

PALAVRAS DO AGORA



VERSOS DA ALMA

INSIGHTS PARA O COTIDIANO

VITÓRIA C. TABORDA



*Para os curiosos, aqueles que olham  
para dentro de si com a mesma  
intensidade com que exploram o mundo  
à sua volta.*

*Que as perguntas mais profundas levem  
às respostas mais transformadoras.*

# SUMÁRIO

01. Kenshō: <i>Descobrir-se no simples</i> .....	3
02. Saudade: <i>Fluído como um rio</i> .....	5
03. Solitude: <i>A paz em estar consigo mesmo</i> .....	7
04. Gaman: <i>Quem sabe dobrar, nunca se parte</i> ....	9
05. Catarse: <i>Deixe ir para renascer</i> .....	11
06. Probo: <i>A virtude que guia</i> .....	13
07. Memphis: <i>O efêmero no transitório</i> .....	15
08. Nefelíbata: <i>Andarilho das nuvens</i> .....	17
09. Mahalo: <i>A gratidão que flui nos momentos</i> .....	19
10. Existência: <i>Sinto e, por isso, sou</i> .....	21
Conclusão.....	23

01

KENSHŌ



# Descobrir-se no simples

O mar reflete o céu apenas quando está calmo. Da mesma forma, só podemos nos enxergar claramente na simplicidade. Kenshō é o instante em que percebemos que somos tanto o rio quanto a margem.

Uma flor desabrocha sem alarde. Um riacho segue seu curso sem pressa. Ser simples não é abrir mão de tudo, mas sim escolher com sabedoria o que é essencial.

A vida não está nas coisas que acumulamos, mas nos momentos em que respiramos fundo e sentimos.

Reflexão: Que partes de sua vida estão precisando de menos peso e mais verdade?

02

# SAUDADE

# Fluído como um rio

A saudade é como a água que corre suave por entre pedras, moldando a paisagem, sem pressa.

Uma lembrança é mais do que um pensamento: é a sensação de algo que ainda vive em você. Das lágrimas ao frio na barriga, do sorriso ao arrependimento. Assim como o sol se despede ao final do dia, a saudade nos lembra de valorizar o calor que sentimos.

Deixe que cada memória seja um dente-de-leão no jardim do agora. Cuide dele, mas não o prenda. O vento às vezes o levará, e isso também é belo.

Reflexão: O que em sua vida é saudade e o que ainda pode ser vivido? E como você pode honrar o que ficou na saudade e transformar essas memórias em inspiração para o presente?



03

# SOLITUDE



# A paz em estar consigo mesmo

Na floresta, cada árvore cresce em seu próprio espaço. A solitude é esse espaço interior que nos permite florescer.

Assim como lobo que caminha sozinho sob os montes, há momentos em que precisamos nos afastar do ruído do mundo para ouvir nossa própria voz.

Na solidão, buscamos companhia para preencher o espaço. Na solitude, encontramos companhia em nós mesmos.

Poeticamente, a solidão é um deserto árido, enquanto a solitude é um jardim secreto. A primeira clama por algo externo; a segunda floresce na riqueza interior.

Reflexão: Quando o vazio se torna um espelho, você procura o que te falta ou você enxerga quem você é?

04

GAMAN



# Quem sabe dobrar, nunca se parte

Gaman é a perseverança silenciosa, a resistência digna. A árvore que se inclina ao vento durante a tempestade e no final permanece em pé. O bambu que se curva, mas não se quebra. A garça que espera pacientemente pelo término da tormenta para voar.

Todos nós somos moldados pelo que suportamos. Nossa existência ganha forma e profundidade nesses momentos.

Ainda que na dor, há sabedoria. Assim como a luz das estrelas que ficam visíveis apenas na escuridão, nosso comportamento diante das intempéries é o que vai definir quem realmente somos.

Reflexão: Como você pode transformar suas adversidades em luz para iluminar o próprio caminho?

05

# CATARSE



# Deixe ir para renascer

O fogo queima o que não é mais necessário, abrindo espaço para o novo. Assim é a catarse: um momento de transformação.

Nossas emoções são como rios represados. Quando os deixamos fluir, limpamos os detritos acumulados e permitimos que a correnteza nos guie novamente. O choro, o riso, o grito — cada expressão é uma ponte entre o que fomos e o que estamos nos tornando.

Da mesma maneira que as tempestades que purificam a terra, as emoções fazem o mesmo com a alma.

Reflexão: O que você precisa deixar ir para abrir espaço para o que vem?

06

PROBO



# A virtude que guia

Probo é a integridade que ressoa no silêncio de nossas escolhas. Como uma bússola que aponta para o norte, ele nos convida a caminhar pelo terreno da verdade, mesmo quando o caminho é íngreme.

Ser probo também é como ser uma árvore em um campo solitário. Suas raízes se aprofundam na terra, buscando nutrição e estabilidade, enquanto seus galhos se estendem ao céu, acolhendo a luz. Sua força está na harmonia entre o que está oculto e o que é visível.

Probidade não é a rigidez, mas a capacidade de permanecer fiel ao essencial, mesmo em cenários que pedem adaptação.

Reflexão: Como suas escolhas diárias refletem o que há de mais verdadeiro em você?

07

# MEMPHIS



# O efêmero no transitório

Memphis é o momento em que percebemos a eternidade em algo efêmero, como o brilho de uma estrela cadente.

É a lembrança do perfume das flores que já não existem no jardim, mas ainda habitam nossas memórias.

Memphis é esse ato de encontrar beleza no ciclo inevitável das coisas, de entender que a impermanência é também um presente.

Reflexão: O que os momentos fugazes podem ensinar sobre o vasto infinito que carregamos dentro de nós?

08

# NEFELÍBATA



# Andarilho das nuvens

Há uma magia em olhar para o céu e ver formas em nuvens passageiras. Cada uma conta uma história efêmera, como se o céu fosse um livro que só algumas pessoas conseguem ler. Nefelibatas são os que enxergam além das linhas óbvias, buscando significados ocultos na simplicidade.

Nuvens e possibilidades são similares em vários sentidos: Por vezes podem haver várias, outras vezes não se vê nenhuma. Grandes. Pequenas. Algumas passam rápido demais, outras parecem estar sempre ali.

O andarilho das nuvens não caminha rumo à um destino exato, ele passa por entre as nuvens que o vento traz e vive a experiência.

Reflexão: Se a vida é como caminhar entre nuvens, você tem apreciado as formas que elas têm te mostrado ou está apenas enxergando quando o céu fica completamente limpo?

09

MAHALO



# A gratidão que flui nos momentos

Um sentimento que ressoa como o som de ondas beijando a areia, suave e constante, enquanto o sol escorre pela linha do horizonte. Mais que uma definição, mahalo é um chamado à vida; um lembrete para encontrar beleza nas pequenas coisas que escorrem pelos nossos dedos todos os dias.

Como o som do vento passando entre as folhas de uma árvore, não precisa ser grandioso para ser profundo. A simplicidade não é a ausência de riqueza, mas o reconhecimento do que já temos.

Reflexão: Se a simplicidade não é a ausência de riqueza, mas o reconhecimento do que já se possui, qual equação representa melhor sua relação entre contentamento e gratidão?

10

# EXISTÊNCIA



# Sinto e, por isso, sou

Existe algo primordial em viver, uma essência que está presente no simples ato de respirar.

Ser não se resume a uma busca por um objetivo específico. Como uma árvore que cresce sem pressa, nossa vida se expande aos poucos, se nutre das experiências e se desenvolve em meio ao todo. Existir é, na sua essência, estar vivo no momento, permitindo-se ser tocado pela experiência de cada segundo. Não há necessidade de explicações complexas para isso.

A vida acontece, e somos parte dela, vivendo, respirando, sentindo. Isso, por si só, é o suficiente para compreender a grandeza de nossa existência.

Reflexão: Ouvir é apenas uma resposta ao som, enquanto escutar é unificar atenção e compreensão. Quantas vezes você já ouviu alguém dizer: “A vida é uma só”? e quantas dessas vezes você *escutou* a verdade das palavras?

# CONCLUSÃO





# CONCLUSÃO

Neste e-book, cada capítulo é uma pausa: Um convite a olhar para dentro e compreender as forças invisíveis que moldam nossa jornada.

A simplicidade, a saudade, a solidude, a perseverança e a gratidão são algumas das lições que nos lembram que, por mais turbulenta que seja a vida, existe sempre um espaço de paz em nós.

O convite é claro: viva com mais presença, mais leveza, e mais gratidão. No final, somos todos artistas da nossa própria vida, escrevendo nossas próprias histórias e vivenciando cada capítulo de modo único e particular.

Este e-book foi gerado por IA, diagramado por humano.  
O passo-a-passo se encontra no meu GitHub.

Conteúdo criado com fins didáticos de construção.

<https://github.com/vicataborda>

