A SEGUNDA FLECHA

A imagem central de todo o ensinamento é a das duas flechas. A primeira flecha é o acontecimento: a perda, a doença, o erro, a notícia que muda o dia. Ela fere, e a dor que produz é inevitável, porque faz parte da condição de estar vivo. A segunda flecha é disparada pela própria pessoa, contra si mesma, no exato lugar já aberto pela primeira. Ela se chama reação: a ansiedade sobre o que aconteceu, o medo do que ainda pode acontecer, a repetição mental do mesmo episódio durante horas. Se a primeira flecha dói uma vez, a segunda dói dez vezes, e o pior é que ela é inteiramente opcional.

A distinção parece simples e é decisiva. A dor física ou emocional ligada ao fato tem limite, duração e causa clara. A dor inventada pela mente não tem limite algum, porque se alimenta de imagens que não existem: o futuro que ainda não chegou, a conversa que talvez nunca aconteça, a catástrofe que nunca se confirmou. Quem aprende a separar as duas deixa de multiplicar o próprio sofrimento, e descobre que grande parte do que o aflige nunca foi um acontecimento real, mas uma construção repetida até parecer sólida.

Pesquisa Teosófica: No livro Show de Ideias, Samuel Oss ensina que “Essa identificação cria o que chamamos de ‘ego’, um falso senso de ‘eu’ que gera sofrimento e separação”. É exatamente aí que nasce a segunda flecha: não no fato, mas na identificação

com a história que se conta sobre o fato.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é observar, durante um dia inteiro, quantas vezes a mente volta ao mesmo acontecimento e anotar se aquilo é fato novo ou apenas repetição do mesmo pensamento.

A INUTILIDADE DA PREOCUPAÇÃO

Preocupar-se não altera o curso de nada. A pessoa pode se preocupar vinte vezes mais com a mesma questão e o resultado será idêntico, com um acréscimo de desgaste. A preocupação se apresenta como prudência, como cuidado, como responsabilidade, mas na prática ela não produz decisão, não produz ação e não produz proteção. Produz apenas tensão acumulada e a sensação de que pensar obsessivamente é uma forma de estar preparado.

O engano está em confundir previsão com preocupação. Prever é calcular friamente um risco e tomar uma providência. Preocupar-se é rodar a mesma cena sem saída, sem plano e sem descanso. A mente que se ocupa assim fica incapaz de contato com o que é agradável e presente: a xícara na mão, o corpo respirando, a pessoa ao lado. A felicidade não é adiada pela preocupação, ela é simplesmente perdida, porque a atenção está inteira num lugar onde ninguém está.

Há ainda um efeito colateral que costuma passar despercebido. Quem se preocupa muito tende a ficar irritado com a própria preocupação, e essa raiva gasta a mesma energia que já estava

em falta. O caminho não é endurecer contra o hábito, é abrir uma alternativa concreta e treiná-la até que ela ocupe o espaço que o hábito ocupava.

Pesquisa Teosófica: No livro O Poder do Pensamento, Annie Besant observa que “Talvez a melhor maneira de se livrar de um ‘canal de preocupação’ seja cavar outro, de caráter exatamente oposto”. Ela não recomenda lutar contra o pensamento antigo, mas abrir um leito novo por onde a atenção possa correr.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é escolher um pensamento de sinal contrário ao da preocupação mais frequente e sustentá-lo de propósito por alguns minutos, todos os dias, até que ele deixe de exigir esforço.

ACOLHER A EMOÇÃO EM VEZ DE REPRIMI-LA

Quando a preocupação aparece, o primeiro impulso é recusá-la, expulsá-la, jogá-la fora como se fosse um intruso. Esse gesto parece força e é violência. A preocupação não é um corpo estranho que invadiu a casa: ela é feita da mesma matéria da pessoa, nasceu de sua história, de seus afetos, de suas feridas. Rejeitá-la é rejeitar uma parte de si, e o que se rejeita não desaparece, apenas volta mais forte e mais escondido.

A alternativa não é entregar-se a ela, e sim recebê-la com reconhecimento. Reconhecer significa dizer o nome daquilo que está acontecendo sem se identificar com isso. A emoção chega, permanece por algum tempo e depois se vai, esse é o seu modo

natural de funcionar. Quando não é combatida nem alimentada, ela cumpre o seu ciclo e se dissolve. Quando é reprimida, ela se instala; quando é dramatizada, ela cresce.

É importante distinguir o desejo, que pode e deve ser disciplinado, da emoção, que não deve ser morta. A emoção é força vital, e as emoções elevadas, como a compaixão, a gratidão e o entusiasmo, são exatamente as que precisam ser cultivadas e fortalecidas. Suprimir a capacidade de sentir não produz serenidade, produz embotamento.

Pesquisa Teosófica: No livro Conversas sobre a Senda do Ocultismo, volume 3, Annie Besant e Charles Leadbeater registram que “As emoções superiores devem ser sempre encorajadas, e quanto mais fortes forem, melhor”. A disciplina verdadeira corta o apego, não a sensibilidade.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é, na próxima vez que uma emoção difícil surgir, nomeá-la em silêncio e apenas permanecer com ela por um minuto, sem tentar corrigi-la nem justificá-la.

A MÃE E O BEBÊ QUE CHORA

A atenção plena é descrita como uma energia com qualidade materna. Quando um bebê chora, a mãe não começa por investigar a causa exata do incômodo, não o repreende e não o abandona. Ela o toma nos braços com ternura, e o simples ato de segurar já traz alívio imediato. Só depois ela procura a fralda, o alimento, o frio, a febre. A ordem importa: primeiro acolher,

depois compreender, depois resolver.

Com as emoções acontece o mesmo. A preocupação, o medo e a raiva são como esse bebê que chora. Não é possível jogá-los pela janela, e tentar fazê-lo é uma forma de crueldade contra si mesmo. O mínimo que se pode oferecer é a acolhida de um irmão mais velho que recebe o mais novo, sem julgamento e sem pressa.

Desse gesto nasce uma frase simples e eficaz, repetida mentalmente com o ritmo da respiração. Olá, minha preocupação. Eu sei que você está aí, e vou cuidar bem de você. Não é uma fórmula mágica para eliminar o desconforto, é um treino de relação. Aos poucos, aquilo que era um inimigo a ser expulso se revela um estado passageiro a ser cuidado, e o poder que ele tinha sobre a atenção se desfaz.

Pesquisa Teosófica: No livro Teosofia e o Pensamento Moderno, Jinarajadasa retoma a antiga instrução budista ao dizer que “assim como uma mãe, mesmo ao risco de sua própria vida, protege seu filho, seu único filho, assim deixe-o cultivar amor sem medida em direção a todos os seres”. A mesma ternura dirigida ao próprio sofrimento é o começo desse amor sem medida.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é praticar a acolhida primeiro consigo mesmo, em uma situação pequena do dia, antes de tentar aplicá-la a conflitos grandes.

VOCÊ É MAIOR QUE A SUA ANSIEDADE

Há uma frase curta que muda a posição de quem sofre: você é

bem maior que a sua ansiedade. A ansiedade é um estado que ocupa o campo da consciência por algum tempo, mas não é o campo inteiro. Existe em você algo que percebe a ansiedade, que a nota chegar, que a vê ir embora. Esse algo é maior do que aquilo que ele observa, do mesmo modo que o céu é maior do que a nuvem que o atravessa.

A confusão habitual é tomar o estado pelo ser. A pessoa diz eu sou ansioso, e com isso transforma uma visita em moradora permanente. A prática inverte essa lógica: em vez de eu sou a ansiedade, eu conheço a ansiedade em mim. A diferença não é de vocabulário, é de posição. Quem conhece não é arrastado; quem se identifica é arrastado inteiro.

Reconhecer essa distância não é negar o desconforto nem fingir calma. A ansiedade continua ali, o coração acelera, o pensamento corre. O que muda é que existe alguém presente para acompanhar tudo isso, e essa presença é o que impede a espiral de tomar conta de todas as horas do dia.

Pesquisa Teosófica: No livro Conversas Inspiradas, Swami Vivekananda afirma que “Somente pela prática e pelo desapego podemos conquistar a mente”. A conquista não é aniquilar os estados mentais, é deixar de ser governado por eles.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é treinar a fórmula eu conheço isso em mim diante de pequenos incômodos, para que ela esteja disponível quando o incômodo for grande.

A TEMPESTADE NA COPA DA ÁRVORE

Quando uma tempestade de preocupações se aproxima ao longe, o instinto manda esperá-la no ponto mais alto, onde é possível ver tudo. É o pior lugar. Na copa, os galhos balançam com força, as folhas se soltam, tudo parece prestes a quebrar. Ficar no nível da mente e dos pensamentos durante o vendaval é permanecer exatamente onde o vento bate com mais violência.

A orientação é descer. Descer para o tronco, para a parte da árvore que não se move com o mesmo ímpeto, que absorve o balanço sem se romper. Na prática, isso significa retirar a atenção da cabeça e levá-la para baixo, para o abdômen, logo abaixo do umbigo, e acompanhar ali o movimento da respiração. O pensamento continua agitado lá em cima, mas a atenção já não está mais morando nele.

Essa descida é um ato concreto e verificável. Não se trata de imaginar calma, trata-se de mudar o lugar onde a consciência se apoia. Quando o corpo recebe a atenção, a mente turbulenta perde a plateia, e a tempestade, que parecia eterna, mostra a sua duração real, curta como todas as tempestades.

Pesquisa Teosófica: No livro Escritos Diversos, Annie Besant escreve que “Trabalharei em harmonia com a lei divina, não importa quais sejam os resultados mundanos imediatos”. É essa a firmeza do tronco: agir conforme o que é justo, sem depender do vento do momento.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é escolher

uma situação de tensão diária e, nela, descer conscientemente a atenção para o abdômen por dez respirações antes de dizer qualquer palavra.

A RESPIRAÇÃO CONSCIENTE E O ABDÔMEN

A respiração é o instrumento porque está sempre disponível e porque é o único processo do corpo que funciona tanto sozinho quanto sob comando. Ao assumi-la de propósito, a pessoa passa da condição de levada para a de presente. A prática é mínima: inspirar e sentir o abdômen subir, expirar e sentir o abdômen descer. Nada de controlar com força, apenas acompanhar.

Sobre essa base se acrescentam as frases de reconhecimento. Inspirando, sei que existem preocupações em mim. Expirando, sorrio para essas preocupações. Inspirando, sei que emoções desconfortáveis estão aqui. Expirando, sei que emoções desconfortáveis surgem e desaparecem. A frase não é afirmativa positiva nem mantra de negação, é constatação. Ela diz o que é, e ao dizer o que é, retira da emoção o poder de agir escondida.

O ritmo importa mais do que a quantidade. Uma expiração mais longa que a inspiração já produz efeito sobre o corpo agitado, e cinco minutos feitos com atenção valem mais do que meia hora feita por obrigação. Com o tempo, a respiração deixa de ser um recurso de emergência e se torna o lugar de retorno habitual sempre que o mundo acelera.

Pesquisa Teosófica: No livro Escritos Diversos, Clara Codd recorda a sentença mística de que “Mais perto está Ele do que a

respiração, mais próximo do que mãos e pés”. Se o sagrado está mais perto que o próprio sopro, então acompanhar o sopro é já um modo de proximidade.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é marcar três momentos fixos do dia para dez respirações acompanhadas no abdômen, e cumpri-los mesmo nos dias em que nada parecer errado.

SORRIR PARA A ANSIEDADE

Existe um gesto que fecha o ciclo da acolhida, e ele é quase infantil de tão simples: sorrir. Não o sorriso de quem está alegre, mas o sorriso de quem reconhece. Ao expirar, a pessoa diz a si mesma que pode sorrir para a ansiedade, e esse pequeno movimento muda a qualidade da relação. O que era ameaça passa a ser companhia incômoda, e o que era companhia incômoda passa a ser apenas clima passageiro.

O sorriso tem função fisiológica e função simbólica. No corpo, relaxa a face e desfaz a contração que acompanha o medo. No plano do sentido, declara que a pessoa não está em guerra consigo mesma. Não se trata de fingir bem-estar, trata-se de recusar a seriedade absoluta que a preocupação exige para se manter.

O resultado não é a ausência de dor, é a presença de leveza no meio da dor. E a leveza, ao contrário da tensão, não se acumula nem adoece. Ela permite que a atenção volte ao que é bom e está disponível agora, e é exatamente essa volta que devolve a

possibilidade de alegria.

Pesquisa Teosófica: Nos Poemas Místicos de Rumi, o poeta ensina que “somente a nova alegria cortará a ansiedade”. A alegria não é aqui um prêmio distante, é o remédio que corta o fio da preocupação.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é cultivar deliberadamente uma pequena alegria por dia, sem culpa e sem justificativa, como quem troca a água de um vaso para que a flor não murche.

HABITAR O MOMENTO PRESENTE

A raiz da ansiedade está na incapacidade de habitar por inteiro o instante que se está vivendo. O passado já passou, o futuro ainda não existe, e a maior parte do sofrimento nasce justamente nesse deslocamento: o corpo está aqui, a atenção está em outro tempo. Quando a mente é arrastada pelo turbilhão dos pensamentos, a pessoa deixa de estar verdadeiramente viva no único momento em que a existência se manifesta.

A vida não acontece em blocos de anos, acontece em instantes sucessivos. Perder o instante presente é perder tudo o que existe, mesmo que os dias se acumulem. Por isso a prática não é preparar um futuro melhor, é voltar ao único lugar onde qualquer melhora pode ocorrer. Onde os pés tocam o chão, onde o ar entra, onde a xícara está quente.

Estar inteiramente presente tem um efeito imediato sobre o medo. O medo é sempre sobre o que ainda não chegou, e quando a atenção se instala no agora, o medo perde o objeto.

Não é preciso expulsá-lo, basta retirar dele o palco. O que sobra é a constatação simples de que nada está faltando neste momento, e de que a paz já é uma realidade viva.

Pesquisa Teosófica: No livro Show de Ideias, Samuel Oss descreve esse estado ao escrever que “Estar no momento presente, onde o ‘eu’ se dissolve na experiência pura, livre das construções mentais”. A dissolução do eu é a dissolução do narrador que fabrica a preocupação.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é escolher uma atividade comum, como lavar a louça ou caminhar até a esquina, e fazê-la inteiramente, sem acrescentar pensamento ao gesto.

A PAZ COMO REALIDADE VIVA

A conclusão de todo o percurso é que a paz não é um objetivo futuro a ser conquistado depois que os problemas acabarem. Ela é uma realidade viva, disponível no instante em que a atenção se aquieta, e a pergunta final é quase um espanto: o que mais haveria para nos preocupar? Se nada falta neste momento, a preocupação não tem onde se apoiar.

Isso não significa que os problemas desaparecem por encanto, nem que se deva ignorar o que exige providência. Significa que a providência pode ser tomada em paz, sem o tremor que costuma acompanhá-la. A ação feita com clareza é mais eficaz do que a ação feita com pânico, e a diferença entre as duas está apenas no estado de quem age.

O caminho completo cabe em poucos gestos repetidos: reconhecer a primeira flecha, recusar a segunda, acolher a emoção como se acolhe uma criança, descer do topo da árvore para o tronco, respirar no abdômen e sorrir. Nenhum deles exige condições especiais, todos podem ser feitos agora, e é justamente por serem tão pequenos que se tornam possíveis em meio à vida comum.

Pesquisa Teosófica: No livro Escritos Diversos, Annie Besant assegura que “paz interior e felicidade são então suas” para quem se dispõe a trabalhar em harmonia com a lei, sem medir o resultado imediato. A serenidade não é o prêmio do fim, é o próprio modo de caminhar.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é reler este guia em silêncio, escolher um único gesto dos cinco e praticá-lo durante uma semana inteira, antes de acrescentar qualquer outro.

Gerado por GET HERMES • 2026-11-21 • Corvo Seco
Bibliografia utilizada: Show de Ideias; O Poder do Pensamento; Conversas sobre a Senda do Ocultismo; Teosofia e o Pensamento Moderno; Escritos Diversos