

SULEYMAN RAPHAEL

# 50 Lições de Amor

Eros Revelado



A relação amorosa como caminho para a realização pessoal

ENSINAMENTOS DE MATHETÉS GURCO  
HOMEM DE ATENÇÃO



Editora Esoatenca

Mestre do caminho interior e profundo conhecedor dos meandros e possibilidades humanas, Mathetés Gurco vem ensinando, há mais de 30 anos, a arte do auto-aperfeiçoamento e do cultivo de si mesmo, através de práticas de meditação, tanto na tranquilidade do repouso quanto na ação do dia-a-dia. O auto-aperfeiçoamento visa atingir regiões inexploradas de nós mesmos, nas quais novas qualidades do ser, como o silêncio, a calma e o relaxamento emergem e transformam a confusa realidade de cada um.

## 50 Lições de Amor

### *Eros Revelado*

Catálogo na Publicação

Raphael, Suleyman  
50 lições de amor: eros revelado. São Paulo : Plêiade,  
1997.  
118 p.

I. Amor 2. Gurco, Mathetés, 1953- 3. Ocultismo  
4. Realização pessoal 5. Relações interpessoais I. Título.  
II. Título: Eros revelado.

96-0519

CDD - 135.4

Índices para catálogo sistemático:

I. Amor : Realização pessoal: tradições esotéricas: Ocultismo 135.4

*Suleyman Raphael*

*50 Lições de Amor*  
**Eros Revelado**



A relação amorosa como caminho  
para a realização pessoal

Ensinos de Mathetés Gurco  
Homem de Atenção



**Editora Esoatenca**  
1997

### *Obras de Suleyman Raphael:*

- Arqueiros da Luz
- Diálogos com um Homem de Atenção
- Jogo do Triângulo Mágico (baralho com 45 Aforismos)
- O Senhor das 3 Energias
- Os 5 Pilares da Felicidade

Idealização da capa - Suleyman Raphael

Ilustração da capa - Ivo Minkoviccius (adaptação)

Revisão de texto - Vita P. Mesniks

Copyright © 1997, Suleyman Raphael

Direitos reservados. Proibida a reprodução, mesmo parcial, e por qualquer processo, sem autorização expressa do Autor.

Pedidos para:

Editora Esoatenca

Caixa Postal: 60010 São Paulo

CEP: 05096-970

1997

Impresso no Brasil

### *Agradecimentos*

A Vita P. Mesniks,  
pelo renovado empenho na busca da  
adequada expressão das idéias aqui contidas.

*Este livro é dedicado a todos aqueles que  
amam o Amor, na esperança de que Eros  
generosamente se revele a eles.*

## *Sobre Eros*

Do caos e da noite surgiu o mundo. A noite depositou um ovo que subitamente dividiu-se: da parte superior nasceu Urano, o céu; da inferior, Géia, a terra; do meio, nasceu Eros, o mais belo dos deuses, a força essencial que move o mundo. Por estar no meio, só ele pode unir ou desunir os opostos.

*Da mitologia grega*

- Onde nasceu Eros?
- Onde o céu e a terra encontram-se.
- Quando nasceu Eros?
- No crepúsculo, aquele momento em que o dia e a noite não sabem bem quem é um e quem é outro.

*Mathetés Gurco*

O amor revela-se naquele momento mágico e admirável em que cada um é ambos.

*Da tradição tantra*

Homem e mulher são radicalmente diferentes, como a água e o fogo, a lua e o sol, a terra e o céu, esquerda e direita, alto e baixo. O amor possibilita o impossível: que os opostos se compreendam, se unam e complementem.

*Da tradição hermética*

Por ti serei capaz de todas as loucuras  
Por ti enfrentarei o mar, o céu e a Terra  
E beberei da vida a taça de amarguras  
Pelo teu amor  
Por ti farei da vida um céu  
Serei feliz ou morrerei de dor.

*Sá Roris e Leonel Azevedo*  
*Do cancioneiro popular brasileiro - 1939*

A relação homem/mulher simboliza o par de opostos que, segundo algumas tradições antigas, teria dado origem ao mundo: céu e terra, yang e yin, sol e lua, alfa e ômega, shiva e shakti, purusha e prakriti. Para o ser humano, é a mais básica, sensível, crítica e crucial das relações humanas. Também é a mais desejada — e temida.

No caminho do amor, Eros é o Rei, pai de todos os deuses, de toda a criação, o maior de todos os mistérios. Eros diz respeito à essência do divino e é um criador infinitamente generoso.

O caminho do encontro do sol com a lua é formado por duas vias: um vasto conhecimento (ciência) e um conjunto de práticas (arte). Da soma das duas resulta a possibilidade de transformação qualitativa do ser.

Apaixonar-se não é amar. A paixão é deflagrada subitamente; o amor é um processo conquistado

palmo a palmo. A paixão planta uma semente; o amor é um lento desenvolvimento dessa semente em árvore. A paixão incendeia certas energias que a natureza colocou graciosamente em nós; o amor é um processo voluntário de mudança pessoal.

Amar é um processo voluntário, um caminho de crescimento ilimitado, e os enamorados devem passar por transformações na forma de pensar, sentir e agir para poder trilhar o caminho de Eros.

## Prefácio

Em épocas e locais diferentes, sempre houve homens que pressentiram a relação amorosa como um possível caminho de evolução, uma ascese, um processo coerente e gradual de crescimento, transformação e enriquecimento do ser. Comparado a outros caminhos de apoio à evolução — artes marciais, disciplinas meditativas e religiosas, artes e ofícios —, o caminho do amor quase não tem registro na história humana, talvez porque toque naquilo que o ser humano tem de mais essencial. Em francês *âme* (alma) tem a mesma raiz que *amour* (amor).

O caminho do amor é ao mesmo tempo penoso e fascinante. Há sinais disso em Ovídio, Dante, Homero, nos contos de fadas, em alguns gnósticos, na mitologia grega com *Eros e Psyché*, e até em certas passagens do ciclo da cavalaria. No Oriente, em Farid Attar, no tantrismo, nas *Mil e Uma Noites*, no *Mahabharata* e no *Ramayana*. Há quem creia que sempre existiram escolas iniciáticas dedicadas basicamente ao caminho do amor.

Mestre do caminho interior e profundo conhecedor dos meandros e possibilidades humanas, Mathetés Gurco vem ensinando, há mais de 30 anos, a arte do auto-aperfeiçoamento e do cultivo de si mesmo, através de práticas de meditação, tanto na tranquilidade do repouso quanto na ação do dia-a-dia. O auto-aperfeiçoamento visa atingir regiões

inexploradas de nós mesmos, nas quais novas qualidades do ser, como o silêncio, a calma e o relaxamento emergem e transformam a confusa realidade de cada um.

Em *50 Lições de Amor*, Mathetés inspirou uma forma prática de falar do amor. Os seres humanos desejam amar e ser amados, entretanto, raros são os que sabem da existência de um caminho para dominar a arte do amor e que é possível trilhá-lo. Este livro é uma introdução a essa arte, um "avant-gout", para que muitos sintam o perfume e o chamado de outra realidade. Acreditamos que ele possa constituir-se numa fagulha a acender a chama do Eros-herói, hoje apagada, mas pronta a inflamar-se em cada um de nós a um simples chamado. Apesar de árduo, todos têm, se quiserem, o direito de entrar nessa senda.

*50 Lições de Amor* apresenta ensinamentos básicos extraídos do livro *Os 5 pilares da felicidade*, de minha autoria, devidamente comentados e acrescidos de uma prática; desta forma, faz-se a união da ciência com a arte no caminho de Eros. Os ensinamentos constituem uma síntese de conhecimentos e permitem um grande número de desenvolvimentos; cada lição apresenta um dos desenvolvimentos possíveis.

Para melhor aproveitar os ensinamentos deste livro, sugerimos que faça uma lição por semana. Leia o ensinamento e o comentário diversas vezes e tente interpretá-los e adequá-los à sua realidade pessoal. Faça a prática sugerida no fim de cada lição.

Ao final de um ano, terá percorrido o livro todo e poderá avaliar seu grau de crescimento.

Tente fazer com que os ensinamentos aqui contidos o tornem mais receptivo ao toque de Eros e mais apto a desfrutar das benesses que ele proporciona.

Suleyman Raphael

## *As Lições*



## *Sintonia*

**O amor é instável. Perceba os sinais de uma crise no início e não deixe que os acontecimentos atinjam um ponto sem retorno.**

Se você está amando, esteja alerta. Estar alerta, entretanto, não pressupõe estar angustiado e apreensivo com a instabilidade do amor. Evite essa atitude, pois ela trará sofrimento. Estar alerta é estar sintonizado com a pessoa amada; ser capaz de colocar-se na posição dela; compreender como pensa, sente e age; entender suas alegrias e sofrimentos, possibilidades e impossibilidades. Assim, estaremos mais aptos a ajudá-la a superar suas crises e dificuldades e a alimentá-la com o que brota de um coração generoso e aberto. Como nosso coração é mais fechado do que percebemos, é preciso praticar essa atitude de abertura. Se assim o fizermos, Eros será generoso em sua retribuição, pois cada instante de sintonia é um instante de menos egocentrismo, esse inimigo mortal do amor. Quanto menor o egocentrismo, maior o amor que circula entre duas pessoas e maiores as chances de sucesso da relação.

*Sintonize-se com a pessoa amada; entre em comunhão com ela.*

## **Prática**

Pratique todos os dias, durante uma semana, a atitude interna de imaginar-se no lugar da pessoa amada. Coloque-se na pele do outro. Se você persistir, Eros virá até você com toda a riqueza que tem a oferecer.

## **Lição 2**

# **Coragem**

**A inquietação com o futuro do amor que estamos vivendo pode ocasionar sua perda. Se conseguirmos reduzi-la, certamente sofreremos menos e agrediremos menos o outro.**

Estar envolvido afetivamente é tão estimulante e gratificante que nos tornamos apreensivos a respeito da continuidade da relação. Embora compreensível, essa atitude é perigosa, já que o temor e a apreensão produzem um estado crônico de insegurança, geradora de fantasias pessimistas, pressão emocional e males físicos. Quando permitimos que esse quadro se instale, perdemos o brilho e a energia apropriados ao amor e ao invés de alimentarmos o outro com a substância do amor, emanamos desconfiança, amargura e agressividade. Dificilmente o amor resiste a essa tríade. O amor é uma troca: quanto mais finas as substâncias trocadas, maiores as possibilidades de florescimento. Colabore para essa finalidade, desenvolvendo intencionalmente uma resistência ao mal que é o medo da perda.

*Não deixe que o medo envenene seu coração.*

Sempre que estiver sentindo temor de que a relação amorosa termine, repita a seguinte frase numerosas vezes: "Não aceito o medo como conselheiro". A seguir, respire gostosa e profundamente pelo menos três vezes. Para completar, reflita sobre o seguinte: mesmo com o término de uma relação, o rio da vida não cessa de fluir, talvez até mais caudaloso do que antes.

### *Admiração*

Para aquele que ama, a pessoa amada é a mais bela paisagem do mundo. Assim, a arte de amar exige equilíbrio entre a capacidade de fusão com o outro e a possibilidade de destacamento. Sem destacamento, não existe aquele que admira.

A visão da pessoa amada é um impulso estimulante, um toque de encanto impossível de definir, que provoca em nós um sorriso, colore nossa vida e abre uma brecha no estado crônico de preocupação, fechamento e isolamento em que normalmente vivemos. Essa brecha faz-nos emergir desse estado e nos proporciona instantes privilegiados nos quais nos tornamos participantes do fluir incessante da vida. Curiosamente, esses momentos são encantadoramente paradoxais: por um lado, estamos em comunhão com a pessoa amada, e por outro, estamos destacados, admirando-a de longe e alimentando-nos dessa contemplação.

*Despreocupe-se, permita que as forças da vida fluam por si mesmas.*

## Prática

Para sair voluntariamente do círculo de suas preocupações, todos os dias deite-se de costas em um local tranquilo e olhe para o céu durante três minutos, tentando não pensar em nada. Quanto mais conseguir sair de seu círculo interno, mais próximo estará de Eros.



## Lição 4

### *Compreensão*

**Assim como há dia e noite, há alegria e tristeza. Nós, em nossa miopia, é que insistimos em esperar apenas alegria da pessoa amada.**

Agradável, desagradável, prazer e desprazer são as duas faces da moeda da vida. Uma não existe sem a outra. Se não compreendermos e aceitarmos essa realidade, permaneceremos infantis e imaturos, sonhando com o impossível: um paraíso onde exista apenas o prazer e o agradável. Na relação amorosa, vivemos momentos em que tudo flui bem e facilmente e outros em que imperam a incompreensão e a dificuldade. Isso é da própria natureza da relação amorosa e só poderemos crescer nela se conseguirmos equilibrar a água e o fogo dessa natureza. Por não ser nem dia nem noite, por ser crepúsculo, o Amor ama o meio, o "entre".

*Compreenda os pontos de vista do outro.*

Para aprender a aceitar a água e o fogo simultaneamente, faça dois pequenos quadrados, um azul, outro vermelho. Segure um em cada mão e aproxime-os deixando uma distância de apenas um fio de cabelo entre eles. Olhe por alguns minutos para essa pequena fresta e ao mesmo tempo perceba as duas cores. Eros está na simultaneidade.

## *Mudança de Atitude*

**A desatenção é a maior inimiga do amor.**

Atenção é abertura, brilho, expansão. Dar atenção à pessoa amada é focalizá-la com interesse, é estar ligado a ponto de adivinhá-la, pressenti-la e compreendê-la. Porém, estamos sempre desatentos e perdidos nos meandros de nossas próprias angústias, desejos insatisfeitos e indisposições físicas. Enclausurados nesse interior caótico, aproximamo-nos do outro com a visão embaciada por nossas preocupações. Estamos ligados a nosso labirinto pessoal e não a ele. Essa situação provoca a morte do amor. Aprenda a sair dela.

*Quando surgem as dificuldades, é necessário parar, reexaminar-se e eventualmente mudar de atitude.*

A melhor maneira de ver a saída de um labirinto é olhá-lo de cima. Quando sentir-se afundado em um problema, imagine-se com asas e capacidade de voar. Do alto, olhe para seu problema novamente: sua relação com ele certamente mudará, deixando-o mais disponível para a pessoa amada.

## *Encantamento*

As flechas de Eros dão-nos novo alento e visam intensificar nossas impressões, oferecendo-nos novas visões sobre o mundo, e abrir nosso peito para sentimentos pungentes que nos afastem de nosso egoísmo.

Quando um pólo elétrico positivo encontra um negativo através de uma lâmpada, faz-se a luz. O que era escuridão, cegueira, confusão ilumina-se e tudo ganha nitidez. O mesmo ocorre quando os dois pólos chamados Homem e Mulher aproximam-se através da relação amorosa: suas impressões vivificam-se. Objetos e cenários medíocres em si ganham charme e significado. A vida, antes um filme em preto e branco, ganha novo colorido. Esse milagre de encantamento é acompanhado por momentos de uma sutil leveza no peito, como se o coração se desligasse de seus medos e insatisfações, respirasse fundo e experimentasse a paz.

*Evite discutir. Prefira unir.*

## Prática

Forme um triângulo com as mãos, juntando as pontas dos dedos e deixando as palmas afastadas. Coloque uma flor de seu agrado no centro do triângulo e concentre o olhar nela por três minutos. Perceba os escudos do peito caírem.

## Lição 7

### *Plenitude*

Como o sono, o orgasmo é um mergulho na amplidão do desconhecido e aproxima-nos do sagrado. Quando regressar às mesquinhas da relação amorosa, lembre-se de que a vocação essencial do amor é conduzir-nos à plenitude.

Orgasmo é esquecimento e lembrança ao mesmo tempo. Esquecimento de tudo aquilo que é mesquinho, que causa conflito, que é egoísta. Lembrança de uma vastidão estranha e familiar, de uma escuridão que assusta mas protege, de uma satisfação em que as carências desaparecem. Após o orgasmo, sobrevém a queda dessa altura a que foi içado nosso ser. Essa queda é inevitável, mas devemos guardar na memória esses momentos de qualidade infável e lembrar sempre que nosso ser pode atingir cumes de finura infinitamente distantes dos atritos tolos e pueris aos quais nos prendemos em nosso cotidiano.

*O objetivo do Amor é conduzir-nos à plenitude do ser.*

## Prática

Lembrar é estabelecer contato. Diariamente, durante uma semana, busque um local tranquilo e estabeleça contato através da memória com o instante de fina qualidade proporcionado por um orgasmo. Você reencontrará um pouco da plenitude do ser.

## Lição 8

### *Unidade*

**O Amor pertence ao universo do sentimento. O mental deve colaborar com este universo compreendendo-o. Quando não o compreende, torna-se seu carrasco.**

Cabeça e coração, pensar e sentir. Dois mundos diferentes, estranhos, quase irreconciliáveis. Em geral, um é frio demais, o outro excessivamente quente. O alvo de Eros é o sentimento e é através deste que nos comovemos e emocionamos. Quando nos apaixonamos, o intelecto tende a reagir de várias maneiras: entrar em pânico, racionalizar, apegar-se a conceitos aprendidos que nada têm a ver com a realidade amorosa, desorientar-se, negar as emoções experimentadas. Quando isso ocorre, devemos intervir, pois se o mental não acompanhar a experiência amorosa aliando-se ao sentimento, esta será sofrida e conflituosa.

*Só você pode fazer cabeça e coração formarem uma unidade.*

## Prática

Para que o mental se alie ao sentimento, pratique o seguinte:

- Limpe-o de seus conceitos, deixe-o receptivo à experiência real que está ocorrendo.
- Procure fazê-lo refletir sobre as necessidades profundas, suas e do outro.
- Tente ampliá-lo para que não condicione os rumos do amor aos trilhos estabelecidos pelos costumes.
- Ensine-o a temperar o ardor do sentimento.

## Lição 9

### *Agora*

**O Amor é exigente e seletivo na escolha dos alimentos que o nutrem: rejeita tanto o que foi feito meses atrás, quanto o que ainda não foi plantado. Nutre-se apenas do que está sendo preparado Agora.**

A relação amorosa é uma permanente convocação para o Agora. Embora nós seres humanos gostemos de entesourar os fatos que nos aconteceram e, principalmente, os registros de um percurso amoroso, é um erro adormecer no que já passou. O Amor é um processo orgânico no sentido de que nasce, pode crescer, morrer ou transformar-se e, como tudo o que é orgânico, precisa ser constantemente alimentado. Nossos pulmões não se nutrem do ar de ontem nem do de amanhã, desejam avidamente o ar de cada instante. O processo amoroso obedece à mesma lei, sobrevive apenas com o oxigênio do presente. Há em nós, contudo, uma tendência à acomodação, uma inclinação para a preguiça e para a rotina que faz com que, com frequência, em vez de regarmos continuamente a planta de nossa trama amorosa, optemos por rever as fotos e os vídeos que dela fizemos no passado.

Nesse caso, é possível que não haja um futuro verdadeiro para a relação que um dia foi tão importante para nós.

*Mesmo que tenhamos sido desatentos no passado, é sempre possível converter os equívocos em algo positivo.*

### Prática

Olhe com honestidade para si mesmo e verifique se não estacionou no passado de sua relação. Com a mesma honestidade, veja o que está fazendo *agora* para que a relação permaneça viva (pode ser um pequeno gesto) e, sobretudo, não se acomode.

## Criatividade

**Sem nos darmos conta, transformamos tudo em rotina previsível. Por detestar essa atitude, o amor brinca conosco praticando um jogo doloroso: o jogo da surpresa.**

É inevitável que haja uma certa dose de rotina em cada uma de nossas atividades. Sem ela, não chegaríamos na hora ao trabalho, os semáforos não funcionariam, as regras da sociedade desapareceriam e assim por diante. Porém, se por um lado a previsibilidade nos dá segurança, por outro torna a vida sem cor. A arte de amar compreende esse fato e procura de todas as maneiras um equilíbrio sutil entre o habitual e o novo, o esperado e o imprevisto. Para sacudir o torpor da rotina, não são necessários grandes gestos, mas uma atitude que pode e deve ser cultivada por quem deseja usufruir do amor: estar constantemente vigilante e perceptivo. Baseados nessa atitude, os enamorados encontrarão a inspiração necessária para buscar sempre o inédito, este grande amigo do amor.

*O repetitivo adormece. Porém, dentro de você há um imenso potencial de criatividade. Lembre-se disso.*

### Prática

Tome consciência da rotina básica de sua relação amorosa e procure sempre arejá-la com atos e gestos inéditos.



### Lição 11

## Cooperação

Quando o mental se encontra repleto de conceitos, expectativas e noções confusas, o coração torna-se tão comprometido que dificilmente é envolvido pelo amor.

O amor, essa vibração profunda que nos envolve, pode ser impedido de manifestar-se pelo muro de conceitos e expectativas que foram introduzidas no mental de cada um de nós pela educação. Essa situação nos divide internamente: de um lado, a voz do racional, do que é conveniente, e de outro, a da insatisfação de nosso coração, que reclama o direito de expandir-se e de ter seu espaço próprio. Embora a tentação de fugir desse conflito seja grande, quem ama não deve se furtar a vivê-lo. Deve antes esforçar-se por ouvir ambas as vozes, como faz um juiz antes de emitir um julgamento. Se você conseguir manter-se impecável na tensão do conflito, receberá ajuda do que há de mais profundo em seu ser e abrirá caminho para que uma fina intuição, que não é nem racional nem emocional, ilumine o caminho e aponte a direção a seguir.

*Só a cooperação entre o mental e o emocional proporciona o crescimento do amor.*

### **Prática**

Imagine-se um juiz e aprenda a ouvir igualmente a voz do racional e a do emocional. Desta escuta atenta e imparcial nascerá a atitude justa.

### **Lição 12**

## ***Doação de Energia***

**O amor que nos adormece em devaneios é infernal; o que nos empresta sua energia e faz-nos mirar o mundo com um olhar de encantamento é divino.**

O devaneio amoroso é extremamente tentador e com frequência inebriante. Porém, por várias razões, representa um perigo para a relação amorosa: primeiro, porque fantasiar fecha-nos num mundo interno de ficção e nos isola do outro, e o amor pressupõe, antes de tudo, comunhão com o outro. Além disso, ao devanear, criamos na mente cenas de novela que acabam em dramas recheados de ciúme, desconfiança e insegurança. Há uma terceira razão: sonhando acordados, consumimos em nós mesmos a finíssima energia que o amor oferece, quando é próprio dele querer doá-la ao outro através de atos, sentimentos e pensamentos. É lastimável que essa magnífica energia se perca assim, já que tem o poder de brindar-nos com instantes únicos de maravilhamento. Se soubermos protegê-la melhor, tudo ganhará mais significado; as pessoas parecerão menos hostis e tristes, sorriremos mais, nosso

coração estará mais aberto e a fonte de encantamento não secará.

*Viver o fato é infinitamente mais rico do que sonhar com ele. Confie em sua capacidade de vivê-lo.*

### Prática

Ao surpreender-se em devaneio amoroso, interrompa-o e fique atento. Desfrute o sabor da energia amorosa que brotará do vazio deixado pela interrupção da fantasia.

## Lição 13

### Poder

**Amar é sentir-se vivo e viver é passar por alegrias e tristezas. Acolha-as igualmente, pois são inerentes ao amor.**

O amor intensifica as impressões. Essa característica é uma de suas mais belas dádivas, pois nos torna mais participantes, vibrantes e plenos, estimula nossa força vital e nos faz crescer interiormente. É esse poder que nos permite acolher com equanimidade duas facetas de nossa trajetória, a alegria e a tristeza. Quando conseguimos acolher tanto uma quanto a outra sem nos escravizarmos à primeira nem fugirmos da segunda, tornamo-nos seres humanos mais amadurecidos e completos. Eros, que entre outros poderes nos brinda com sabedoria e equilíbrio, pode ajudar-nos a manter essa posição eqüidistante.

*As duas margens do rio que constituem a experiência amorosa chamam-se alegria e tristeza. O rio não se detém em nenhuma delas nem cessa de fluir.*

Tenha presente no espírito que alegria e tristeza são as duas margens do rio da vida. Durante uma semana, esforce-se por não temer a tristeza nem encantar-se com a alegria. Lembre-se de que você é o rio que nada pode deter.

## Receptividade

**Estar aberto e receptivo atrai o outro; elucubrações o afastam.**

A magia que possibilita o encontro amoroso depende fundamentalmente de nossa leveza interior, estado que se caracteriza por ser ao mesmo tempo uma abertura e um despojamento. Podemos nos tornar mais abertos e despojados — e portanto mais aptos a encontrar o amor —, quando afastamos conceitos herdados e expectativas em relação ao outro e nos livramos de ressentimentos, mágoas e de nossos infinitos desejos insatisfeitos.

*O problema está em nós mesmos.*

## Prática

Faça uma lista de seus conceitos, crenças e exigências no relacionamento amoroso; faça outra de seus débitos afetivos e finalmente uma terceira de seus desejos amorosos insatisfeitos. Esse gesto de coragem vai arejá-lo e torná-lo mais leve. Seja honesto ao fazer as listas: o amor retribuirá.

## Lição 15

### *Silêncio*

**No encontro homem-mulher, o som do amor só pode ser ouvido a partir do silêncio.**

Durante um encontro amoroso, muitas vezes o silêncio se oferece aos amantes. Infelizmente, é quase sempre mal recebido e, por temor, rechaçado. Por que tememos o silêncio diante da pessoa amada? Por que nos sentimos inquietos? Por que ficamos inseguros? Naturalmente suas próprias respostas a essas questões são importantes. Pense, porém, no seguinte: a nudez e o despojamento que o silêncio traz consigo estão mais próximos a nosso âmago (alma) do que nosso habitual falatório frívolo e superficial. A impressão de vulnerabilidade que o silêncio nos causa indica que nossa máscara habitual desgrudou-se e que alguma coisa de essencial e profundo está emergindo. São momentos difíceis, porém só nesses instantes de silêncio é que temos alguma possibilidade de sentir o perfume de nossa própria eternidade.

*O silêncio ilumina, orienta, tempera e revigora. É uma fonte inesgotável de benesses.*

## Prática

Quando momentos de silêncio surgirem junto à pessoa amada, não fuja. Mergulhe profundamente neles e sinta seu poder. Não tema perder-se na imensidão. Você sairá revigorado da experiência.

## Lição 16

### Abertura

O amor é prejudicado pelos conceitos transmitidos através da educação. Não percebendo isso, passamos toda a vida insatisfeitos, acusando Eros de não ser generoso conosco. Se, ao contrário, tivermos a coragem de desapegar-nos dessas noções e cultivarmos uma atitude de abertura, ele achará alguma forma de tocar-nos com seu influxo encantador.

Kama, o Eros hindu, é identificado com a primavera e com tudo aquilo que é novo, promissor, faz renascer e cria vida. Entretanto, nossas concepções sobre o amor nos endurecem e crispam e essa crispção é o oposto do que Kama representa e do que tenta oferecer-nos. Quando permanecemos naquilo que é antigo em nós e nos apegamos a noções ultrapassadas, perdemos a possibilidade de renascer e somos roubados da alegria que Eros deseja ofertar-nos. Abrir-se é ter a coragem e a disposição de reciclar-se e estar permanentemente disposto a transformar-se e a encarnar a essência do amor.

*Uma atitude aberta, confiante, corajosa e otimista atrai o amor.*

### **Prática**

Anote alguns conceitos sobre o amor e a relação amorosa que lhe foram transmitidos através da educação e veja se algum deles pode ser revisto. O prêmio para esse esforço é uma inestimável sensação de renovação.



### **Lição 17**

## **Renovação**

**Na origem as coisas são puras e simples. Com o passar do tempo, complicam-se e permitem que impurezas passem a habitar nosso coração. O amor que buscamos só poderá chegar quando retornarmos à pureza e à simplicidade.**

Um dos motivos pelos quais Eros é freqüentemente simbolizado por uma criança é que ele é o início de tudo, a fonte onde tudo se origina. Outra razão é que o amor não deve envelhecer, deve renovar-se: não podemos permitir que a ele se misturem interesses materiais e conveniências, e menos ainda mágoas, medo, tirania e outros equívocos tão comuns. Os enamorados devem estar sensíveis ao ataque dessas ervas daninhas.

*Volte à pureza e à simplicidade.*

Acordar cada manhã é como nascer de novo, como se cada dia fosse a vida inteira. Aproveite o momento do despertar e imagine-se por alguns instantes de mãos dadas com a pessoa amada, sob uma fonte de onde jorra uma água límpida e cristalina, e que essa água os está lavando das atribulações que impedem o amor de fluir.

## *Alegria do Lúdico*

Visto pela ótica da angústia, o amor faz-nos sofrer; visto como a parte mais saborosa do Universo, ensina-nos a ser felizes.

A palavra angústia significa originalmente estreiteza. Somos estreitos quando vivemos fechados num mundo particular, em que somos simultaneamente o astro sobre um palco e o público que o aplaude. Essa auto-idolatria provoca uma contradição, pois embora desejemos que o amor aconteça, não queremos que ameace esse mundo particular. Se nos colocarmos diante dessa contradição e procurarmos entendê-la, uma fresta começará a abrir-se, permitindo-nos circular por espaços mais abertos e menos autocentrados, o que nos tornará mais receptivos ao amor. Este, então, poderá revelar-nos sua faceta pueril, que conserva o sentido do jogo e a alegria do lúdico, tão próprios de sua natureza. No amor, quanto mais nos afastamos do lúdico mais nos desviamos da alegria do jogo.

*A angústia é fruto da insegurança. Tenha coragem de partir em busca do que deseja, mesmo que isso provoque dor.*

### Prática

Escolha uma música de seu agrado para ouvir e, de pé, imóvel, olhos semicerrados, abra-se para ela, deixe-a penetrar e faça os movimentos que ela lhe inspirar. Após algum tempo, você experimentará uma união com a música e um princípio de liberdade. Essas vivências indicam que, por alguns instantes, você conseguiu sair de seu mundo particular.

## Intermediário

**Homem e Mulher harmonizam-se quando o amor existe como intermediário.**

Homem e mulher, fogo e água, duas naturezas diferentes, opostas, contraditórias. O fogo eleva-se como que buscando o céu; a água afunda buscando a terra. Duas tendências divergentes, dois movimentos contrários. Assim permaneceriam eternamente, sem possibilidade de confluir, não fora o universo tecido também por uma terceira força que, pouco visível e difícil de ser detectada e definida, nem sempre é percebida pelo ser humano. O símbolo do Taiqi, por exemplo, é freqüentemente explicado apenas por Yin-Yang, os dois peixes em preto e branco, e não pelo círculo que os envolve e une — a terceira força. Através dos tempos, essa força recebeu muitos nomes: harmonizador, intermediário, conciliador e outros. Sob o nome de crepúsculo, une o dia à noite.

*Despoje-se do egoísmo e cultive um coração magnânimo e generoso que o amor, com certeza, se aproximará.*

## Prática

Em pé, cruze as mãos sobre o peito. A seguir, movimente simultaneamente a mão direita para o alto e a esquerda para baixo. Volte à posição inicial. Abra os braços para os lados e volte. Leve o braço direito para a frente em 90 graus e o esquerdo para trás em 45. Volte. Execute o exercício algumas vezes, tendo em vista que os braços simbolizam o fogo e a água, que se movimentam em direções opostas, e o peito, o cérebro e a coluna constituem a força que concilia e coordena essa oposição. Esta prática vai ajudá-lo a harmonizar-se com a pessoa amada naqueles instantes em que isso parecer impossível.

## Lição 20

### Vibração

**Conhecemos apenas o amor fruto da desarmonia entre mente, coração e corpo. Algumas vezes, porém, pressentimos, entre encantados e assustados, um amor desconhecido, nascido de uma profundidade que parece ter sempre existido.**

Se a três indivíduos, um intelectual, outro emocional e passional e o terceiro dedicado aos prazeres do corpo fosse pedido que dessem sua visão do amor, qual seria o resultado? O intelectual discorreria a respeito de seus aspectos filosóficos; o emocional, sobre quanto o amor o faz sofrer e o último explicaria seu desempenho sexual. Ao final da exposição, cada qual acharia a visão do outro incompreensível e não perceberia quão limitada e equivocada é cada uma dessas visões isoladamente. O amor é uma vibração aguda e ígnea, que não nasce nem na cabeça, nem no coração, nem no corpo: nasce na profundidade do ser e apenas *se expressa* através desses canais. Cabe a nós harmonizá-los para viver o amor em sua plenitude.

*O amor parcial não satisfaz. O amor vivido pela mente, pelo coração e pelo corpo nos preenche.*

### **Prática**

Imagine seu cérebro, coração e ventre como receptores. A seguir, lembre-se de um momento em que a vibração do amor o tenha tocado, ainda que de forma leve. Deixe que essa vibração toque cada um dos receptores por igual. Essa prática vai prepará-lo para viver o amor com a cabeça, o coração e o corpo.

## ***Magnanimidade***

**O amor permite o surgimento de um novo olhar que engloba os defeitos e qualidades da pessoa amada.**

O amor não deve ser cego, pois a cegueira desorienta e induz a erros, às vezes irreparáveis. O amor deve ser magnânimo. Etimologicamente, magnânimo significa "que tem grandeza de alma". Assim, magnanimidade é uma disposição, uma atitude, um estado sublime a partir do qual vemos o outro por inteiro, com seus lados luminoso e obscuro. Porém, ao mesmo tempo em que revela o lado obscuro do ser amado, a magnanimidade desperta uma força que reside em nosso interior capaz de acolher o outro também em suas imperfeições. Esse acolhimento alimenta o amor e faz os amantes crescerem. Exercer a magnanimidade produz frutos; acomodar-se na cegueira causa sofrimento.

*Só somos justos quando enxergamos os erros e os acertos da pessoa amada, e só sendo justos podemos ajudá-la.*

Mesmo que sinta uma certa resistência inicial, faça uma lista das qualidades e defeitos da pessoa amada, de seus aspectos luminosos e obscuros. Leia-a calmamente e aguarde alguns minutos. De seu profundo surgirá um novo olhar, capaz de englobar ambos os aspectos. Esse momento é de magnanimidade e é, na verdade, um momento de amor.



## Revolução

Eros é simbolizado por um arqueiro irreverente, surgido não se sabe de onde para surpreender-nos e, muitas vezes, desordenar nossa vida. Que ingenuidade! Quão pouco nos conhecemos! Eros é o tecelão que tece o tapete de nosso ser: Eros somos nós mesmos.

Eros é uma trepidação às vezes sutil, às vezes vulcânica. Por constituir nossa própria essência, aquilo que em nós é rígido e rotineiro o teme e afasta; por poupar apenas o que tem consistência, abala nossa vaidade; por ser irreverente, convida ao humor e fere nosso orgulho; pela desordem que causa em nossa vida, exige mudanças e espanta o comodismo. Eros é um grande revolucionário, mas quando a revolução que provoca é bem-sucedida, apadrinha o nascimento de uma nova vida, mais rica e mais plena.

*Abandone as velhas estruturas tão logo elas tenham servido a seus propósitos e então retorne à simplicidade.*

Faça um desenho de si próprio no centro de uma folha em branco. A seguir, relacione em torno dele suas posses, seus bens, suas características importantes. Olhe atentamente para a folha. Pegue então uma borracha e vá apagando cuidadosamente tudo o que relacionou, deixando apenas sua figura. O amor se enriquece com esse despojamento que é, de fato, o próprio amor.

### Justiça

**Alegria e tristeza caminham de mãos dadas e fazem parte da relação amorosa. Não se fascine por uma nem fuja da outra. Assim aumentará sua possibilidade de ser feliz e poderá ofertar parte dessa felicidade ao outro.**

Desejar que o caminho do amor seja traçado só de alegrias é como desejar que o sol não projete sombra. É da natureza do amor que quando a alegria está no centro do palco, a tristeza está se preparando para entrar em cena. É uma lei do universo, que devemos compreender e aceitar. Se ao invés de aceitá-la lamentamos sua existência ou a ignoramos, distanciamos-nos da realidade e deixamos de analisar os fatos como eles são. Ao aceitá-la, porém, nos assemelhamos à imagem da justiça e, como ela, seguramos os dois pratos da balança em equilíbrio perfeito. Esse equilíbrio nos torna mais fortes, justos e amorosos.

*Se você mantiver seu objetivo firme, as alegrias e tristezas virão e irão, e você acabará por alcançar aquilo que deseja.*

Lembre-se de alguns momentos de tristeza e fique com eles por algum tempo; resista à tendência natural de fugir. A seguir, evoque lembranças de alegria e aceite-as também, sem se deixar embalar em demasia. Com esta prática, você estará se preparando para apreciar o sabor agridoce do amor.

## Alquimia

**O desapego é impossível para um amor passional; é possível para o amor consciente.**

O amor passional assemelha-se a uma erupção vulcânica: impressionante de longe, perigosa de perto. Devastador, acaba por destruir toda a paisagem a seu redor, produzindo um quadro de tristeza e desolação. O amor consciente também produz calor, porém é um calor emanado do próprio amor. O fogo produzido pelo amor passional é diferente daquele produzido pelo amor consciente: no primeiro caso, escapa ao controle e pode incendiar, ferir e matar. Controlado, beneficia: cozinha os alimentos, aquece, ilumina, serve aos artífices. Alquimista é aquele que mantém o fogo do amor sob controle, já que na relação amorosa é o fogo que pode transmutar egocentrismo em generosidade, egoísmo em calor humano, fechamento em abertura e monotonia em alegria de viver.

*O apego excessivo leva à destruição. Desapegue-se, lembre-se de que o domínio de si mesmo é benéfico tanto para você quanto para os que o rodeiam.*

Quando você se sentir consumido pelo fogo do amor passional, sente-se, recolha-se, feche os olhos e fique imóvel por uns dez minutos. Não tente apagar o fogo internamente; ao contrário, entre em contato com ele, deixe-se consumir. Diziam os alquimistas que as salamandras assim procediam para se tornarem seres mais fortes, sábios e generosos.

## *Varinha de Condão*

**A ansiedade frente ao ser amado impede que Eros revele seu esplendor e nos brinde com seu encanto.**

A pessoa amada nos comove intensamente. Essa comoção é uma vibração, um som que atinge as regiões mais profundas e ignoradas de nosso ser e tem como meta conduzir-nos constantemente ao estado de encantamento, como se tocados por uma varinha de condão. Os contos de fadas sempre falaram disso, e nós sempre os consideramos apenas histórias para crianças. Na realidade, não estamos prontos para ser transportados de nosso estado ordinário de pequenas preocupações e mesquinharias para o fino estado de encantamento que nos é oferecido. Por isso, ao invés de nos deleitarmos com o magnífico presente que Eros nos dá, tendemos a entrar num estado de ansiedade em que nos deixamos inundar por uma série de perguntas tolas como "será este amor duradouro?" "será verdadeiro?" e outras mais.

*Não se preocupe com a colheita enquanto estiver semeando.*

### **Prática**

Se você perceber que está vivendo um instante de encantamento, permaneça nele o mais possível e a todo custo. Não permita que nenhuma lembrança do passado ou do futuro penetre em seu espírito. Você está sendo tocado pela varinha de condão.

### **Lição 26**

## ***Escuta***

**Para que a relação amorosa floresça, é preciso enxergar os pequenos erros e corrigi-los prontamente. Se não o fizermos, estes transformar-se-ão em obstáculos intransponíveis.**

Diz o dito popular que "é de pequenino que se torce o pepino", afirmando, com razão, que todo erro detectado no início é mais facilmente corrigível. Todo processo pressupõe erros e equívocos, e a relação amorosa não foge a essa regra. Infelizmente, não conseguimos perceber esses equívocos na nascente, para poder corrigi-los prontamente. Podemos, entretanto, desenvolver uma atitude mais perceptiva em relação a eles, sendo honestos, exercendo uma vigilância constante e não temendo enxergar a realidade.

*Agora é o melhor momento para começar a corrigir pequenos erros. Se não o fizermos agora, eles poderão tornar-se grandes demais.*

Reavalie periodicamente como você está conduzindo seu processo amoroso. Embora haja um aspecto intelectual nele, o importante no caso é sentir. Existe algo em nós que sente e nos diz o que é certo e o que é equivocado. Raramente, porém, prestamos atenção a essa voz.



## Pequenos Gestos

A violência é fruto de um estado interior de infelicidade. Assim, é importante buscarmos pequenos gestos de amor, acolhimento, simpatia e calor humano, que atuam como antídoto contra o veneno do rancor que circula entre nós seres humanos.

Sentir-se infeliz é um estado mais freqüente em nós do que admitimos. Se por um lado nos recusamos a reconhecê-lo, por outro tendemos a achar que é insolúvel ou que algum evento extraordinário vai dissipá-lo. Além da violência, ele gera rancor, mágoa, má vontade, descaso e provoca em nós o mesmo efeito danoso que a poluição provoca na atmosfera. Podemos, porém, olhá-lo de frente ao invés de temê-lo e praticar com freqüência pequenos gestos de simpatia, generosidade, calor humano. Essa atitude acabará por atuar em nosso interior e beneficiará todo o nosso ser.

*Não alimente em você o estado de infelicidade. Invista na simpatia, generosidade, grandeza de visão e de coração.*

O ator sobe ao palco para representar atitudes e gestos de um determinado papel, e seu prêmio é o reconhecimento do público. Como ele, comece a desempenhar deliberadamente atitudes e pequenos gestos de amor. Seu palco será a vida, e seu prêmio, o refinamento de sua qualidade interior.

## Caçador

A flor magnífica que é o amor não surge nem se desenvolve gratuitamente, como muitas vezes acreditamos. Para que as setas de Eros não degenerem em espinhos, mas transformem-se em um néctar nutritivo, os envolvidos no processo amoroso devem realizar um trabalho invisível, em que o não-egoísmo ajuda a humildade, que ajuda a compreensão, que ajuda a tolerância e assim por diante.

O caminho do enamorado é pavimentado pelo não-egoísmo. Esse fato é de difícil aceitação, já que esperamos do amor exatamente o contrário: que infle nosso ego e alimente nossa auto-idolatria. Essa expectativa em relação ao amor é natural e compreensível, e a maioria dos seres humanos não consegue superá-la. Porém, é apenas quando estamos menos egoístas e centrados em nós mesmos que nos aproximamos da pessoa amada, e permitimos que ela se aproxime. Apenas quando a auto-adoração se reduz, o sentimento de comunhão — sinal da presença de Eros — vibra em nosso coração. Do não-egoísmo nasce a comunhão, que gera a aceitação, de onde brota a generosidade, que

dá origem ao amor. Na simbologia grega Eros é um caçador e sua presa predileta, o egoísmo.

*A verdadeira força não é egoísta.*

### Prática

Pratique em relação à pessoa amada a atitude de  *você primeiro*.

## Encruzilhada

Muitas vezes o amor assume a forma de paixão cega, agressiva e destrutiva. Foi-nos concedido, porém, o dom de transformar essa paixão em amor lúcido, doce e construtivo.

A paixão cega e o amor lúcido são produzidos pela mesma força, e está em nós fazer com que essa força seja construtiva ou destrutiva. Habitualmente, assumimos uma posição passiva diante do diamante bruto que é a força do amor e por isso não compreendemos que compete a nós o trabalho de lapidação, que exige tempo, paciência, arte e empenho. É próprio do amor colocar-nos sempre diante de encruzilhadas, e embora relutemos em perceber, cabe a nós a escolha do caminho a trilhar. Sempre podemos escolher entre ser vítimas passivas ou alquimistas dedicados.

*Quando nos empenhamos verdadeiramente, podemos transformar fel em mel.*

## Prática

Quando perceber que o impulso amoroso está produzindo estados interiores negativos, retire-se para um local isolado e, por alguns instantes, concentre-se desejando que essa situação se reverta. Deseje que o positivo substitua o negativo.

## Lição 30

### *Tempero*

O amor é poderoso e comovente, mas ao mesmo tempo sutil e ardiloso. Assim, a maioria de nós o confunde com a paixão, mistura de desejo, insatisfação e avidez. O amor amplia e premia com uma felicidade profunda; a paixão ilude-nos com um alvoroço vulcânico — o caminho mais curto para toda sorte de infelicidade e sofrimento.

O amor tem duas faces. Aos olhos da ignorância, são opostas e conflitantes; aos olhos da sabedoria, são complementares e conciliáveis. A força que se esconde atrás da avidez e da insatisfação é a mesma que, se compreendida e adequadamente canalizada, leva à placidez e à satisfação. Da mesma forma, a paixão que alvoroça e atíça, se temperada pela luz e calor vindos da profundidade de nosso ser, pode transformar-se em fina experiência de generosidade e beatitude. Quando essa transformação ocorre, somos brindados também com a intuição, que nos guia na direção do que Eros tem de melhor a oferecer.

*O amor é lobo e é cordeiro. Mas há possibilidade de conciliá-los.*

### **Prática**

O alvoroço vulcânico da paixão é uma energia forte. Para que perca o poder de desorientá-lo e de fazê-lo sofrer, faça o seguinte: quando estiver sofrendo seu ataque, procure um local tranqüilo e, com os pés separados na largura dos ombros, coloque as mãos espalmadas no baixo ventre (esquerda sobre direita). Com os olhos semicerrados fixe um ponto no chão. Permaneça imóvel por cinco minutos. O fogo vulcânico se transformará em calor generoso.

### **Lição 31**

## **Semeadura**

**Ser e tornar feliz são as duas faces do amor.**

Ser e tornar feliz, fórmula simples e verdadeira. Se não somos felizes, não conseguimos fazer com que o outro o seja. Às vezes, pensamos: "Quero alguém que me faça feliz! Sempre estive à espera disso". Não é assim que o amor opera. Diz um antigo adágio: "Àquele que tem, mais será ofertado; àquele que nada tem, mesmo o pouco que tem lhe será tirado". Se você cultivar ainda que apenas uma pequena centelha de felicidade dentro de si, o amor a alimentará; se, ao contrário, investir no sentimento de infelicidade, corre o risco de que o amor o castigue.

*Em geral, colhemos o que plantamos.*

## Prática.

Ao perceber-se investindo no sentimento de infelicidade, pare imediatamente. Friccione o rosto firmemente com as palmas das mãos até sentir-se relaxado. Recolha-se, feche os olhos e desfrute da sensação de bem-estar que surge com o relaxamento. Essa sensação é uma forma de felicidade.



## Lição 32

### *Liberdade*

**Esperamos algo justo e possível da relação amorosa: que nos traga felicidade. Porém, muitas vezes, impedimos que isso ocorra pressionando a pessoa amada com expectativas e cobranças, o mais das vezes superficiais e imaturas. Assim, embora não seja fácil, tente viver a relação em si mesma, sem expectativas.**

Uma das características essenciais do amor é sua capacidade de presentear-nos com plenitude, brilho e encantamento, jóias preciosas que enfeitam e valorizam nosso ser. Por ser tão alta a recompensa é que corremos desesperadamente atrás do amor e nos angustiamos tanto com o jogo que ele insiste em jogar conosco — e que desejamos vencer a todo custo. O que às vezes não percebemos, no entanto, é que a vitória nesse jogo não consiste em controlar e dominar o outro — impondo-lhe toda sorte de condições e restrições —, mas em compreender e aceitar que Eros ama a liberdade e precisa de espaço para florescer.

*Não é exercendo a tirania que se conserva e engrandece o amor.*

### Prática

Nos momentos em que a qualidade de sua relação amorosa estiver excepcional, evite qualquer projeção para o futuro, como por exemplo, "será para sempre", "será sempre minha/meu".

## Olhar Mágico

**Quando nada de qualidade ocorre entre um homem e uma mulher é porque aquele calor mágico que chamamos de amor não está presente.**

Muitos de nós têm dificuldade em admitir que o amor não está mais presente na relação com o outro, o que é compreensível. Por outro lado, não é justo forçar alguém a diagnosticar sua própria situação. Porém, é importante saber que o preço que pagamos por não querer enxergar essa realidade é alto. A vocação do amor é trazer qualidade para nossa vida através da relação a dois. O amor deseja presentear-nos com uma maneira nova de ver o mundo, com um coração comovido e uma forma de agir adequada. Se, porém, insistirmos em ignorar que Eros está ausente da relação, estaremos nos condenando a um mundo cinzento, a um coração triste e a uma atuação inadequada.

*Muitas vezes o medo de admitir que Eros não está mais presente numa relação impede-nos de enxergar que ele pode surgir em outra.*

Procure sentir honestamente como está sua relação com o outro. Se descobrir que Eros está ausente, proceda da seguinte forma: todos os dias, durante várias semanas, deseje, como numa prece, que ele venha até você, seja através de sua relação atual seja através de outra. Se você persistir, ele não deixará de responder.

## *Despretensão*

Raras pessoas admitem que compreendem pouco o namoro, o amor e o sexo e que quase nada viveram deles. A maioria de nós tenta passar por perito, o que é uma lástima, pois só com despretensão e humildade essas três fontes de encanto revelarão as maravilhas que têm a oferecer.

Namoro, amor, sexo, três faces da relação amorosa, três fontes de enriquecimento do ser. Porém, é nossa atitude diante de Eros que determina o que bebemos nessas fontes. Se somos pretensiosos e orgulhosos, certamente sofreremos, e o que deveria ser uma experiência de alegria e gozo, passa a ser de sofrimento e angústia. Se ao contrário, somos despretensiosos e humildes, podemos ser brindados com o mais doce néctar. A despretensão e a abertura para o outro assustam no início, pois parecem debilitar-nos; porém, se tivermos a coragem de cultivá-las persistentemente, acabarão por render dividendos. Eros protege os enamorados despretensiosos.

*Nossas atitudes equivocadas e rígidas são a causa da maior parte de nossos problemas.*

### Prática

Cultive a despreensão e a abertura diante do outro ainda que por pouco tempo de cada vez. Se persistir, essas duas amigas do amor o recompensarão.

### Lição 35

## Fusão

**Apenas você e o outro. Nada entre vocês, nenhum muro, nenhuma cortina. Aí, sim, não há você e o outro, mas a unidade.**

Uma partícula inicial una, inteira, divide-se para dar origem ao universo. Essa partícula secciona-se em ativo e passivo, céu e terra, sol e lua, homem e mulher, um e dois, e é dela que nasce tudo o que conhecemos, do átomo às galáxias. Todas as maravilhas, inclusive nós seres humanos, vêm dessa vocação de produzir e reproduzir. Essa unidade fundamental, que tem a vocação de dividir-se, tem também a vocação de fundir-se, de voltar à unidade, de fazer de dois um. Se nos detivermos na análise da palavra seccionar, veremos que etimologicamente seccionar e sexo têm a mesma raiz. Como somos feitos à imagem e semelhança dessa unidade, apresentamos a mesma tendência: por um lado, tendemos a reproduzir-nos e, por outro, buscamos instantes de fusão. No entanto, esse estado de fusão, que também é nossa vocação, tem adversários combativos, que tudo fazem para que ela não ocorra. O principal deles é a auto-idolatria.

*Para que os raios do sol penetrem, as janelas precisam estar abertas.*

### Prática

Durante alguns dias, procure um local isolado e imagine, por alguns momentos, que seu corpo está perdendo a massa até tornar-se totalmente transparente, a ponto de um objeto lançado contra você poder atravessá-lo. Quando for abraçar a pessoa amada, lembre-se desse estado de transparência e perceba que não há nenhuma barreira entre você e ela.

## Florescimento

**O fascínio do amor obscurece nossa visão. Assim, é preciso constantemente olhar a relação de forma isenta. Não tema fazê-lo, pois o que for real sobreviverá a esse olhar e florescerá.**

Para ter qualidade, a relação amorosa não pode ser míope, não pode agir como um rinoceronte que sem nenhuma percepção panorâmica ataca o inimigo cegamente, em linha reta. Comportar-se assim na relação a dois é convidar ao desastre. Por que então muitos de nós insistimos em manter os olhos fechados? Certamente por medo: medo de ver e lidar com características de que não gostamos, de que a fantasia não corresponda à realidade, de ver destruídas imagens que temos de nós próprios, de perder a pessoa amada e assim por diante. Compreender uma das características do medo pode ajudar-nos: quando fugimos dele, ele aumenta; quando o encaramos, diminui.

*Quem se recusa a acender a luz, arrisca-se a tropeçar.*

Lembre-se de um medo freqüente que o acomete em sua relação amorosa. Recolha-se a um local isolado e, por alguns minutos, reúna forças para olhar esse medo de frente. Repita isso por vários dias e, se o desejar, experimente essa prática com outros medos que você tenha. Perceba como eles começam a diminuir.



## *Fazer o Vazio*

Queixamo-nos freqüentemente de que o amor está em débito conosco, esquecidos de que algumas de nossas formas de pensar, atitudes e posturas emocionais é que o impedem de tocar-nos. Se é este o caso, saiba que você pode reverter essa situação.

Não é possível viver o amor sem transformar-se. É tão impossível quanto pegar um objeto com a mão fechada. Entretanto, geralmente é dessa forma que nos aproximamos dele; queremos que nos preencha, esquecidos de que um copo precisa esvaziar-se antes de receber um novo líquido. O mesmo ocorre conosco: precisamos esvaziar-nos de conceitos rígidos, de atitudes duras, de sentimentos egoístas e do crônico egocentrismo em que vivemos; abandonar a atitude do "vinde a mim"; enfraquecer a postura do "eu primeiro". Quando essas e outras paredes divisórias são derrubadas, o toque de Eros nos atinge naturalmente.

*Dê o máximo e cobre o mínimo. Seja farto em doações, não em expectativas.*

Durante uma semana, faça diariamente um pequeno gesto não egoísta, que não exija retorno, em que *você* não apareça. Quem sabe você comece a gostar e isso se torne uma maneira de ser e não um exercício...

## *Maravilhamento*

Os gregos antigos diziam que a noite pôs um ovo que se partiu e formou o céu com a casca superior e a terra com a inferior. De seu interior nasceu Eros, impalpável, inefável, imprevisível. E, justamente por não ser nem tempo nem lugar, nem céu nem terra, transporta-nos para este espaço amplo e infinito, a capacidade de nos maravilhamos.

O amor — que não é nem céu nem terra, porque é os dois ao mesmo tempo — traz consigo o maravilhamento, que não pode ser explicado, mal pode ser descrito, mas seguramente pode ser vivido. Muitos fatos podem provocá-lo: a contemplação do oceano, a vista de um pôr-do-sol, um jardim florido. Porém, embora estejamos abertos para o maravilhamento ocasionado pelos milagres da natureza, não estamos para a experiência de encantamento trazida pela contemplação do sexo oposto. Como abrir-nos e ser tocados por essa visão que provoca momentos de tanta magia? Esvaziando-nos. O verdadeiro amor só se comunica conosco quando estamos vazios de nós mesmos. É esse

estado só pode ser alcançado no agora. No agora não há lugar para nós mesmos.

*Quem se esvazia de si mesmo, ganha; quem vive cheio de si, perde.*

### Prática

Segure um objeto de seu agrado nas mãos. Sente-se em local isolado e mire-o até que as distrações desapareçam gradualmente e você esteja mergulhado apenas em sua contemplação. Quando chegar a esse ponto, estará próximo ao maravilhamento.

## Viagem

Viver o amor é como percorrer uma estrada: a paisagem altera-se, o tempo muda, ocorrem acidentes, pessoas e veículos diferentes passam por nós e às vezes nosso carro encrenca. Aos olhos da rigidez e do temor, esta viagem é inquietante e perturbadora, mas contemplada com o olhar de quem tem como ideal crescer, é um verdadeiro deleite.

Viajar por uma estrada exige uma atitude diferente daquela que assumimos para ficar em casa. Ficar em casa nos dá uma sensação de segurança; viajar nos torna vulneráveis, já que nos expõe a toda sorte de imprevistos. Esses imprevistos e riscos, porém, enriquecem nossa vivência e nos proporcionam maior capacidade de crescimento. Muitos de nós desejamos o amor, mas não queremos os riscos que ele, como a viagem, impõe. Assim, sonhamos com um amor seguro, com garantias, sem acidentes, protegido contra tudo. Em outras palavras, sonhamos com um amor feito sob medida para nosso medo. Como existe uma lei da vida que freqüentemente nos concede exatamente o que desejamos, é grande a probabilidade de sermos

presenteados com esse tipo de amor, um verdadeiro "presente de grego". O amor não mostra sua face mais luminosa e radiante a quem tem medo dele.

*Quem supera o medo vê a alegria aproximar-se.*

### Prática

O medo pode ser superado. Faça um teste usando seu mental: isole-se por alguns minutos e imagine que está passando por uma sucessão de problemas amorosos: desencontros, conflitos, abandono, perda. Encarar esses problemas, mesmo que eles sejam apenas imaginários, pode fazer com que algo de profundo cresça e se fortaleça dentro de você, e que o medo de passar por problemas amorosos diminua.

## Lição 40

### Ar Puro

**Aproximamo-nos do outro levando cargas do passado e expectativas para o futuro e assim armados tentamos impor regras à relação amorosa. O amor ri-se de nossas manipulações, pois só respira em campo aberto e livre.**

Se nossas experiências passadas forem pesos que carregamos com amargura; se nossas expectativas se tornarem imposições; se encararmos o outro como objeto a manipular, estaremos pequenos, estreitos e fechados diante da relação amorosa. O amor alimenta-se do ar puro dos espaços livres e amplos e não do ar contaminado por nossas angústias e medos. São palavras da angústia: "proteja-se, feche-se mais, defenda-se". São palavras do amor: "desarme-se, abra-se, alargue-se". Qual dos dois devemos escutar?

*Quem cultiva mágoas e preocupações não está livre para a alegria de amar.*

Em pé, de olhos cerrados, tape os ouvidos com as mãos, contraia todos os músculos do corpo e assuma a posição fetal. Fique nela por um minuto, não mais. A seguir, deite-se de costas, preferivelmente sobre um tapete, com os braços ao longo do corpo, pernas esticadas e relaxe os músculos. Compare o que sentiu nas duas experiências. A primeira representa a angústia; a segunda, a alegria do amor.

## *Parar o Mundo*

**Aquele momento do encontro amoroso em que temos a impressão de que o tempo parou é o agora. Fica registrado para sempre e não importa o que venha a acontecer já deixou gravada sua marca de qualidade.**

Todos já experimentamos a impressão de que de repente o mundo parou: um grande silêncio, uma calma profunda e um suave contentamento. Tudo em equilíbrio. Essa impressão pode ser causada por situações e fatos os mais diversos, mas dizem os enamorados que esse estado ocorre com mais frequência nos momentos de amor. Dizem, também, que podemos aprender a desenvolver gradualmente nossa participação nele e que, mais que um estado, ele é uma escada que nos conduz a planos cada vez mais altos e profundos do nosso ser e do universo. Será verdade o que dizem?

*Aquele que sabe parar o mundo, está mais perto da felicidade.*

Sempre que abraçar a pessoa amada, fique por alguns instantes em silêncio interiormente. Fique também receptivo. Talvez você consiga encontrar o primeiro degrau da escada mencionada pelos enamorados.



## *Cultivar a Semente*

O sol é a fonte de toda a variedade de vida existente no planeta. Tudo foi criado e é sustentado por ele, amor puro. Como seus filhos, cada um de nós tem dentro de si a mesma semente de amor e vida. Busque desenvolvê-la: é um grande ideal.

Visto de um certo ângulo, o sol é Eros corporificado, que se solidificou em uma esfera de fogo visível, não apenas para criar nosso sistema planetário, mas para constituir-se num símbolo do amor, num exemplo visível nos céus, de que é luz, vida e calor. Enquanto filhos do sol, tendemos, por natureza, a ser como ele e nosso dever essencial é desenvolver suas qualidades. Assim, os enamorados devem desejar e lutar para que seu amor tenha cada vez mais luz, vida e calor. Para muitos essas palavras podem parecer ocas; para outros, constituirão um ideal a ser perseguido.

*Diante de uma tarefa que lhe pareça difícil, lembre-se de que uma caminhada de um quilômetro começa com um passo.*

Três vezes ao dia, pela manhã, ao meio-dia e à tarde, cumprimente o sol com respeito, lembrando-se de que ele é uma manifestação de amor puro.

## *Despertar*

**A paixão amorosa muitas vezes nos impele a um agir tolo, que traz conseqüências desagradáveis. Há, contudo, uma outra possibilidade na relação amorosa: uma vibração que tudo percebe e de onde se origina a atuação inteligente e generosa.**

Diz um antiga canção popular que "malandro quando se apaixona vira otário". O poeta captou um fato bastante corriqueiro: quando os ventos do amor sopram muito fortes, podem levar-nos a comportamentos inoportunos e até desastrosos. Essa perturbação no psiquismo das pessoas ocorre porque o amor é uma vibração muito fina e poderosa que, se por um lado pode ser destrutiva, por outro pode ser criativa: em vez de destruir estruturas, pode aguçar nossa percepção; em vez de nos desorientar, pode levar-nos a experimentar sentimentos humanos mais elevados. Essa vibração pode ainda despertar em nós uma lucidez que nos torna mais inteligentes e ativos.

*O fogo descontrolado incendeia e destrói;  
controlado, cozinha as iguarias mais saborosas.*

Sempre que sentir a vibração do amor dominando-o intempestivamente, recolha-se, sente-se, feche os olhos e formule o seguinte pedido em voz baixa: "Peço que essa vibração me faça crescer como ser humano". Repita calmamente esse pedido 36 vezes. Ao terminar, o que era negativo terá se transformado em positivo.

## *Nuvens Passageiras*

**Toda relação amorosa é um sonho feito de dramas, paixões, conflitos e encantamento. Atrás desse sonho, no entanto, encontra-se você, amplo, independente e pleno de possibilidades. As nuvens são o sonho, você é o céu. Elas passarão, você não .**

O passar do tempo tem efeitos curiosos sobre o vaivém de nossas relações amorosas. Alguns acontecimentos ficam tão distantes que parecem nunca ter existido; outros, que nos fizeram chorar, hoje nos fazem rir; o que parecia sério perdeu a importância. Com essa modificação em nossa maneira de ver e sentir o passado, o tempo impiedoso deseja mostrar-nos que os acontecimentos são tão passageiros e instáveis quanto os desenhos formados pelas nuvens no céu, e que a realidade das coisas é muito precária. Não percebemos isso porque estamos envolvidos nos acontecimentos — e porque estes nos atingem duramente. Porém, podemos nos dar conta dessa realidade quando compreendemos que existe alguém atrás dessas nuvens passageiras. Esse alguém — que pode ser chamado de *aquele que experimenta* ou *o olho que*

vê — corresponde ao céu e permanece imperturbável apesar da dança das nuvens. Envolvidos com o movimento das nuvens, esquecemos que somos o céu.

*Quando lembramos que somos céu, não tememos as nuvens ameaçadoras.*

### Prática

Deite-se ao ar livre e contemple o céu. Se o dia estiver bonito, olhe as nuvens e depois o céu límpido. Repita isso várias vezes. Se o dia estiver nublado, lembre-se de que por trás das nuvens o céu está azul.

## Lição 45

### *Inocência*

Encaminhamo-nos para o amor com opiniões e formas de sentir não genuinamente nossas e tentamos impô-las ao outro. O amor, no entanto, não aceita essa imposição e só revela sua verdadeira face quando abandonamos o falso e permitimos que brote o autêntico.

Todo ser humano se comove ao sentir as primeiras flechadas de Eros, o eterno brincalhão. Esse momento é vivido como precioso, raro, extraordinário. Essa vibração inicial é o amor em seu estado puro, cristalino, pueril e inocente. Entretanto, o tempo passa, cobra seu tributo, e a inocência inicial é perdida. Inocência é i-noscere, isto é, não conhecer, não ter conceitos nem informações, estar num estado de percepção pura. A pureza de nossa percepção é poluída pelas normas, concepções e exigências de nosso grupo social, religioso e político, inculcadas em nós pelas gerações passadas, ou seja, pelo tempo. O caminho do amor vai na direção oposta ao do tempo; convidamos constantemente a procurar o não-condicionado, o não-conceito, a não-opinião. Ele busca aquilo que

nos evangelhos se chama "pobreza de espírito": uma crescente limpidez no mental e no emocional.

*O amor não conhece nem respeita posição social, títulos, diplomas ou conveniências.*

### Prática

Reproduza na memória o momento em que viu pela primeira vez a pessoa amada e sentiu o toque do amor. Contemple essa imagem e afaste da lembrança os acontecimentos posteriores. Você reencontrará o encanto perdido.

### Lição 46

## Ondas

Os desgostos que normalmente acontecem numa relação amorosa tornam nossa existência pequena e sofrida. Quando isso estiver ocorrendo com você, olhe para o oceano e lembre-se de que os desgostos são as ondas, você, o mar.

Desejar uma relação em que não haja atritos e desgostos é um sonho pueril. Conflitos existirão necessariamente, já que são próprios de qualquer relação; entretanto, eles tanto podem levar à destruição do relacionamento quanto à sua evolução. É preciso não esquecer que uma relação é tecida fio a fio, tramada por duas pessoas e exige cuidado constante e contínuo. Quando se automatiza, é porque já começou a decair. Por pior que seja a crise amorosa, lembre-se de que, como o oceano, as possibilidades de amar são imensas e permanentes, ao passo que os dissabores, como as ondas, obrigatoriamente passarão.

*Os conflitos passarão; você permanecerá.*

Nos momentos em que a dor dos conflitos amorosos estiver mais forte, contemple silenciosamente o mar, ao vivo, numa foto, ou simplesmente através da imaginação. Mergulhe profundamente nessa visão. Após alguns instantes, você se sentirá fortalecido e calmo.



### Valor

Muitos de nós vivem uma situação de amor mentirosa por toda a vida. Embora compreensível, é espantoso o sofrimento que essa mentira acarreta. Abrir-se para a verdade não é fácil, mas tem o dom de criar possibilidades de experiências e crescimento, além de aliviar-nos do pesado fardo da mentira.

Ninguém gosta da mentira, pois ela fere o que há de mais real e profundo no ser humano. Se isso é assim, como explicar que tantos de nós vivamos imersos na mentira? Talvez seja por medo. Medo de abandonar uma relação amorosa estável, embora mentirosa, e de nunca mais encontrar alguém que nos dê valor. O que realmente tememos é *não ter valor*, pois todo ser humano precisa ser valorizado por alguma coisa: juventude, beleza, encanto, inteligência, caráter, etc. Nosso valor, entretanto, não é dado pelo outro, vem de nós mesmos, de dentro para fora. Existem valores que nos são dados pela natureza, como a beleza, por exemplo; outros, pela família, como a riqueza. Outros, porém, são desenvolvidos por nós mesmos: o valor que adquirimos ao nos tornarmos bons atletas, artistas,

cirurgiões, artesãos ou simplesmente seres humanos íntegros. Os valores dados e herdados podem ser tirados; os desenvolvidos, não.

*Só por ser humano você já tem muito valor.*

### **Prática**

Se você está se sentindo desvalorizado, comece a desenvolver alguma aptidão que deixou adormecida. Comece por alguma coisa pequena como aprender a fazer café, se você não sabe, ou a fazer algum objeto com as mãos. Deixe livre sua criatividade, um dos maiores valores humanos.

## **Crescimento**

**Vivemos prisioneiros de muitas formas e limitações que impedem a plena manifestação do amor. Se nutirmos o ideal de crescer sempre, descobriremos, encantados, que estes entraves desaparecerão naturalmente ao longo de nosso caminho.**

Somos todos reféns de medos e conceitos inculcados por uma educação bem intencionada — mas pouco sábia — e de concepções já superadas pelo tempo. Se pudermos perceber e admitir esse fato, estaremos diante de questões importantes: como nos libertar de tudo isso? Como ser menos artificiais e mais nós mesmos? A resposta está na possibilidade de crescimento interior. À semelhança da criança que cresce física e psicicamente, o adulto pode crescer interiormente. Crescer interiormente significa ampliar-se, elevar-se, ganhar consistência e força para libertar-se daquilo que o limita e impede de viver de maneira plena. Quando crescemos interiormente, o mesquinho não cabe mais em nós, da mesma forma que a roupa de um menino não cabe num homem.

*Nunca se conforme com deixar de crescer.*

### **Prática**

De cócoras, abrace as pernas e, mirando o chão, coloque o queixo entre os joelhos. Lentamente comece a esticar as pernas até ficar em pé, a abrir os braços em forma de cruz e a levantar a cabeça até olhar o teto. Desfrute por alguns instantes da abertura trazida por esse movimento. Faça esse exercício três vezes ao dia durante uma semana. Você se sentirá crescendo interiormente.

### *Lição 49*

## ***Fagulha***

**A fagulha misteriosa que produz o encanto e a relação amorosa não está condicionada aos conceitos e imagens que temos de nós mesmos e dos outros. Na verdade, o amor revoluciona conceitos, já que é vasto demais para caber na pequenez de nossa racionalidade.**

Um homem e uma mulher encontram-se casualmente e passam a interagir. Essa interação gera fricção e, independentemente das decisões e conveniências do casal, dessa fricção nasce um fogo em potencial que está livre das circunstâncias pessoais dos dois, já que não pertence ao plano social ou lógico, e sim a um outro plano da realidade. Esse fato colocou os enamorados de todas as épocas diante de uma encruzilhada dolorosa e excitante: a opção por qualquer dos lados em detrimento do outro traz um sentimento de perda, de fracasso e de ameaça; assim, como conciliar o lógico com o ilógico? Cabe a cada enamorado encontrar a solução para esse impasse aparentemente insolúvel.

*Quando dois lados em conflito reclamarem sua atenção, fique no centro e atenda a ambos com imparcialidade.*

### Prática

Abra uma torneira e deixe que a água fria escorra por suas mãos. Sinta a umidade, o frio e o fluir da água. Compreenda sua natureza. A seguir, enxugue as mãos e fricção-as vigorosamente até aquecê-las. De olhos fechados, aprecie a sensação de calor e expansão e compreenda também a natureza do fogo. Faça esse exercício por uma semana e verá sua capacidade de acolher o contraditório aumentar.

## Harmonia

**A relação amorosa é uma tentativa de harmonizar duas naturezas diferentes. Quando bem-sucedida, traz paz, contentamento e benefícios de toda ordem. Do contrário, apenas conflito, tristeza e desgosto.**

Homem e mulher têm naturezas essencialmente diferentes. Em todas as tradições têm sido comparados a sol e lua, fogo e água, céu e terra, cabeça e ventre e assim por diante. Se compreendermos e aceitarmos esse fato, avançaremos um passo na compreensão de outro ponto importante: por serem opostos, são complementares, isto é, só haverá um todo se houver a união dos dois. Na tradição chinesa, a união do masculino com o feminino, do Yang com o Yin, forma o símbolo do Tai-Chi, expressão que significa basicamente "o grande fundamento do universo".

*Se a cabeça não se unir ao ventre o todo perecerá.*

## Prática

Arranje ou desenhe um símbolo do Tai-Chi. Coloque-o diante de si, na altura dos olhos e contemple-o por alguns minutos, sem pensar em nada. Após alguns dias dessa prática, começará a nascer em você uma intuição da oposição e da complementaridade que existe entre luz e sombra, dia e noite, homem e mulher.



Em *50 Lições de Amor*, Mathetés inspirou uma forma prática de falar do amor. Os seres humanos desejam amar e ser amados, entretanto, raros são os que sabem da existência de um caminho para dominar a arte do amor e que é possível trilhá-lo.

Este livro apresenta ensinamentos básicos extraídos do livro *Os 5 Pilares da Felicidade*, do mesmo autor, devidamente comentados e acrescidos de uma prática; desta forma, faz-se a união da ciência com a arte no caminho de Eros.

## *A relação amorosa como caminho de evolução do ser*

Em épocas e locais diferentes, sempre houve homens que pressentiram a relação amorosa como um possível caminho de evolução, uma ascese, um processo coerente e gradual de crescimento, transformação e enriquecimento do ser. Comparado a outros caminhos de apoio à evolução – artes marciais, disciplinas meditativas e religiosas, artes e ofícios –, o caminho do amor quase não tem registro na história humana, talvez porque toque naquilo que o ser humano tem de mais essencial. Em francês *âme* (alma) tem a mesma raiz que *amour* (amor).

O caminho do amor é ao mesmo tempo penoso e fascinante. Há sinais disso em Ovídio, Dante, Homero, nos contos de fadas, em alguns gnósticos, na mitologia grega com *Eros e Psyche* e até em certas passagens do ciclo de cavalaria. No Oriente, em Farid Attar, no tantrismo, nas *Mil e Uma Noites*, no *Mahabharata* e no *Ramayana*. Há quem creia que sempre existiram escolas iniciáticas dedicadas basicamente ao caminho do amor.

Este livro é uma introdução a este caminho, um "avant-goût", para que muitos sintam o perfume e o chamado de outra realidade. Acreditamos que ele possa constituir-se numa fagulha e acender a chama do Eros-herói, hoje apagada, mas pronta a inflamar-se em cada um de nós a um simples chamado. Apesar de árduo, todos têm, se quiserem, o direito de entrar nessa senda.