

*Solala Towler*

# TAO-TE KING

UMA JORNADA PARA O  
CAMINHO PERFEITO

*Lições Práticas sobre o Taoismo*



Pensamento

# TAO-TE KING

UMA JORNADA PARA  
O CAMINHO PERFEITO



Solala Towler

# TAO-TE KING

UMA JORNADA PARA  
O CAMINHO PERFEITO

Prefácio de  
Chungliang Al Huang

*Tradução*  
Claudia Gerpe Duarte  
Eduardo Gerpe Duarte





Título do original: *Practicing the Tao Te Ching*.

Copyright © 2016 Solala Towler.

Prefácio © 2016 Chungliang Al Huang.

Esta edição foi publicada mediante acordo com Sounds True, Inc.

Copyright da edição brasileira © 2019 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

1ª edição 2019.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revista.

A Editora Pensamento não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

**Editor:** Adilson Silva Ramachandra

**Gerente editorial:** Roseli de S. Ferraz

**Preparação de originais:** Alessandra Miranda de Sá

**Produção editorial:** Indiara Faria Kayo

**Editoração eletrônica:** Mauricio Pareja da Silva

**Revisão:** Vivian Miwa Matsushita

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

Towler, Solala

Tao-Te King : uma jornada para o caminho perfeito : lições práticas sobre o taoísmo / Solala Towler ; prefácio de Chungliang Al Huang ; tradução Claudia Gerpe Duarte, Eduardo Gerpe Duarte. — São Paulo : Cultrix, 2019.

Título original: *Practicing the Tao te Ching*

ISBN 978-85-315-2091-4

1. Laozi. Dao de jing 2. Vida religiosa — Taoísmo I. Huang, Chungliang Al. II. Título.

19-28627

CDD-299.514

---

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Taoísmo : Religião 299.514

Cibele Maria Dias — Bibliotecária — CRB-8/9427

Direitos de tradução para a língua portuguesa adquiridos com exclusividade pela EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 — 04270-000 — São Paulo — SP

Fone: (11) 2066-9000

<http://www.editorapensamento.com.br>

E-mail: [atendimento@editorapensamento.com.br](mailto:atendimento@editorapensamento.com.br)

Foi feito o depósito legal.

Ao meu mestre, Hua-Ching Ni, que orientou minha  
jornada rumo ao Tao com humor, profunda  
compreensão e sabedoria durante mais de duas  
preciosas décadas.







21º PASSO	A PRÁTICA Conhecimento interior.....	94
22º PASSO	A PRÁTICA Postura da árvore.....	96
23º PASSO	A PRÁTICA Os seis sons de cura.....	100
24º PASSO	A PRÁTICA Libertação interior .....	104
25º PASSO	A PRÁTICA O Caminho do Sábio .....	106
26º PASSO	A PRÁTICA Lançamento de raízes e estabilização .....	110
27º PASSO	A PRÁTICA O Caminho do Refinamento .....	113
28º PASSO	A PRÁTICA Encontro do ponto de equilíbrio.....	117
29º PASSO	A PRÁTICA Atividade proveitosa <i>versus</i> atividade automática .....	121
30º PASSO	A PRÁTICA Diário da sua jornada.....	124
31º PASSO	A PRÁTICA Sem empunhar armas.....	127
32º PASSO	A PRÁTICA Avaliação da vida.....	130
33º PASSO	A PRÁTICA O conhecimento de si mesmo por meio do <i>gongfu</i> ....	133
34º PASSO	A PRÁTICA A jornada sem palavras.....	136
35º PASSO	A PRÁTICA Tornando-se quem se é de verdade .....	138
36º PASSO	A PRÁTICA A suavidade superando a rigidez .....	144
37º PASSO	A PRÁTICA Mudança, transformação e a arte da imperfeição .....	144
38º PASSO	A PRÁTICA O <i>I Ching</i> .....	147
39º PASSO	A PRÁTICA Meditação da lua cheia.....	151
40º PASSO	A PRÁTICA Retorno à Origem.....	154
41º PASSO	A PRÁTICA Senso de humor é fundamental .....	157
42º PASSO	A PRÁTICA A não violência contra si mesmo .....	160
43º PASSO	A PRÁTICA Regras da estrada.....	163
44º PASSO	A PRÁTICA Fortalecimento da energia terrestre do baço.....	166
45º PASSO	A PRÁTICA Meditação tranquila .....	169
46º PASSO	A PRÁTICA O verdadeiro coração .....	172
47º PASSO	A PRÁTICA Jornada interior.....	175
48º PASSO	A PRÁTICA Abandono do supérfluo.....	177
49º PASSO	A PRÁTICA Tornando-se o observador .....	180
50º PASSO	A PRÁTICA Orvalho Celestial .....	184
51º PASSO	A PRÁTICA Viver segundo o coração infantil .....	188
52º PASSO	A PRÁTICA Direcionar a luz para sua origem .....	191
53º PASSO	A PRÁTICA A dor como remédio .....	195
54º PASSO	A PRÁTICA O Palácio da Observação Interior.....	199
55º PASSO	A PRÁTICA Preservação do <i>jing</i> .....	203
56º PASSO	A PRÁTICA Quietude em meio à atividade.....	208

57º PASSO	A PRÁTICA Uma coisa de cada vez.....	211
58º PASSO	A PRÁTICA O Salão de Luz.....	215
59º PASSO	A PRÁTICA A Árvore do <i>Chi Gong</i> .....	218
60º PASSO	A PRÁTICA Fantasmas famintos.....	222
61º PASSO	A PRÁTICA Equilíbrio entre <i>yin</i> e <i>yang</i> .....	225
62º PASSO	A PRÁTICA Clareza e quiescência.....	229
63º PASSO	A PRÁTICA O Caminho <i>wu wei</i> do Esforço sem Esforço .....	233
64º PASSO	A PRÁTICA Olhar para cima .....	236
65º PASSO	A PRÁTICA Jornada rumo à totalidade.....	241
66º PASSO	A PRÁTICA Recolhendo <i>chi</i> da Terra e do sol .....	245
67º PASSO	A PRÁTICA Respiração lenta .....	248
68º PASSO	A PRÁTICA Respiração do guerreiro.....	253
69º PASSO	A PRÁTICA Recolhendo <i>chi</i> das quatro direções .....	256
70º PASSO	A PRÁTICA No jardim .....	260
71º PASSO	A PRÁTICA Aplicação do conhecimento .....	263
72º PASSO	A PRÁTICA Trabalho com os espíritos.....	265
73º PASSO	A PRÁTICA Como engolir o sol e a lua.....	269
74º PASSO	A PRÁTICA Abraçando as ferramentas do mestre.....	272
75º PASSO	A PRÁTICA Meditação andando.....	275
76º PASSO	A PRÁTICA Como permanecer jovem com o <i>chi gong</i> .....	278
77º PASSO	A PRÁTICA O Caminho do Chá.....	282
78º PASSO	A PRÁTICA <i>Chi gong</i> espontâneo .....	287
79º PASSO	A PRÁTICA Abrir mão da necessidade de estar certo.....	290
80º PASSO	A PRÁTICA Conselhos taoistas para os tempos modernos.....	293
81º PASSO	A PRÁTICA Pequena Órbita Celestial.....	297
EPÍLOGO	.....	303
AGRADECIMENTOS	.....	304



## Prefácio

Nasci na China no início da guerra sino-japonesa e viajei constantemente pelo país, durante oito anos, para me esconder da invasão japonesa. Apesar disso, tive a sorte de receber uma educação clássica adequada, de ser tratado e preparado como um erudito em nosso tradicional círculo familiar chinês. Ainda me lembro com clareza de ter memorizado os versos do *Tao-Te King* em abrigos antiaéreos mal iluminados por velas. Os clássicos chineses, entre eles os ensinamentos de Lao-Tzu e *Os 300 Poemas da Dinastia Tang*, foram meus companheiros constantes na juventude.

Embora quando criança eu mal compreendesse o significado mais profundo dessas palavras, adorava o som delas por si só e gostava de entoar aqueles mantras reconfortantes. De modo subconsciente, essas sementes foram plantadas em meu cérebro, meu coração e minha alma, esperando para florescer em toda a sua plenitude nos meus anos de maturidade.

Vim para os Estados Unidos em 1955, para a fase avançada dos meus estudos, tendo me tornado arquiteto, coreógrafo e professor de Arte. Para minha surpresa, fui convidado por meus mentores e amigos Aldous Huxley, Alan Watts e Joseph Campbell a lecionar Filosofia Asiática e Tai Ji como o “Tao Vivo” no recém-criado centro de desenvolvimento de potencial humano, o Esalen Institute, em Big Sur, na Califórnia, em meados da década de 1960.

Minha vida deu uma guinada repentina do mundo acadêmico para as investigações experimentais de síntese das artes culturais do Oriente e do Ocidente. Comecei a explorar mais a fundo o manancial de minha herança

chinesa, sem deixar de investir em meu aprendizado e no magistério, em um empreendimento permanente de descoberta criativa pelo mundo afora.

Em meu primeiro livro, *Embrace Tiger, Return to Mountain*, uma transcrição precisa de meus ensinamentos nos primeiros anos no Esalen Institute, dediquei um capítulo à minha tentativa de traduzir o *Tao-Te King*. Mesmo naquela ocasião, compreendi que essa tarefa seria impossível. Ele tinha de ser praticado, como experiência nova e sempre renovada, para se tornar um ritual constante na vida de todos os dedicados estudantes do Tao.

Solala Towler é meu amigo e colega há muitos anos, e respeito e admiro sua postura sincera e séria como estudante incessante do Tao. Eu o congratulo por reconhecer que este estudo permanente é uma prática, um ritual diário, que se assemelha à prática do Tai Ji e do Qi Gong, bem como à maneira de observarmos pores do sol sempre novos e mágicos em nossa existência criativa.

Para mergulhar por completo nessa antiga linguagem do *Tao-Te King*, os leitores precisam compreender que nenhuma tradução pode fazer completa justiça às alusões metafóricas e poéticas dos símbolos sucintamente selecionados nesses versos. Ela pode apenas fornecer espaços e lacunas através dos quais o leitor neles adentrará, por meio da própria experiência e interpretação pessoal, na ocasião em que ler e contemplar essas palavras.

Solala compreende bem essa tarefa intimidadora, embora tenha mergulhado sem temor nesse abismo, para compartilhar com os leitores sua “prática” pessoal no aprendizado destas 81 joias da poética de Lao-Tzu.

Desfrute e valorize com ele esta jornada estimulante e gratificante rumo ao Tao.

**Chungliang Al Huang**

Fundador e presidente da Living Tao Foundation ([livingtao.org](http://livingtao.org))  
Lan Ting Institute, Wu Yi Mountain, China, e Gold Beach, Oregon

## Introdução

A notável tradição do Tao não é um registro histórico inerte. É o acúmulo de experiência vital. Asseguro-lhes que ela não está finalizada, nem lacrada, nem fechada, permanecendo eternamente flexível e aberta a novos acréscimos.

**Hua-Ching Ni\***

Muitas pessoas pensam no *Tao-Te King* como um livro sobre a antiga filosofia chinesa. Outras o veem como um guia para se tornarem bons governantes de um país. Na China moderna, ele foi traduzido para a linguagem dialética social do Partido Comunista. No entanto, quando lido por alguém que busca o caminho da sabedoria, o texto de Lao-Tzu é um guia maravilhoso e preciso sobre o nosso processo de transformação em um sábio ou ser iluminado, um *shenren*. Para os aspirantes espirituais, o *Tao-Te King* é um manual sobre como alcançar, dentro de si mesmos, um elevado nível de aperfeiçoamento espiritual.

Cada verso é um passo ao longo da jornada rumo à totalidade e à profunda conexão com a Origem ou o Tao. A palavra *Tao* significa caminho e, ao mesmo tempo, andar nesse caminho — o caminho que é um caminho sem caminhos. A primeira linha do *Tao-Te King* — “*tao ke tao fei chang tao*” — é literalmente traduzida como: “O Tao que pode ser ‘pronunciado’ não é o eterno”. Ela também pode ser traduzida como: “O Caminho a ser seguido não é o Caminho eterno e duradouro”. Então, como podemos trilhar esse caminho que não pode ser trilhado, no sentido mundano? Ao estudar os ensinamentos

---

\* Hua-Ching Ni, *The Gentle Path of Spiritual Progress* (Santa Monica, CA: SevenStar Communications, 1987), p. 95.

e executar as práticas que Lao-Tzu nos oferece, somos capazes de criar a própria trilha, o próprio caminho, a própria jornada interior.

O *Tao-Te King* contém muitas práticas, que em geral são confusas, seja por estarem traduzidas de modo incorreto, seja pelo simples fato de não serem compreendidas pelo leitor comum. Esta versão do livro de Lao-Tzu destina-se ao estudante do autoaperfeiçoamento que deseja usar os antigos e venerados ensinamentos de Lao-Tzu como um guia para a unidade com o Tao — lembrando que o Tao não é uma coisa, e sim um *estado de ser* permanente e em constante evolução.

Nos tempos de Lao-Tzu, por volta do século VI a.C., não havia nada que se chamasse “taoismo”. À época, pessoas que seguissem os ensinamentos de Lao-Tzu eram denominadas tão somente “detentoras da fórmula secreta”.\* O taoismo como religião surgiu cerca de seiscentos anos depois, quando Zhang Daoling recebeu a “visita” de Lao-Tzu e foi orientado a criar uma forma religiosa de taoismo chamada Tian Shi, ou Mestres Celestiais.

Mesmo assim, na essência, o Tao está além da religião. Durante 2.500 anos, esses ensinamentos foram seguidos por eremitas, filósofos e artistas. O taoismo é um caminho de profunda reflexão e aprendizado da natureza, sendo esta considerada o maior mestre de todos. Seguidores do Caminho estudaram as estrelas e o céu, bem como a energia que jaz nas profundezas da Terra. Meditaram sobre o fluxo de energia dentro do próprio corpo e delineararam os trajetos que ela percorre. Com o tempo, isso conduziu ao desenvolvimento de muitas práticas usadas até hoje, como a medicina chinesa, o *I Ching*, a meditação, o *feng shui*, o *chi gong* (*qi gong*), o *tai chi* (*taiji*), a alquimia interior, o refinamento sexual e a astrologia.

Muitas dessas práticas originaram-se da sabedoria do homem que conhecemos como Lao-Tzu, mas cujo nome verdadeiro não era esse; sendo mais exato, tratava-se de um título honorário. *Lao* significa “velho”, e *Tzu* quer dizer “mestre” ou “sábio”. Curiosamente, o caractere chinês para mestre, *tzu*, é o mesmo caractere de *criança*. Desse modo, embora ele seja não raro chamado de Velho Mestre, vemos, às vezes, seu nome traduzido como Velho Menino

---

\* Hua-Ching Ni, *The Esoteric Tao Teh Ching* (Santa Monica, CA: SevenStar Communications, 1992), p. 105.



ou Criança Velha, o que é apropriado, tendo em vista a inocência perpétua cultivada ao longo do Caminho.

Reza a lenda que Lao-Tzu escreveu o *Tao-Te King* em resposta ao pedido de um de seus discípulos. Lao-Tzu foi o primeiro arquivista da biblioteca real durante a dinastia Zhou na China. Era responsável por todos os antigos pergaminhos do reino e, enquanto cumpria seus deveres, alcançou um elevado nível de sabedoria. Em sua sabedoria, anteviu uma época em que a sociedade se desagregaria e o reino seria devastado pela guerra. Ao compreender esse fato, acoplou uma carroça a seu boi favorito e iniciou uma viagem rumo à fronteira mais distante.

Enquanto o sábio viajava para o oeste, um homem chamado Yin Xi, responsável pela cancela no posto da fronteira de Hangu, avistou uma nuvem de luz arroxeadada deslocando-se em sua direção. Por causa disso, soube que alguém especial estava a caminho. De fato, vários dias depois, Lao-Tzu chegou. Depois de fazerem juntos uma substanciosa refeição, Yin Xi implorou a Lao-Tzu que compartilhasse com ele seus ensinamentos, para que fossem transmitidos de geração em geração ao longo das eras. Lao-Tzu passou a noite compondo os 81 versos do texto que hoje conhecemos como *Tao-Te King*. Em seguida, partiu para regiões inóspitas e nunca mais foi visto.

Hoje, 2.500 anos depois, temos este pequeno e inestimável texto para nos guiar enquanto iniciamos nossa jornada rumo a terras inóspitas: o Tao. *Tao-Te King: Uma Jornada para o Caminho Perfeito* foi concebido como um caminho de 81 passos, um passo para cada um dos versos de Lao-Tzu. Eles são pontos norteadores que nos oferecem descrições claras do que é uma pessoa autorrealizada. Podemos reconhecer essas descrições como atributos que gostaríamos de alcançar em nós mesmos. Cada passo nos torna mais próximos da compreensão do Tao e de nosso lugar dentro dele — mais próximos da Origem e do entendimento do que os antigos chamavam de “eu autêntico”, ou do que Lao-Tzu chamava de “o sábio”. Ele nos oferece muitas descrições do sábio, as quais devemos considerar com bastante seriedade.

Em cada passo de *Tao-Te King: Uma Jornada para o Caminho Perfeito*, apresento três seções: minha interpretação do texto, um comentário minu-

cioso e uma prática que ou está diretamente indicada no *Tao-Te King* ou é extraída de outras fontes taoistas.

Os versos, tal como aparecem neste livro, representam uma interpretação do *Tao-Te King* que se baseia em meu profundo estudo e prática com mestres ainda em vida dos Estados Unidos e da China. Este livro não é uma tradução do chinês clássico. Para ser mais exato, examinei as numerosas versões do *Tao-Te King* em minha estante, entre elas, traduções diretas de eruditos chineses. Em seguida, comparei-as com o que aprendi em meu treinamento taoista ao longo dos últimos 25 anos e escolhi a maneira mais clara de apresentar cada passo, ou capítulo, em prol de sua relevância para o autoaperfeiçoamento.

No taoismo, o trabalho espiritual é comparado ao cultivo de um jardim. Plantamos as sementes do aprendizado espiritual e depois cuidamos do jardim com paciência, mãos leves e espírito tranquilo. Não o apressamos, permitindo que cresça e floresça por si mesmo. Dessa maneira, o trabalho espiritual torna-se uma forma de autoaperfeiçoamento.

Meu comentário se inspira em outros textos antigos, como o *Chuang Tzu* — o segundo mais importante texto taoista da Antiguidade. Também recorro ao primeiro — e, para alguns, o mais importante — comentarista do *Tao-Te King*, um homem chamado Ho Shang Kung, que viveu por volta de 160 a.C. Sua tradução e seus comentários têm natureza mais esotérica, íntima e alquímica do que a maioria. A terceira fonte de referência é meu próprio mestre, Hua-Ching Ni.

Em *Tao-Te King: Uma Jornada para o Caminho Perfeito*, meus comentários têm suas raízes em estudos e treinamento que recebi de meus mestres. Dessa maneira, o livro oferece um verdadeiro panorama do texto original, tal como tem sido utilizado durante mais de dois mil anos.

Minha esperança é que, depois de ler este livro, você adquira um entendimento e apreço mais profundos pelo que a obra de Lao-Tzu se destina a ensinar. Estes breves 81 capítulos contêm um número tão grande de sabedoria, que você poderá lê-los e estudá-los durante muitos anos, sempre percebendo novos e diferentes níveis de significado. À medida que for progredindo, vai passar a compreender cada capítulo da obra de Lao-Tzu de maneira mais rica e ponderada.

## Como usar este livro

O estudo deste livro poderá não apenas ajudá-lo a evitar muitos erros como também a evitar que chegue ao estágio de esgotamento e tenha de fazer o último saque no banco de seu poder resiliente.\*

**Hua-Ching Ni**

Como iniciar a jornada do autoaperfeiçoamento, a jornada de retorno à Origem, ao Tao? De modo geral, é melhor começar do início. Como você verá no 64º Passo, Lao-Tzu ensina que a jornada de mil milhas começa com o primeiro passo. Este primeiro passo é o mais importante, pois é, com frequência, o mais difícil. Pode ser desafiador abandonar a rotina à qual nos acostumamos. Assim como no caso da prática de exercícios, sair do sofá costuma ser a parte mais difícil, sendo esse primeiro passo, portanto, extremamente importante.

Recomendo que leia cada verso e tente entendê-lo sozinho primeiro. Muitos deles são autoexplicativos. Outros demandarão um pouco mais de tempo. Todos são breves, embora se trate de um extrato de muitos anos de treinamento e tradição de Lao-Tzu. Nos templos taoistas da China, além de estudarem o *Tao-Te King*, as pessoas também o entoam todas as manhãs. Acredita-se que a simples entoação e a repetição das palavras podem produzir clareza e crescimento espiritual. Entoar e repetir as palavras é uma maneira poderosa de se envolver com os versos.

Em seguida, leia e contemple o comentário. Como foi mencionado antes, reuni material de vários mestres e professores taoistas a fim de tornar os capítulos mais claros e fáceis de entender.

Depois, leia a prática. Quando sentir que está pronto para começar, siga rigorosamente minhas instruções. Muitas das práticas têm aspectos físicos ou energéticos que precisam ser executados com precisão; outras devem ser usadas sempre que surgir uma situação particular; e outras, ainda, oferecem orientação sobre como ter uma vida de equilíbrio e transparência.

Uma vez que tenha lido o livro inteiro e experimentado todas as práticas, você pode reler trechos e repetir exercícios na ordem que desejar. Mas lembre-

---

\* Hua-Ching Ni, *The Gentle Path of Spiritual Progress*, p. 95.

-se de que é importante construir uma base para o entendimento do Tao. Não se apresse, assegurando-se de ter compreendido não apenas cada verso, mas também sua prática, antes de ir para o seguinte. Se sentir que precisa avançar mais, faça-o com equilíbrio e firmeza. Não se esqueça de seguir o caminho do *wu wei*, ou da não interferência, sem exagerar nem forçar o rumo das coisas. O caminho do Tao é lento e gradual; cada passo é tão importante quanto o que o precede e o que vem depois.

Outra maneira de trabalhar com o *Tao-Te King* é usá-lo como ferramenta de adivinhação, como as pessoas vêm fazendo há milhares de anos. Se for utilizá-lo dessa maneira, reserve alguns instantes antes de abrir o livro a fim de permitir que sua respiração se acalme e seu coração-mente se desobstrua. Se a mente não estiver desimpedida, a mensagem que receber não será clara, assim como é impossível enxergar através de águas turbulentas e ver o fundo de um lago, enquanto águas calmas podem revelar o que existe em suas profundezas. Peça informações aos espíritos que o orientam, aos espíritos que o ajudam ou aos espíritos ancestrais e fique aberto a recebê-las de qualquer maneira que apareçam. Procure não fazer perguntas do tipo sim ou não. Assim como no *I Ching*, você pode perguntar: “Qual seria o resultado se eu seguisse o plano A?” e depois indagar mais uma vez: “E se eu não seguisse o plano A?” ou “Qual seria o resultado se eu seguisse o plano B?”.

Talvez você queira encontrar um passo “ao acaso” com o qual trabalhará por um dia ou mais. Nesse caso, fique sentado, imóvel, durante alguns momentos. Em seguida, pegue o livro, abra em uma página qualquer e veja o que ela tem a lhe dizer. Pode-se encarar a informação recebida dessa maneira como procedente do seu eu superior, de seus guias espirituais ou de antigos mestres do Tao que estão aqui para ajudar os humildes aspirantes ao longo do Caminho.

Embora Lao-Tzu tenha compartilhado seus ensinamentos há muito tempo, o *Tao-Te King* é considerado um “texto vivo”. Ele não foi escrito apenas para uma era, e sim para ser estudado e analisado por gerações de discípulos do Caminho. Pode se entrever o espírito de Lao-Tzu nas páginas deste livro, como se estivéssemos sentados diante dele, tomando chá e ouvindo suas palavras. Para compreender de fato este livro, precisamos aplicá-lo à nossa vida,

interior e exterior. Tornar nossa a voz de Lao-Tzu requer muita prática e experimentação. Para descobrir as verdades que Lao-Tzu nos mostra, precisaremos fazer nossas sua visão, poesia, ideias e experiências. Precisaremos nos aproximar do *Tao-Tê King* como o faríamos com um amigo sábio e confiável.

Quando dermos o primeiro passo rumo ao Caminho, também é importante estarmos na direção certa. A vida moderna é tão repleta de distrações que, não raro, é difícil focar a mente em qualquer assunto mais profundo. No entanto, a profundidade do foco é o que impelirá nossa jornada de libertação e autodescoberta para além do mundo de distrações.

Uma vez que saibamos *onde* dar este primeiro passo importante, *quando* devemos começar? A resposta, claro, é agora, neste precioso momento presente. Esperar até “termos tempo” nos impedirá de iniciar a jornada. Tudo o que realmente temos é o agora. O passado está atrás de nós, e o futuro está na frente; o passado não existe mais, e o futuro ainda não existe. O aqui e agora é onde estamos, a única coisa que é real.

Sendo assim, como devemos percorrer esse caminho sem caminhos; esse Caminho que Lao-Tzu afirma não poder ser percorrido, mas ao longo do qual é tão importante que viajemos? Como podemos dar esse primeiro passo rumo ao Tao? O restante do livro representa com exatidão minha tentativa de responder a essas perguntas.



## 1º Passo

O Tao que pode ser pronunciado  
não é o verdadeiro e eterno Tao.  
Os nomes que podem ser proferidos  
não são os verdadeiros e eternos nomes.  
O não ser é a origem do Céu e da Terra.  
O ser é a mãe dos dez mil seres (*wan wu*).  
Sendo assim, na esfera do não ser podemos  
ver a misteriosa origem de todas as coisas.  
Na esfera do ser  
podemos ver as manifestações do Tao.  
As duas têm a mesma origem,  
mas são chamadas por nomes diferentes.  
Ambas são misteriosas e profundas.  
O mistério dentro do mistério —  
o portal para todas as admiráveis maravilhas.

### O comentário

Começamos nossa jornada com este primeiro passo importantíssimo. A primeira linha do texto nos informa que essa jornada que vamos empreender não pode ser descrita, explicada, codificada, definida, nem colocada em palavras ou inserida em algum tipo de padrão. Uma vez que tentamos colocá-la em palavras, nós a perdemos. Além disso, os nomes aqui constantes não são nomes verdadeiros e eternos. Nada a respeito desta jornada pode ser descrito de maneira convencional. Não há um mapa determinado a ser seguido. Esta jornada pode ser mais bem descrita como uma peregrinação ou busca espiritual.