problema residia, não em sua natureza, mas em sua totalidade: uma vez que essa Personalidade de fundador da empresa se instalava, o agricultor interior desaparecia.

Justificado ou não, conforme o dia avançava, eu ficava cada vez mais confuso. Se o próprio Mo era feito de diversas Personalidades que surgiam e desapareciam por força das circunstâncias (assim como eu), então o que significava sua década de cultivo interior? Enquanto nos afastávamos da fábrica no final do dia e o Mo familiar começou a reaparecer gradualmente, seu telefone tocou pela última vez. Ele olhou para o aparelho com uma expressão mais reservada, uma mistura de resignação e irritação. “Sim?”, respondeu secamente. “Não, resolva isso amanhã... Não estarei disponível pelo resto do dia.” Quando desligou e percebeu minha confusão, ele pareceu ler meus pensamentos. “Foi tão ruim assim?”, perguntou, quebrando o silêncio gélido entre nós. Eu disse que não sabia dizer exatamente o quão ruim tinha sido, apenas que havia passado o dia com um estranho. “Então *foi* tão ruim assim”, murmurou ele quase para si mesmo.

“Eu sei o que você está pensando”, continuou ele, “—e você está certo. Aquele homem que você viu hoje não está envolvido em trabalho interior. Ele não sou eu de verdade, e não quero mais ser ele. Mas eu construí essa persona ao longo de décadas e ela me serviu, e a muitos outros, muito bem. Tornou-se como uma armadura da qual não consigo me livrar.”

“Mas como você pode afirmar que todos os seus argumentos brilhantes sobre o trabalho não são apenas mais uma Personalidade?”, perguntei, “—como você pode afirmar que seu trabalho provém da Essência?”

Sua longa pausa sugeriu que eu havia tocado em um ponto sensível. “Claro, você levantou uma questão válida”, disse ele finalmente. “Estou esperando...” parou por um instante, como que pensando em voz alta, e continuou: “Estou esperando por um momento decisivo em que essas duas partes — Essência e Personalidade — serão pressionadas uma contra a outra, forçadas a um duelo do qual apenas uma poderá sair

vitoriosa. Sei, no âmago do meu ser, que esse momento chegará, e que todos os esforços que eu fizer até lá, por menores e mais humildes que possam parecer agora, determinarão qual lado triunfará.”

O momento decisivo de Mo de fato chegaria, e não muito tempo depois dessa confissão profética. Um ano depois, ele seria diagnosticado com câncer terminal.

**

Neste trabalho, livros e palestras empalidecem diante das lições oferecidas pelos outros praticantes. Aprende-se interagindo com os outros; concordando, discordando, às vezes argumentando, sempre trabalhando através das diferenças. Beneficiamo-nos ao testemunhar tanto seus sucessos quanto seus fracassos. E quando se observa um colega praticante preso em um impasse — como observei Mo — lutando contra forças internas que não consegue superar, incapaz de avançar apesar de seus melhores esforços, a impressão é profunda. Ela impulsiona a autoanálise: Será que sou realmente diferente? Posso ter certeza de que meu progresso supera o dele? Cada encontro desse tipo, seja encorajador ou perturbador, modifica-nos fundamentalmente .

E assim, o forte contraste entre as diferentes Personalidades de Mo alterou algo fundamental em mim. Mas foi apenas o começo de uma desilusão mais ampla. À medida que me aproximei de outros praticantes, comecei a observar inconsistências semelhantes em cada um deles. O choque, percebi, provinha tanto da minha imaginação fantástica quanto de qualquer coisa que eles tivessem dito ou feito ativamente. Eu os havia colocado em pedestais de perfeição, esperando que incorporassem a integração completa pela qual todos estávamos trabalhando. No entanto, quanto melhor os conheci, mais os testemunhei lutando contra a mesma fragmentação que observei em mim mesmo. Havia uma dor peculiar nessa constatação, a dor da inocência perdida em relação ao progresso de outros, mas também um estranho conforto que me tranquilizou. “Você está em boa companhia...”, havia dito o homem mais idoso em nossa reunião de grupo. Suas palavras adquiriam agora um significado mais profundo; Eu não estava irremediavelmente atrasado, mas sim trilhando o mesmo caminho que até meus mentores continuavam a percorrer, às vezes avançando, às vezes retrocedendo. Esta desilusão marcou uma necessária graduação de estudante a praticante, de seguidor a colega. A barreira invisível que nos separava dissolveu-se e dei comigo em pé de igualdade com todo o grupo, agora responsável pela minha própria agricultura, aceitando tanto o fardo quanto o privilégio de cuidar do meu próprio solo interior, sem o conforto de imaginar que outros já tinham finalizado o que eu estava apenas a começar.

A mudança real e duradoura é tão difícil de alcançar que é natural que muitos iniciantes desistam logo após serem apresentados ao cultivo interior. Eles vêm em busca de transformação, não de um catálogo de seus defeitos. E como o catalisador

mais poderoso para o autoconhecimento é o trabalho com outros praticantes, eles recorrem ao trabalho em isolamento. A personalidade é muito mais capaz de manter sua estimada autoimagem sem o incômodo espelho de outros praticantes. Claro, essa preferência é o próprio mecanismo que mantém seu domínio sobre a Essência. Qualquer praticante que leve a sério o cultivo interior terá que enxergar através dessa ilusão, pois as densas ervas daninhas do hábito não cederão ao pensamento positivo ou à meditação privada.

A única vantagem da nossa fragmentação é que nunca ficamos presos em um canto do nosso território interior por muito tempo. À medida que transitamos de uma Personalidade para outra, até mesmo as perspectivas de cultivo interior parecem diferentes. Em alguns momentos, elas parecem sombrias e desesperançosas, como muitas vezes me pareciam. Quão pouco em mim era capaz de mudar e quanta resistência desafiava esse potencial nascente! Contudo, ao me voltar para outras partes da minha multiplicidade, a tarefa assustadora do cultivo interior parecia empolgante. Em um desses momentos de inspiração, as plantas arquitetônicas de uma estrutura gigantesca se desdobraram em minha mente, com esquemas detalhados de cômodos, corredores, sistemas de utilidades e fundações — tudo ainda por ser construído. Experimentei uma curiosa mistura de medo e entusiasmo. A magnitude do trabalho pela frente era impressionante, mas havia algo estimulante em estar diante de uma tela em branco com ferramentas nas mãos, finalmente compreendendo tanto as limitações do meu solo quanto seu potencial inexplorado.

Com o tempo, novas pessoas se juntaram ao nosso grupo, e o manto de recém-chegado passou dos meus ombros para os deles, concedendo-me uma perspectiva mais ampla sobre o trabalho que eu estava começando a compreender. À medida que chegavam com suas perguntas sinceras e dúvidas familiares, eu reconhecia os ciclos recorrentes de entusiasmo e desilusão, comprometimento e recuo — sintomas que eu mesmo havia apresentado não muito tempo antes. A cortina estava lentamente se levantando, revelando o trabalho paciente e metódico do cultivo interior, diante do qual nenhum indivíduo leva vantagem sobre o outro.

“Minha meta é mudar minhas atitudes autodestrutivas”, disse um recém-chegado na casa dos trinta, cujo rosto marcado pelo tempo carregava as rugas de alguém que havia vivido mais intensamente do que sua idade sugeria. Ele tinha uma expressão de decepção, principalmente consigo mesmo. “Depois de vários desentendimentos violentos com pessoas próximas (todos por minha culpa), percebi que a amizade genuína exigirá que eu pare de ser mesquinho e egoísta, e pare de reclamar de tudo com que discordo. Preciso mudar muita coisa, talvez até mudar completamente.”

Sua confissão nos comoveu. Ele demonstrou sinceridade e uma clara compreensão de sua condição. Ao assumir a responsabilidade em vez de culpar os outros, ele ao menos se posicionou adequadamente em relação ao seu desafio. Contudo, não se passou um

mês e esse recém-chegado se viu em uma acalorada discussão com um de nossos praticantes (o que por si só já era muito incomum), uma discussão que escalou para uma guerra com todo o nosso grupo. Do nada, ele declarou veementemente que o ensinamento era uma farsa, que nosso grupo era uma fraude e que todos os praticantes estavam sendo enganados. Sumiram a nobre meta, a humilde confissão, o desejo por verdadeira amizade. Em seu lugar, ficou a Personalidade violenta original, o próprio problema que o levava a se dedicar ao cultivo interior originalmente, agora reafirmado e triunfante. Para aqueles que observavam, não poderia haver demonstração mais clara de nossa fragmentação interna, juntamente com suas amargas consequências. Desnecessário dizer que ele não permaneceu conosco por muito tempo.

**

Meu aprendizado com Mo chegou a uma conclusão natural quando aceitei uma oportunidade de emprego no exterior. As perspectivas da nova posição eram apenas moderadamente atrativas, mas mesmo assim eu me sentia inclinado a aceitá-la, pois a nova localidade me exporia a muito mais praticantes. Ainda assim, compartilhei minha decisão com Mo com o coração pesado, sabendo que isso afetaria nossa relação próxima, que se tornara tão significativa para nós dois.

“Estou genuinamente feliz por você”, disse ele. Estávamos sentados em seu escritório (havíamos combinado que eu o visitaria regularmente para forçar suas Personalidades conflitantes a se confrontarem). “Você está se inserindo na comunidade mais ampla de praticantes. Se continuar nesse ritmo, não tenho dúvidas de que chegará longe.” Ele falava com um carinho paternal, mais satisfeito com o progresso do filho do que preocupado com seu próprio impasse. Seu olhar desviou-se de mim para o café, e seu tom mudou. “Quanto a mim, não sei”, disse ele gravemente. “Eu deveria ter saído daqui há muito tempo. Quem sabe quanto tempo me resta e o que posso esperar alcançar nesse tempo restante?”

Seu telefone tocou e, pela primeira vez, vi Mo encará-lo com os olhos de um praticante, e não de um empresário. Era como se aquele toque representasse a maldição que ele acabara de formular. Ele o deixou tocar e olhou para mim. “Não é só uma questão de tempo, entende?”, continuou, passando a mão pela superfície lisa da mesa como se estivesse lendo ali a história da sua vida, “é essa persona profissional. Ela não se deixa sacrificar. Quantas oportunidades de me envolver mais com as atividades do grupo eu já recusei? Cada vez, uma desculpa aparentemente justificada surgia. Primeiro, minha empresa estava em um momento crítico que exigia toda a minha atenção. Se eu me esforçasse aquele ano, eu dizia para mim mesmo, alcançaria a liberdade financeira que abriria infinitas possibilidades nos anos seguintes. Mas aí a saúde debilitada da minha mãe exigiu que eu ficasse por perto. E agora eu tenho câncer. Se eu me recuperar desse câncer, vou dar esse passo? Meu histórico sugere que não.” Ele olhou para mim, os olhos brilhando por um instante. “Cada vez que eu

reunia coragem suficiente para dar um passo significativo, um novo problema surgia para sufocar minha determinação. É como se o diabo estivesse sempre um passo à minha frente.”

As palavras de Mo me atingiram com a força de uma revelação. Ali estava um homem na casa dos sessenta, respeitado, bem-sucedido, realizado, confessando que o próprio sistema em que eu temia entrar depois do ensino médio era, de fato, a armadilha que eu suspeitava. Ele havia desmascarado a ilusão anos atrás — até mesmo encontrado uma prática que prometia libertação —, mas permanecia acorrentado à mesma máquina que reconhecia como sem sentido. Não bastava apenas enxergar a armadilha; é preciso ter a vontade, talvez até a sorte, para escapar dela. Mo tinha o mapa, mas lhe faltava a coragem para abandonar sua prisão bem equipada. Enquanto eu estava sentado ali, com pouco mais de vinte anos, vislumbrei um possível cenário para o meu futuro, do qual eu havia escapado por pouco: um homem aprisionado pelo próprio sucesso, prometendo a si mesmo que o ano seguinte seria diferente, enquanto o diabo das circunstâncias perpetuamente o impedia de progredir de forma significativa.

Mo enfrentou o desafio do câncer como enfrentou todos os outros desafios da sua vida: com a determinação metódica de um general que se recusa a render-se. Sua riqueza lhe abriu as portas dos melhores hospitais da Suíça e lhe proporcionou consultas com os especialistas mais renomados. Contudo, após dois anos lutando contra o inevitável, mesmo essas vantagens se mostraram insuficientes e ele teve que encarar a amarga verdade de que seu fim só poderia ser ligeiramente adiado ao custo de extremo sofrimento físico.

A ligação chegou numa manhã de inverno, alguns meses depois de eu já ter me mudado. A voz inconfundível de Mo — a mesma voz que eu vira comandar a atenção da sala de reuniões com uma autoridade natural — agora surgia rouca e arrastada por causa dos narcóticos, em um hospital em Genebra. “Acabou para mim”, disse ele, cada palavra um esforço. “Eu poderia comprar este hospital inteiro e não me adiantaria nada.” O homem que construíra um império estava prestes a ficar sem um real da riqueza que o dinheiro não podia comprar. Cada grão de areia que caía em sua ampulheta revelava a futilidade das conquistas materiais.

“Preciso lhe pedir algo”, continuou ele. Naturalmente, prometi fazer tudo ao meu alcance para ajudá-lo. “Preciso... preciso ver todos vocês. Você e todos os praticantes que, de uma forma ou de outra, foram fundamentais para o meu trabalho — uma última vez. Você faria isso por mim? Poderia providenciar para que todos vocês viessem me visitar aqui, antes que eu... vá embora? Eu cobrirei todas as despesas — passagens aéreas, hospedagem, alimentação — tudo. Você organizaria isso?”

A impossibilidade desse pedido me atingiu imediatamente. A lista era longa, seus membros espalhados pelo mundo todo, e alguns provavelmente estariam debilitados e passando por diversos tratamentos médicos. Mas o apelo de Mo transcendia qualquer

objeção razoável. Dei minha palavra de que faria tudo ao meu alcance para atender ao seu último pedido.

“Você tem ideia de quanto tempo lhe resta?”, perguntei.

“Duas semanas”, disse Mo, com a voz embargada pelas lágrimas. “É o que meus médicos me disseram.”

Mo então concentrou sua força de vontade à final e formidável meta de permanecer vivo até que pudéssemos alcançá-lo.

*
**

Há consequências marcantes para o fato de não sermos unificados. Funcionamos como um país formado por diferentes facções. Cada uma ascende ao poder aleatoriamente e toma decisões para o todo, apenas para ser substituída por outra facção que anula essas decisões e impõe novas. Nossos recursos são desperdiçados em projetos conflitantes que são abandonados no meio da construção. Vivemos em um estado perpétuo de gestão de emergências. Uma consequência nefasta dessa multiplicidade é a ignorância do tempo. Além da noção intelectual geral de que um dia morreremos, a percepção da nossa mortalidade nos atinge apenas em raros momentos ao longo da vida. Ficamos sabendo da morte de um amigo ou parente, ou escapamos por pouco de um acidente que poderia ter nos matado. Mas, devido à nossa multiplicidade, em questão de horas — até mesmo minutos — uma parte diferente ascende e ofusca essa sóbria epifania. Novamente, nos vemos absortos em preocupações triviais, planejando como se décadas se estendessem à nossa frente, adiando o que sabemos ser essencial.

O trabalho de Janeiro nos desafia a trabalhar contra essa anarquia. Quando formulamos uma meta específica, por mais modesta que seja, e nos comprometemos a aderir a ela, independentemente de qual parte domine momentaneamente, começamos a tecer um fio de continuidade em meio à nossa fragmentação. Cada vez que nos lembramos da nossa meta, reafirmamos o governo sobre a anarquia. Este é o início da unidade, o trabalho paciente de estabelecer consistência interior sobre nossas partes dispersas e discipliná-las para que funcionem como um todo coerente.

“Minha meta é parar de reclamar”, compartilhou uma mulher de quase trinta anos com a seriedade de alguém acostumada à reflexão cuidadosa. “Reclamei a vida toda. Aliás, reclamar faz tanto parte da minha autoimagem que mal consigo imaginar que tipo de pessoa eu seria sem isso. Trabalho como professora de jardim de infância e, conforme a última semana do ano letivo se aproximava, eu podia observar a nuvem familiar de ressentimento obscurecendo meu mundo interior. Meu gosto por reclamar lançava uma sombra sobre tudo, me restado apenas esperar a semana acabar. Então, estabeleci como meta resistir à reclamação durante esta última semana.”

Eis aqui a personificação do espírito de janeiro. Essa praticante está respondendo a uma atitude concreta que observou em si mesma. Um diagnóstico preciso é metade da solução. Além disso, ela concentrou seus esforços em uma manifestação específica dessa atitude, ou seja, seu trabalho com crianças. A reclamação, sem dúvida, se manifestará em outras áreas de sua vida — clima, atualidades, problemas familiares — mas ela está concentrando seus recursos em uma única batalha dessa guerra maior. Um foco muito amplo derrota nossa vontade (ainda em desenvolvimento), assim como a perspectiva de esforço por um período indefinido. Em vez de se preocupar com toda a sua terra, ela sabiamente se concentra em alguns metros quadrados.

Conforme a semana avançava, ela relatou: “No início, motivos para reclamar surgiam incessantemente, cada um desafiando minha determinação e exigindo minha vigilância constante. Mas, ao reafirmar repetidamente minha meta, ela adquiriu confiabilidade. Reclamar começou a me lembrar do cultivo interior. E, com o passar da semana, percebi cada reclamação como algo separado de mim. Mesmo que eu cedesse a ela, conseguia me recuperar rapidamente e reafirmar minha meta. Isso abriu uma dimensão completamente nova para os meus dias. Minha vida se desenrolava em dois níveis simultaneamente: eventos externos e minha resposta interna a eles.”

Uma meta bem formulada transforma nossas fraquezas em forças. Cada vez que nosso impulso natural surge, ele não nos arrasta mais irremediavelmente em sua própria direção, mas também serve como um lembrete para resistirmos e reafirmarmos nossa decisão. Nossa experiência do cotidiano se duplica: vivenciamos tanto aquilo com que nos envolvemos externamente quanto nossa reação interna a isso.

“A cada dia que passava, eu me sentia mais ansiosa para chegar ao jardim de infância, mais ansiosa para testar minha crescente consciência, para provar a mim mesma que eu poderia cumprir minhas obrigações sem ceder à reclamação.”

O entusiasmo em viver a vida, a alegria de aprender algo novo sobre nós mesmos, a emoção de enfrentar um desafio interno — tudo isso são características da Essência. À medida que a Essência se liberta das amarras da Personalidade, essas e muitas outras emoções afloram naturalmente, injetando vigor renovado em nosso trabalho. A alegria e a satisfação por um trabalho bem feito sinalizam que a Essência do praticante agora respira livremente, a satisfação autêntica do agricultor que, após um trabalho diligente, pausa para apreciar os frutos do seu esforço. Em vez da monotonia árdua associada ao trabalho, nossas vidas adquirem a magia de um conto de fadas. E se aprendermos a ver nossas reclamações assim que elas surgem, a observar nossas personalidades trocando de lugar, a vivenciar nossas próprias vidas como espectadores de uma peça teatral, estamos, na verdade, introduzindo um novo elemento em nossa psicologia, um que começará a redirecionar nossas vidas em novas trajetórias. E esse novo é de fato um novo corpo, distinto da Personalidade, do Corpo Físico e da Essência, observador deles e capaz de governá-los. Quanto mais dominante ele se torna

em nossa paisagem interior, menos somos governados pelo acaso, até que mesmo a própria morte possa ser encarada conscientemente.

*
**

“Mo está te esperando.”

Fui conduzido por um corredor escuro que dava para uma sala de jantar circular com uma vista panorâmica. A mesa havia sido removida para dar lugar a uma cama onde Mo jazia coberto por cobertores. A sala estava repleta de visitantes reunidos para se despedirem dele pela última vez. Levei três meses para reunir todos — *três meses!* — e Mo havia sobrevivido dez semanas além do prognóstico!

Sentei-me e soltei um suspiro de alívio por ele ainda estar vivo, por tudo ter se desenrolado milagrosamente. Os últimos três meses tinham sido um turbilhão de noites em claro, coordenando voos entre continentes, conciliando horários conflitantes e convencendo alguns, eles próprios frágeis ou sobrecarregados de obrigações, a fazer a viagem. Mas eu pude atender ao último pedido daquele homem, um homem a quem eu sentia que devia muito. Do outro lado da sala, eu observava os visitantes de Mo se aproximando um a um, compartilhando alguns minutos de intimidade para trocar palavras de despedida e, em seguida, se afastando.

De repente, a constatação de que ele estava prestes a nos deixar me atingiu como um golpe de emoção insuportável. Ele está aqui agora, percebi com dolorosa clareza, e muito em breve se irá para sempre. Seja pela magnitude da ocasião, pelo calor da companhia ao meu redor ou pelo meu estado de exaustão (não sei exatamente por que), em vez de desabar em lágrimas, consegui conter essa emoção avassaladora e, *naquele instante, o tempo parou*. Ou talvez fosse mais preciso dizer que o tempo se tornou palpavelmente irreal. Os segundos e minutos continuavam a passar, claro, mas pareciam secundários à cena que se desenrolava diante de mim. Fui impulsionado para além de mim mesmo. Minha consciência, normalmente confinada ao meu corpo, expandiu-se muito além de seus limites familiares para abranger um panorama muito mais amplo. Eu podia perceber a sala — a mim mesmo, Mo, os visitantes — do ponto de vista de um espectador assistindo a uma peça. Tudo o que antes parecia comum agora se mostrava repleto de luminoso significado. A procissão de pessoas se despedindo de seu companheiro praticante não se limitava a nós e a Mo; já havia acontecido antes e aconteceria novamente. As pessoas vinham subindo a escada da agricultura interior desde o alvorecer da humanidade, cada degrau ocupado por alguém que puxa alguém de baixo e é puxado de cima. A corrente nunca foi quebrada e nunca será. Eu estava testemunhando a cena final de um drama em que todos desempenhavam seu papel prescrito — não no tempo, mas através da eternidade.

Era impossível precisar quanto tempo se passou, mas em algum momento o último visitante deu um último abraço em Mo e me chamou para perto. Sentei-me ao lado da

cama de Mo. Sua tez estava pálida e sua consciência intermitente, como um motor funcionando com o resto de combustível. Cada respiração parecia que poderia ser a última. “Você cumpriu meu último pedido”, disse ele quando recuperou a consciência, “—você provou ser *confiável*”, e deu uma risadinha. Fiquei admirado que ele se lembrasse desse detalhe, que em seus momentos finais, imerso em dor e fadiga, ele ainda se importasse com o meu trabalho.

O corpo de Mo havia definhado quase a ponto de ficar irreconhecível, mas a expressão entusiasmada em seus olhos não mudara. Eu podia ver e reconhecer o melhor de Mo, aquele que eu gradualmente passei a conhecer e apreciar: uma Essência vibrante espreitando através de um corpo quase perecido. “*Não estava apenas na Personalidade*”, afirmou ele com a voz de quem carregava o triunfo de uma vida inteira. “Minha compreensão estava lá na hora da necessidade...” ele divagou por um instante, depois retomou a linha de raciocínio: “Admito que, durante todos esses anos, meu trabalho foi mais superficial do que deveria, mais conversa do que ação. Mas o sofrimento destes últimos dois anos o aprofundou e o gravou em minha Essência — disso eu tenho certeza. O momento do acerto de contas chegou e eu consegui o que pedi. Só nunca imaginei que viria a esse preço!”

“Como você conseguiu?” perguntei. “Como você se agarrou à vida por tanto tempo além do que os médicos previam?”

“Tudo mudou no momento em que ficou claro que meu tempo estava se esgotando. A Personalidade desapareceu. Sem um futuro, você não se preocupa com as aparências. Finalmente me liberei dessa armadura pesada e, embora meu Corpo Físico estivesse declinando rapidamente, minha Essência se sentiu revigorada. Eu sabia exatamente o que tinha que fazer: *tinha que ficar vivo até vocês chegarem*.”

“Eu sabia que você não conseguiria reunir todos em duas semanas. Então, eu teria que aplicar meus melhores esforços para manter este corpo por mais tempo do que o prognóstico sombrio indicava. Para isso, eu o estudei como um cientista, buscando entender exatamente o que estava acontecendo dentro dele. Tornei-me tão familiarizado com suas peculiaridades que sabia precisamente o efeito de tudo — uma mordida de comida, um gole de bebida — *tudo*. Eu conseguia prever como qualquer coisa influenciaria meu corpo e retardaria seu declínio.”

“Tive que descansar muito, e cada vez que acordava, precisava reafirmar minha meta. *Eu preciso sobreviver até que eles cheguem*. Precisei manter isso em primeiro plano no meu ser. *Eu preciso sobreviver até que eles cheguem* — eu dizia para mim mesmo. *O que posso fazer agora mesmo para permanecer vivo?* Às vezes era um tipo específico de comida que meu corpo desejava, ou uma bebida que aliviasse um pouco a dor e a pressão. Colocar um cobertor para me aquecer mais, ou tirar um cobertor para me refrescar. Às vezes era a vista (é por isso que você me encontra aqui na sala de jantar). Às vezes era uma ligação para um amigo, uma simples conversa para me distrair. E

assim, dia após dia e momento após momento, eu reafirmava minha meta, adia o inevitável, até vocês chegarem...” Seus olhos se fecharam enquanto ele se perdia em um mundo diferente. Respirou fundo algumas vezes nesse limbo, depois se recompôs e me olhou como se tivesse parado de falar há apenas um instante. “Mas não era sobre isso que eu queria falar com você...”

“À beira da morte, uma fenda se abre entre esta vida e o que vem depois, e você percebe muitas coisas que normalmente não consegue ver. Eu vi tantas coisas, Asaf, que poderia passar dias tentando compartilhá-las com você — coisas sobre mim, sobre este mundo... *e coisas sobre você.*”

“Passei minha vida coletando fragmentos, Asaf. Uma citação de Maimônides aqui, uma lição de Hillel ali — mas nunca tive a liberdade de tecê-los em algo inteiro e completo. *Você tem esse privilégio — essa obrigação!* Esses ensinamentos antigos estão morrendo, dispersos entre tradições que já não dialogam entre si...” Ele divagou novamente, mas retornou com uma rapidez e vivacidade surpreendentes, agarrou minha mão com uma firmeza desproporcional à sua aparência frágil e acrescentou: “Você queria um propósito maior para viver? Prometa-me que reunirá os fragmentos desses ensinamentos antigos. Prometa-me criar um método completo que honre o passado e sirva ao presente!”

Fiquei atônito e sem palavras. Tudo o que consegui fazer foi acenar com a cabeça em concordância. Olhando para mim atentamente, seu rosto se iluminou com um sorriso discreto e, então, suavemente, ele fechou os olhos e virou a cabeça para o lado para descansar. O intervalo de ausência agora foi mais longo. Imaginei que suas reservas para a minha visita tivessem se esgotado. Dei-lhe um beijo suave na testa, levantei-me e caminhei em direção aos outros presentes. Agradecemos à sua esposa e fomos embora. E quando voltei a verificar mais tarde naquele dia, descobri que Mo não havia recuperado a consciência desde a nossa partida. Nem jamais a recuperaria. Nosso diálogo seria seu o último.

**

As pessoas que praticam esse ensinamento são suas lições mais poderosas. Elas gravam marcas indelévels em nossa compreensão, marcas que livros e palestras jamais conseguiriam. Aprendemos com suas lutas, suas contradições, seus fracassos e sucessos. E aprendemos ainda mais testemunhando o capítulo final de suas vidas — sempre o mais dramático, o mais comovente —, pois, por mais que nossos três corpos sejam diferentes ao longo da vida, eles se mostram ainda mais distintos no momento da morte.

A condição em que esses corpos chegam naquele momento final depende inteiramente de como os cultivamos. Portanto, devemos começar prontamente, e a maneira mais segura de começar é confrontando a questão: *O que eu quero realmente?*

A própria tentativa de responder a essa pergunta destacará nossa fragmentação interna. E à medida que as divisões de nossa psicologia se tornam mais observáveis, finalmente acessamos uma meta Essencial, uma que ressoe firmemente através das espessas camadas incrustadas de Personalidade. Tal meta nos capacitará a superar os obstáculos que certamente surgirão ao longo de nosso cultivo, pois nossa terra não se curvará facilmente à nossa vontade. Mo conseguiu adiar a morte de seu Corpo Físico muito além de seu prognóstico fatal por meio do poder de uma meta. Da mesma forma, moveremos montanhas se apenas acessarmos a força de nossa Essência. Este é o espírito de janeiro, e o agricultor que o compreende abriu firmemente as portas para o trabalho inteligente, pois agora entende que, quando sua pá encontra a resistência da terra, o resultado dependerá não da força de seu calcanhar, mas da clareza de sua meta.

*

**

Este é o primeiro capítulo do livro intitulado *Antigo Novo Método*, que será publicado em 2027/2028.

[Comece a praticar o Antigo Novo Método](#)