

PROF. DR. **BODO W. LAMBERTZ**

O LIVRO DA VIDA PURA

THE BOOK OF PURE LIFE - PARTE II - A PRÁTICA


SIQT | Schweizer Institut für Qualitätstests GmbH
SWISS LEADING INNOVATORS
Swiss most innovative midsize companies 2026
Household & Consumer Goods
AWARD WINNER
INNOVATION PERFORMANCE
Swiss Intellectual Properties & Licensing AG
Study 01/26, Patent performance in the period 09/24– 10/25, top 25%, siqt.ch/5467

APANI®

As Pure As Nature Intended®

O LIVRO DE VIDA PURA II

O LIVRO DA VIDA PURA II

O Aprofundamento — Práticas da Vida Pura — plenas de amor

Primeira edição · 2026

APANI AS PURE AS NATURE INTENDED AG · Wilen bei Wollerau · Suíça

A todos os que não se limitaram a ler o primeiro volume, mas o compreenderam: uma vida pura não se possui; pratica-se. Todos os dias.



Prefácio

O primeiro volume desta obra explicou o que é a vida pura e de onde vem — do estudante com os seus dois amores à frase em que tudo culmina: a pureza é o caminho, o amor é a meta. Desde que esse livro iniciou o seu percurso, a mesma pergunta tem-me chegado, vezes sem conta, em muitas línguas e de pessoas muito diferentes. Não é: Será verdade? É: E como vivo isto — amanhã de manhã, às sete horas? Este segundo volume é a minha resposta.

Não contém novas verdades; as verdades estão no primeiro volume e não se tornaram negociáveis. Contém práticas — vinte e nove, desde o quarto de hora de silêncio à arte de deixar ir. Não inventei nenhuma. Reuni-as ao longo de uma vida: no quarto de estudante, na vinha, nas oficinas, à volta de mil mesas, na sala de audição, em viagens entre os Alpes e as Caraíbas. São os gestos que transformam uma convicção numa vida quotidiana. Pratiquei pessoalmente tudo o que está neste volume — e muito continuo a praticar, pois esta escola não tem formatura, e essa é a sua melhor notícia.

Leia este volume de modo diferente do primeiro. O primeiro pedia uma leitura lenta; este pede para ser usado. Escolha um capítulo — basta um — e dedique-lhe uma semana, todos os dias, sem complicações. As práticas são deliberadamente pequenas; desconfio das grandes resoluções desde que pude ver pequenos hábitos construírem grandes vidas. A vinha ensina-o de novo todos os anos: não é a tempestade que faz a colheita, mas os muitos dias discretos.

Isto não é um apêndice nem uma reflexão tardia. É a segunda metade de uma promessa — a parte que está nas suas mãos, no sentido mais literal. Desejo-lhe o que desejo a mim próprio todas as manhãs: um começo sereno, um caminho percorrido, um elogio preciso, um pouco de beleza oferecida — e pessoas que ficam.

Bem-vindo à família.

Wilen bei Wollerau, verão de 2026

Prof. Dr. Bodo W. Lambertz
Fundador e inventor · APANI
— AS PURE AS NATURE INTENDED

Índice

Prefácio **3**

Prólogo — Do cume aos vales **9**

Livro I — Os elementos serenos **11**

Praticar o silêncio — O quarto de hora diário 11

A respiração — O primeiro alimento 11

A água — O primeiro elemento puro 12

O fogo — O companheiro mais antigo 13

A luz — Do sol à vela 14

O espaço — Habitar como confissão silenciosa 15

Livro II — O corpo no dia **17**

Caminhar — Pensar com os pés 17

As mãos — Pensar com os dedos 18

A medida — A arte do suficiente 19

O sono — A noite como aliada 20

O Tempo — A Única Posse 21

Pureza Digital — Continuar a Dominar os Dispositivos 22

O Sétimo Dia — A Arte do Descanso 23

Livro III — As Artes de Estar Juntos **25**

A Palavra — Palavras Puras 25

A Cortesia — As Pequenas Formas 26

A Carta — A Palavra Lenta 27

A Arte de Oferecer 28

O Perdão — A Purificação 28

A Gratidão — O Inventário do Serão 29

Livro IV — O Que Cresce **31**

O Jardim — O Mestre à Porta 31

A Árvore — Plantar para Depois de Amanhã 32

Viajar — Permanecer puro pelo caminho 33
Colecionar — A arte da curadoria 34
Recordar — O arquivo de uma vida 35
Transmitir — Do mestre e do aprendiz 36
A beleza — O pão quotidiano da alma 37

Livro V — As práticas superiores 39

O assombro — O despertar inicial 39
A equanimidade — A resistência da alma às intempéries 40
Deixar ir — A mão leve 41

Epílogo — As práticas transformam-nos 43

Prólogo — Do cume aos vales

O primeiro volume desta obra terminou num cume — com o amor que nasce do afeto e do respeito e com um sentimento pela vida sem igual. Quem ali chegou poderia fechar os livros e dar-se por satisfeito. Mas quem alguma vez alcançou um cume sabe: o cume não é lugar para morar. Sobe-se para ver — e depois desce-se aos vales onde a vida acontece, levando para os dias aquilo que se viu. Este segundo volume é a descida de mãos cheias. Prossegue o rumo da vida pura e aprofunda-o — não com novas verdades, pois essas foram enunciadas no primeiro volume, mas com práticas: gestos concretos, diários, repetíveis, pelos quais a filosofia se torna palpável, como uma ferramenta.

Pois esta é a última honestidade que esta obra deve ao leitor: um modo de vida que apenas se compreende ainda não se possui. Só possuímos o que praticamos. O pianista não compreende a sonata pela leitura, nem o viticultor a encosta pelo mapa, nem uma pessoa a vida pura por concordar com ela. Os livros que se seguem não são, portanto, uma continuação do ensinamento, mas a sua sala de prática — vinte e nove portas para o mesmo jardim. Não é preciso abri-las todas. Uma só, aberta todos os dias, basta para começar. O resto vem como tudo na vinha: da raiz, com tempo, por si mesmo.

A ordem deste volume segue a vida, não uma sistematização. O primeiro livro reúne os elementos serenos — silêncio e respiração, água e fogo, luz e espaço: aquilo em que decorre um dia. O segundo leva o corpo para o dia — caminhar e as mãos, a medida e o sono, o tempo, os dispositivos e o sétimo dia. O terceiro pratica as artes de estar juntos — a palavra e a cortesia, a carta, a dádiva, o perdão e a gratidão. O quarto pertence ao que cresce — o jardim e a árvore, viajar, colecionar e recordar, transmitir e a beleza. E o quinto eleva-se, por fim, às práticas maiores — o assombro, a equanimidade e o desapego: as atitudes para onde convergem todos os gestos. Cada capítulo é autónomo e pode ser iniciado isoladamente. Juntos, são o que promete o subtítulo: o aprofundamento. Já não o quê nem o porquê — mas o como, renovado a cada manhã.

Livro I — Os elementos serenos

Praticar o silêncio — O quarto de hora diário

O primeiro volume chamou ao silêncio a mãe de toda a música; este capítulo transforma-o num compromisso. Pois o silêncio que acontece apenas de vez em quando, quando o mundo por acaso o concede, é uma dádiva — o silêncio procurado todos os dias é uma força. A prática é de uma simplicidade desarmante: um quarto de hora por dia, à mesma hora, no mesmo lugar, sem dispositivos, tarefas ou objetivos. Sentar-se. Respirar. Ouvir o que resta quando nada é transmitido. Os primeiros dias são ruidosos — não é o mundo que faz ruído, mas a nossa cabeça, habituada a emitir e que desaprendeu a receber. Ficamos sentados na mesma. Ao fim de uma semana, a mente aquieta-se. Ao fim de um mês, começamos a ouvir o que o silêncio sempre nos disse.

O que ele diz varia de pessoa para pessoa, e importa a cada uma. A decisão adiada faz-se ouvir. O amigo esquecido vem à memória. O corpo fala, depois de ter sido contrariado o dia inteiro. Surge a ideia — aquela que nunca chega no meio do ruído, por ser mais discreta do que ele. As grandes culturas sabiam-no e integraram o silêncio na sua arquitetura: o claustro, o jardim, o banco sob a árvore. A vida pura integra-o no dia. E a recompensa vai muito além do quarto de hora: quem pratica o silêncio diariamente leva-o consigo. Torna-se mais sereno nas discussões, mais ponderado nos juízos, menos fácil de abalar — não por se controlar, mas por conhecer um lugar interior onde nada se negoceia. O quarto de hora é a fortaleza mais barata do mundo. Constrói-se do nada e resiste.

A respiração — O primeiro alimento

Antes do primeiro gole de água e da primeira refeição, vem o primeiro alimento do ser humano: a respiração. Vinte mil vezes por dia, o corpo acolhe o mundo e devolve-o — e quase nenhuma dessas inspirações é notada. No entanto, a respiração é singular entre as funções humanas: é a única função vital que acontece espontaneamente e que, ao mesmo tempo, pode ser orientada. O coração não obedece a ordens, a digestão não pede licença — mas a respiração situa-se no

limiar entre a vontade e a natureza. Por isso, há milhares de anos que é o instrumento de todas as escolas de serenidade: a ponte pela qual a mente chega ao corpo e o corpo à mente. Quem orienta a respiração orienta a pessoa inteira. É o saber mais antigo do mundo, e nada custa.

A prática é a dos limiares. O dia de uma pessoa é feito de limiares — antes da porta atrás da qual espera uma conversa difícil; antes da primeira garfada; antes de entrar em casa após um dia ruidoso; antes da primeira nota na sala de audição. Em cada um desses limiares: três respirações. Inspirar lentamente pelo nariz e expirar duas vezes mais devagar — pois o segredo está na expiração longa; é o sinal ao qual o corpo responde com calma há um milhão de anos. Três respirações levam vinte segundos e transformam quem atravessa a porta: chega, em vez de irromper. Os antigos chamavam-lhe compostura, e a palavra é exata — reunimos o que o dia dispersou e entramos inteiros.

Quem pratica durante algumas semanas a respiração nos limiares descobre o seu prolongamento discreto: a respiração torna-se um barómetro. Pela respiração curta e alta, reconhecemos a pressa antes de se tornar erro; pelo ar retido, reconhecemos a raiva não dita antes de se tornar veneno — e podemos responder com três inspirações lentas, no meio dos acontecimentos, sem que ninguém repare. É a prática mais discreta deste volume e talvez a mais fácil de levar connosco: não exige lugar, tempo ou equipamento — apenas recordar que o primeiro alimento da vida é também o seu primeiro remédio. O primeiro volume ensinou a escutar o silêncio entre as notas. A respiração é esse silêncio levado para o corpo: a pausa que sustenta tudo.

A água — O primeiro elemento puro

Foi uma curiosa omissão do primeiro volume falar de vinho, café e chá, mas calar-se sobre a água — embora ela seja o princípio de tudo o que estas páginas honram. É a primeira bebida e a última, o elemento que constitui dois terços do corpo, a condição da vinha, do arrozal, da truta e da própria vida. E é a substância mais pura que o ser humano pode ingerir — ou a mais traída, consoante o tratamento que recebeu. A água transporta a sua origem, como tudo o que é puro: uma excelente água de nascente sabe à sua rocha, a granito ou calcário, à viagem pela montanha que pode ter durado décadas. Quem bebe água com atenção bebe geologia.

A prática da água tem duas faces, uma sensorial e outra moral. A sensorial: tratar a água como um vinho. Escolhê-la com conhecimento, servi-la com dignidade — num belo copo, à temperatura certa, à refeição como voz própria e não como acessório. Uma casa que serve aos convidados uma água excecional com a mesma seriedade de uma grande colheita primeiro surpreende-os e depois conquista-os; pois o paladar educado pelo vinho encontra na água todo um mundo silencioso. A face moral pesa mais: a água é o elemento em que o vínculo do primeiro pilar mais imediatamente se comprova. Quem alguma vez esteve diante de uma nascente viva sabe que ali não corre algo garantido, mas uma herança. Protegê-la — poupar onde é escassa e respeitá-la em toda a parte — não é política, mas gratidão na sua forma mais líquida. Assim se fecha o círculo da lei natural da casa: cem por cento do original. Com a água, a natureza entregou o original completo. A nossa única tarefa é não o estragar — e não o esquecer.

O fogo — O companheiro mais antigo

Antes de ter casa, o ser humano tinha fogo, e foi à volta dele que a casa foi inventada — não o contrário. O fogo é o companheiro mais antigo da nossa espécie: aqueceu-nos, protegeu-nos, alimentou-nos e reuniu-nos, e moldou, mais profundamente do que tudo o resto, as nossas noites. Durante um milhão de anos, cada dia humano terminou à luz do fogo, e nessa luz nasceram as coisas de que trata esta obra: a conversa demorada, a história, a canção, o círculo. A hora do fogo do primeiro volume tem esse nome não por metáfora, mas por herança. E entre as perdas discretas da nossa época está o desaparecimento do fogo verdadeiro das casas — substituído por radiadores que aquecem sem reunir e ecrãs que tremeluzem sem acalmar. Pois há algo estranho que todos conhecem e ninguém explica: o fogo é a única luz vacilante do mundo que tranquiliza. O ecrã excita, a chama liberta — a mesma luz em movimento, efeitos opostos. É a diferença entre ruído e música.

A prática consiste em dar ao fogo um lugar no ritmo. Uma vez por semana, fogo verdadeiro — a lareira, onde exista; a braseira no jardim; e, na falta de ambas, basta um conjunto sincero de velas sobre a mesa, pois o ensinamento vive já na pequena chama. Acenda o fogo com as suas mãos, com paciência e saber — da acendalha à lenha, sem atalhos —, pois fazer fogo é a prova de mestria mais antiga da humanidade e uma prática de tudo o que esta obra ensina:

preparação, sequência, humildade perante o elemento, atenção constante. Não se pode ter um fogo como atividade secundária; exige presença, e esse é precisamente o seu presente. E depois: pessoas à sua volta. O fogo não é solista, é agregador — a disposição dos lugares em redor dele é o círculo, a forma democrática mais antiga do mundo, em que todos se veem e a chama ocupa o centro que, de outro modo, caberia a uma hierarquia.

Quem mantém o fogo semanal durante uma estação notará o que se instala à sua volta: as conversas que a mesa não proporcionou; o silêncio prolongado que não embaraça ninguém, porque todos olham para as brasas; as crianças que ficam embora nada lhes seja oferecido — ou precisamente por isso. O fogo é o antiecrã: nada mostra e tudo abre. E ensina, quase sem darmos por isso, a atitude perante o tempo que este volume pratica em toda a parte — pois o fogo tem fases, como uma noite e como uma vida: o clarão inicial, o longo e profundo incandescente onde reside o verdadeiro calor e o apagar digno que não devemos tentar impedir. A brasa é a Spätlese do fogo. Quem aprendeu a preferi-la à chama aprendeu, com o mais antigo companheiro humano, a mais recente lição desta obra.

A luz — Do sol à vela

Nenhum elemento molda tão completamente uma divisão e uma hora como a luz, e nenhum é tratado com tanta leviandade. O mundo moderno democratizou a luz e assim a desvalorizou: disponível em toda a parte, igual em toda a parte — a mesma claridade uniforme de manhã e à meia-noite, no escritório e à mesa de jantar, um dia permanente sem dramaturgia. Mas o ser humano é uma criatura de luz mutável. Durante um milhão de anos, manhã significou ouro oblíquo, meio-dia clareza vertical, entardecer vermelho profundo, noite fogo e depois escuridão. O corpo lê a luz como um relógio e por ela regula os seus processos mais íntimos — sono, vigília, disposição. Quem vive sob luz uniforme vive num tempo sem ponteiros e admira-se quando algo em si perde a orientação.

A prática da luz acompanha o dia. De manhã: sair para a luz verdadeira — dez minutos de luz diurna no rosto são o despertador mais antigo do mundo e acertam o relógio interior com mais precisão do que qualquer disciplina. Durante o dia: trabalhar junto à janela, quando possível; o olhar que pode repousar de vez em quando ao longe e no verde retribui-o durante anos. E, à noite, a mudança decisiva que distingue

a casa pura da comum: reduzir a luz como ritual. Quando a mesa está posta, a luz de trabalho cede à luz quente; quando começa a hora do fogo, assumem o lugar as fontes baixas — o candeeiro, o fogo, a vela. A vela merece o lugar de honra que os milénios lhe deram: é a única luz que vive — respira, tremeluz, responde — e o seu brilho faz aos rostos o que colunas honestas fazem à música: devolve-lhes a profundidade. Uma mesa à luz das velas é a mesma mesa e outro país. As conversas tornam-se mais calmas e verdadeiras, o tempo abranda, os rostos ficam mais belos — não porque a luz os favoreça, mas porque os reúne. Conduzir a luz em vez de simplesmente a acender: talvez seja a arte mais subestimada da vida pura — e uma das mais fáceis de aprender.

O espaço — Habitar como confissão silenciosa

A psicologia do primeiro volume ensinou que os objetos encerram convites e que, no fim, o ambiente acaba sempre por vencer. Este capítulo tira a conclusão espacial: a casa é o maior convite de todos — o objeto dentro do qual vivemos. Uma casa nunca é neutra. Convida à calma ou à distração, à conversa ou ao recolhimento, à presença ou à fuga; e fá-lo todos os dias em que se abre a sua porta. Por isso, na vida pura, habitar não é uma questão de decoração, mas uma confissão: o espaço diz, em voz baixa mas incessantemente, o que importa a quem nele vive — e molda essa pessoa segundo essas palavras.

Os princípios do espaço puro são os princípios da casa inteira, traduzidos em paredes. Materiais verdadeiros: madeira que pode envelhecer, pedra que refresca, lã e linho, couro que ganha história — superfícies que respondem ao toque e ganham beleza com os anos, em vez de se gastarem; pois quem toca diariamente no autêntico desaprende o falso. Poucas coisas, coisas verdadeiras: o espaço respira pelo que nele falta — cada superfície livre é um pedaço de silêncio, e uma divisão sobrecarregada é ruído que se vê. Um centro: cada casa precisa da sua lareira no sentido antigo — a mesa, o fogo, a sala de audição —, um lugar onde a casa se reúne, mais ricamente preenchido de sentido do que de objetos. E ordem como ritual, não como imposição: devolver à noite as coisas aos seus lugares é uma reverência ao dia seguinte — dois minutos de cuidado oferecidos à casa e à nossa própria manhã futura. Quem assim habita traduziu a filosofia em arquitetura: a sua casa pratica-a consigo, mesmo nos dias em que ele próprio está demasiado cansado para o fazer. É a forma mais silenciosa de fidelidade — paredes que recordam aquilo por que vivemos.

Livro II — O corpo no dia

Caminhar — Pensar com os pés

O ser humano é o animal que caminha. Nenhuma criatura na Terra está tão inteiramente construída em torno deste movimento — o passo ereto, perseverante, absorto, um pé diante do outro, com que a nossa espécie atravessou continentes muito antes de saber fazer qualquer outra coisa. Durante um milhão de anos, caminhar não foi desporto nem decisão, mas o estado natural da vida desperta; pensava-se, falava-se, chorava-se e planeava-se ao ritmo dos passos. Em poucas décadas, o mundo moderno aboliu esse estado — o ser humano senta-se, desloca-se em veículos e deita-se — e admira-se das consequências para o corpo e o espírito. No entanto, o diagnóstico é simples e o remédio gratuito: o corpo que deixa de caminhar perde o seu ritmo mais antigo. E a mente perde com ele o seu andamento. Pois o pensamento tem um ritmo, e é o da caminhada — os grandes pensadores de todos os séculos sabiam-no e faziam a verdadeira obra a pé: nas avenidas, à beira-mar, à volta dos quarteirões, nos jardins. O passo desata o que a secretária enreda.

A prática é o percurso diário: meia hora a uma hora, ao ar livre, com qualquer tempo — a segunda pele torna o clima um prazer —, sem dispositivos nem auscultadores, pois uma caminhada acompanhada por conteúdos não é caminhar, é estar sentado noutro lugar. Sempre que possível, faça-se a pé o que é útil, em vez de ir de carro: o mercado, o pão, a visita no bairro — a vida quotidiana a pé é a única forma de movimento que não exige força de vontade, porque tem um propósito. E, uma vez por semana, a conversa a caminhar: com um amigo, uma criança, a pessoa que amamos — lado a lado em vez de frente a frente. É um velho segredo de pastores e bons pais que, lado a lado, se dizem coisas que frente a frente emperram; o olhar conjunto em frente, o ritmo, as pausas que o caminhar permite sem embaraço — nenhuma mesa do mundo desfaz certos nós com a delicadeza de um caminho rural. A recompensa é tripla e tão fiável como poucas. O corpo conserva-se pelo uso — o percurso diário é a manutenção do primeiro instrumento, discreta e por isso sustentável. A mente recupera o seu andamento — quem levou uma decisão a três caminhadas conhece-a melhor do que após trinta listas. E, de forma mais silenciosa e profunda: o lugar torna-se casa. Uma paisagem, uma cidade, um vale só pertencem a alguém depois de os ter percorrido

a pé — o caminhante conhece os recantos, os cheiros, as estações do seu lugar, cumprimenta e é cumprimentado; não vive apenas algures, pertence àquele lugar. O carro conhece trajetos. Só os pés conhecem caminhos. E a vida pura é, desde o princípio e em todos os sentidos da palavra, um caminho.

As mãos — Pensar com os dedos

O ser humano conquistou o mundo não com a cabeça, mas com a parceria entre cabeça e mão — e a ciência sabe hoje que cada uma criou a outra: o cérebro cresceu com as tarefas da mão, a mão aperfeiçoou-se com os planos do cérebro. Nada no ser humano está tão densamente ligado ao cérebro como as pontas dos dedos; a mão é pensamento exteriorizado, e cada ofício desta obra — a costura, o trabalho na adega, a soldadura do jovem fundador — prova esta união. Tanto mais notável é aquilo a que a época reduziu esta maravilha: dois gestos. Deslizar e escrever no teclado. Mãos capazes de tudo passam os dias sobre vidro — e algo no ser humano que pensou com as mãos durante milénios fica sem trabalho e manifesta-se naquela inquietação peculiar a que a época dá muitos nomes, mas nenhuma explicação.

A prática é de uma franqueza desarmante: fazer todos os dias algo com as mãos que produza um resultado. Cozinhar conta — e é a forma mais acessível, pois tem de ser feito de qualquer modo: a massa que pede para ser amassada, os legumes sob a faca, são ofícios diários à nossa espera. Reparar conta a dobrar: o encaixe apertado, a costura remendada, a dobradiça oleada são, ao mesmo tempo, cuidado com os bens e treino da mão — o primeiro volume chamou à manutenção uma liturgia de respeito; aqui revela-se também uma liturgia do pensamento. E a escrita à mão merece menção própria, pois é o ofício da mente: quem pensa um assunto com a caneta — a nota, o plano, o balanço do dia — pensa comprovadamente de forma diferente de quem o faz num dispositivo: mais devagar, com maior originalidade, de modo mais duradouro. A mão é o crivo por onde só passa o essencial.

A recompensa das mãos ocupadas é uma paz dupla. A primeira é conhecida e, ainda assim, surpreende-nos sempre: quando as mãos trabalham, a cabeça aquieta-se. Amassar, entalhar, aparafusar, mondar são a meditação mais acessível do Ocidente — as preocupações não acompanham o ritmo dos dedos e ficam para trás. A segunda paz é a da obra: no fim, algo está ali — o pão, a cadeira repa-

rada, a página escrita —, e essa presença modesta alimenta algo no ser humano a que nenhuma mensagem enviada chega. Autoeficácia, chama-lhe a ciência; os artesãos desta casa dizem-no de forma mais simples: fim do expediente. Só o sentimos quando algo ficou concluído. As mãos sabem-no. Basta voltar a perguntar-lhes.

A medida — A arte do suficiente

O primeiro volume defendeu o prazer contra o ascetismo; este capítulo defende-o contra o seu segundo inimigo, mais secreto: o Sempre. Pois o prazer tem uma lei natural que riqueza alguma consegue subornar — vive do contraste. O grande vinho de todos os dias torna-se uma bebida; o banquete ininterrupto torna-se quotidiano decorado; a disponibilidade permanente de tudo é a maneira mais silenciosa de desvalorizar tudo. O primeiro volume disse-o no ritmo dos capítulos: raramente, magnificamente, com gratidão, em conjunto. Este capítulo dá nome e prática ao princípio. A medida não é a renúncia dos pobres, mas a sabedoria dos ricos: a arte de conhecer o suficiente — o ponto além do qual mais já não é mais, mas menos.

A prática é o ritmo da plenitude e do vazio, tão antigo como todas as culturas do prazer: todas as semanas, um dia pertence à omissão voluntária. Cada um escolhe o que deixa de lado, e deve ser algo de que goste, senão não há prática — o dia sem vinho, sem carne, sem doces, sem notícias. Não como penitência, e esse é o tom decisivo: como pausa no sentido musical — aquele silêncio a que o primeiro volume chamou mãe de toda a música, aplicado ao apetite. A pausa faz duas coisas ao mesmo tempo. Põe a liberdade à prova: no dia da renúncia, revela-se sem ruído quem domina quem — a pessoa ao hábito ou o hábito à pessoa; e cada semana concluída devolve um pouco de domínio. E renova o paladar: o primeiro copo depois da pausa volta a ser um primeiro copo — o hábito, esse ladrão de todas as alegrias, é desapossado todas as semanas.

Quem pratica a medida durante algum tempo descobre o seu efeito mais silencioso: enobrece a plenitude. O banquete volta a ser banquete porque difere de uma terça-feira; o charuto volta a ser acontecimento porque não é hábito; a grande colheita recupera a sua altitude. A medida não é, portanto, adversária do prazer, mas o seu mestre de adega — guarda as alegrias para que amadureçam em vez de se estragarem. E atua, como todas as práticas deste volume,

para lá da sua ocasião: quem encontrou o suficiente à própria mesa encontra-o mais facilmente nos bens, na conversa, na necessidade de ter razão. Suficiente é uma das palavras mais curtas da língua e uma das mais difíceis de aprender. Mas aprende-se — um dia por semana, uma coisa querida, uma pausa. A liberdade não precisa de mais para começar.

O sono — A noite como aliada

O primeiro volume chamou ao sono, de passagem, a fermentação do dia — não negociável nem passível de ser apressada. Este capítulo mantém a imagem, pois é mais exata do que parece. Como no barril, o essencial do sono acontece invisivelmente e sem a nossa intervenção: o dia transforma-se — o que se aprendeu consolida-se, o que se viveu organiza-se, o corpo recupera, o espírito clarifica-se. E, tal como no vinho, quem perturba ou encurta o processo obtém algo turvo, inacabado, que não corresponde ao original. A época trata o sono como fraqueza, como tempo perdido a combater, e ostenta o cansaço como medalha. A vida pura inverte os valores: trata a noite como aliada e o sono como ofício — o único que exercemos deixando-o acontecer. Mas deixar acontecer exige preparação.

A preparação é uma aproximação para aterrar, não uma queda brusca — e o leitor já conhece os seus instrumentos; basta orientá-los para a noite. A luz diminui ao entardecer, como descreveu o capítulo sobre a luz: da claridade do trabalho à luz quente do candeeiro e, por fim, à vela — o corpo reconhece o crepúsculo e inicia por si aquilo que nenhuma disciplina consegue impor. Os dispositivos ficam do lado de fora: o quarto é uma zona livre de aparelhos; a última meia hora pertence à vida vivida diretamente — uma página em papel, uma conversa tranquila, o inventário vespertino da gratidão como último gesto deliberado do dia. A hora torna-se fixa: o sono ama o ritmo, como tudo o que vive nesta obra, e deitar-se sempre à mesma hora é metade da arte. O quarto prepara-se para a noite: fresco, escuro, silencioso — os três mais antigos soníferos do mundo, sem receita nem efeitos secundários. E uma verdade que tem lugar numa casa de vinho: o vinho pertence ao serão, não à noite. Usado indevidamente para adormecer, rouba profundidade à noite e clareza à manhã — o prazer termina quando se torna um meio; assim o definimos desde a primeira página.

Quem honra a noite recebe dela o dia. Não é uma figura de estilo, mas o cálculo mais sóbrio deste volume: a manhã bem alicerçada, a hora indivisa, a paciência à mesa, a brandura na discussão, a atenção na sala de escuta — tudo o que esta obra recomenda é natural para quem descansou e em vão tentado por quem está exausto. O sono é o alicerce de todos os alicerces, a prática que, antes de mais, torna possíveis todas as outras. E é, por fim, uma lição diária da virtude que esta casa mais preza: a confiança. Todas as noites, o ser humano larga tudo — o controlo, os planos, as preocupações — e entrega-se a um processo que não pode dirigir nem observar, confiando em emergir transformado. É exatamente o que faz o viticultor ao fechar a adega. É exatamente o que faz o jardineiro ao semear no outono. Dormir é a edição noturna da grande atitude desta obra: deixar a vida fazer o seu trabalho. Assim o quis a natureza — também nisto.

O Tempo — A Única Posse

O primeiro volume chamou de passagem ao tempo a única posse insubstituível de uma vida humana; este capítulo detém-se nessa frase e leva-a a sério. Pois é literalmente verdadeira e quase nunca é vivida como tal. Tudo o resto que possuímos pode ser substituído ou aumentado — dinheiro, objetos, até a força e muitas reputações. O tempo é a única moeda que só pode ser gasta, nunca ganha; cada dia é uma soma que expira por completo ao cair da noite, seja qual for o seu destino. Os mais ricos e os mais pobres do mundo recebem as mesmas vinte e quatro horas; a única diferença está na forma de as gastar. O tempo é, assim, o testemunho mais exato de uma pessoa: mostra-me as tuas horas e conhecerei a tua verdade — não os valores que declaras, mas os que vives.

A vida pura trata, por isso, o tempo como o mestre de adega trata uma grande colheita: com reverência, com planeamento e com generosidade no lugar certo. Reverência significa: não fragmentar a hora. Uma hora partida em doze estilhaços de cinco minutos já não é uma hora, mas o desperdício de doze começos; pelo contrário, a hora indivisa — para o trabalho, a conversa, a música — é a unidade fundamental de tudo o que resulta, e protegê-la é a primeira arte do tempo. Planeamento significa: criar os ritmos que esta obra recomenda — a manhã bem alicerçada, a mesa a horas certas, a hora do fogo, a festa no calendário —, pois o ritmo permite possuir o tempo sem o agarrar. E generosidade significa: esbanjar tempo onde esbanjá-lo é sabedoria. Há uma avareza de tempo que empobrece

mais do que qualquer avareza de dinheiro — a celebração interrompida, o reencontro abreviado, a promessa de «em breve» nunca cumprida. Aqueles que amamos medem o amor não pelas intenções, mas pelas horas. No fim, é o cálculo mais simples desta obra, e o mais incorruptível: uma vida é a soma daquilo a que se dedicaram os seus dias. A vida pura é apenas a decisão de compor essa soma de olhos abertos.

Pureza Digital — Continuar a Dominar os Dispositivos

Esta obra não é inimiga da tecnologia; nasceu pelas mãos de um engenheiro e elogia, a cada passo, o que a tecnologia aplicada com conhecimento consegue realizar. Mas estabeleceu um critério nítido: a tecnologia que serve a presença é civilização — a que a substitui é ruído ligado à corrente. Hoje, nenhum objeto põe este critério à prova tão quotidianamente como o pequeno dispositivo que quase todos trazem quase sempre consigo. É a ferramenta mais poderosa que alguma vez coube num bolso de calças — e o convite à ausência mais engenhoso alguma vez criado. Não exige que se escolha contra a presença; pede apenas mil olhares fugazes, cuja soma é uma vida ausente. A questão não é saber se usamos o dispositivo. É saber quem usa quem.

A pureza digital não é, portanto, ascetismo, mas uma hierarquia — a mesma que esta casa estabelece em toda a parte: a ferramenta serve, a pessoa dirige. As suas práticas são concretas. Lugares de silêncio: a mesa de jantar, a sala de escuta e o quarto são zonas livres de dispositivos — não por rigidez, mas pela mesma razão por que não se atende o telefone numa igreja: ali acontece algo mais importante. Tempos de silêncio: a manhã bem alicerçada permanece sem ecrãs; a primeira e a última meia hora do dia pertencem à vida vivida diretamente. Concentrar em vez de deixar pingar: mensagens e notificações a horas escolhidas, com calma e de uma só vez — em vez de uma infusão permanente que perfura todas as horas. E a prática mais subtil, que sustenta todas as outras: reparar no reflexo. A mão que procura o dispositivo ao primeiro segundo de vazio — no semáforo, no elevador, numa pausa da conversa — assinala o momento em que a presença vai a votos cem vezes por dia. Quem simplesmente dá por esse gesto e, três vezes por dia, resiste a fazê-lo, suportando o vazio, inverteu a votação. Pois esses pequenos espaços vazios não são uma falta; são os poros do dia por onde o pensamento respira — as frestas onde moram as ideias e os olhares que, de out-

ro modo, nunca teríamos trocado. A vida pura defende os seus poros. É espantoso quanto do mundo regressa quando deixamos de tapar cada intervalo.

O Sétimo Dia — A Arte do Descanso

Entre todas as invenções da humanidade, uma das mais antigas é também das mais esquecidas: o sétimo dia. Muito antes de existirem fins de semana, compreendeu-se que o ser humano precisa de um ritmo maior do que o dia e menor do que a estação — e que, nesse ritmo, um dia deve distinguir-se dos restantes: um dia sem aquisições, sem avançar a todo o custo, sem perguntar para que serve cada coisa. Todas as grandes culturas o souberam, qualquer que fosse o nome ou a justificação. A nossa época aboliu-o sem tomar essa decisão — o fim de semana tornou-se o tempo residual da semana: recados, compromissos, ecrãs e, ao domingo à noite, o cansaço de quem esteve de folga sem ter sido livre. Mas o sétimo dia nunca foi pensado como tempo morto. Foi concebido como um cume — o dia para o qual trabalham os outros seis.

A prática consiste em reconstruí-lo e exige uma única decisão difícil: consagrar um dia da semana — no sentido literal da palavra antiga: separá-lo dos restantes. Nesse dia, descansam as aquisições, os recados e a otimização; o dispositivo tem folga, a lista fica suspensa. O que acontece em seu lugar não é o vazio, mas o essencial — o dia reúne, como uma lente convergente, tudo o que esta obra recomenda: a mesa prolongada sem hora para terminar, o grande passeio, a música de olhos fechados, o fogo ao serão, as pessoas para quem faltou tempo durante a semana. Não preguiça, portanto, mas celebração; não um dia vazio, mas um dia pleno — pleno apenas das coisas certas. Aliás, as famílias que o preservam reconhecem-se imediatamente: são aquelas cujas crianças não acham o domingo aborrecido, antes o defendem.

E o sétimo dia dá à semana aquilo que a pausa dá à música: forma. Os seis dias ganham direção quando, no seu termo, existe um dia para o qual convergem; até o trabalho adquire mais dignidade quando sabe que há um momento de parar, em sentido amplo. Quem preserva esse dia durante algum tempo reconhece a velha verdade que esteve na sua origem: o ser humano não é um animal de trabalho sujeito a regras de pausas, mas um ser que precisa de celebrar para saber por que trabalha. O sétimo dia é a resposta do calendário à pergunta pelo sentido — não

em palavras, mas em horas. Durante seis dias, semeia-se. No sétimo, sentamo-nos à mesa e somos aquilo que quisemos ser durante toda a semana: presentes.

Livro III — As Artes de Estar Juntos

A Palavra — Palavras Puras

Uma obra que leva tão a sério a pureza do vinho, da fibra e do som tem também, por fim, de falar da pureza da matéria que o ser humano mais produz e mais descuidadamente trabalha: a palavra. As palavras são o alimento da vida em comum. Umas nutrem, outras são vazias; umas são frescas, outras estão estragadas; umas são honestas, outras adulteradas — e, como com os alimentos, tornamo-nos aquilo que todos os dias recebemos e oferecemos. Um casamento, uma amizade, uma empresa, uma família são feitos, em grande parte, do que se diz; a sua qualidade é, durante longos períodos, simplesmente a qualidade das suas frases.

A palavra pura tem as mesmas características de todos os produtos puros desta obra. É declarada com honestidade: diz o que é e só promete o que pode cumprir — o quinto pilar, a clareza, em palavras. Não contém aditivos: a frase feita que nada significa, o superlativo que já nada engrandece, a ironia que foge a toda a seriedade e o jargão que soa sem dizer. É fresca, não conservada: a palavra própria, a imagem própria, a frase criada para esta pessoa neste preciso momento — não a fórmula pré-fabricada que serve a todos e, por isso, não chega a ninguém. E conhece a sua forma mais nobre: o elogio que acerta em cheio — o terceiro pilar, o reconhecimento, expresso com precisão. A prática é diária e inesgotável: uma vez por dia, dizer cedo e com gentileza algo difícil, em vez de deixar fermentar; uma vez por dia, fazer um elogio tão exato que quem o recebe nunca o esqueça; e uma vez por dia, calar-se quando surge a tentação de uma palavra fácil — sobre quem está ausente, sobre o erro alheio, sobre o que seria apenas ruído. Pois também isto pertence à palavra pura e constitui metade da sua arte: o que não se diz. A maledicência é a comida rápida da conversa — cómoda, picante e, a longo prazo, venenosa. Quem a expulsa de casa como expulsa o mau azeite da cozinha ficará surpreendido com o espaço que se liberta para a verdade.

A Cortesia — As Pequenas Formas

Entre as grandes virtudes do primeiro volume — reconhecimento, lealdade, clareza — vive uma pequena virtude que lhes mantém a porta aberta: a cortesia. A época desconfia dela por a julgar falsa; acredita que a autenticidade se revela ao abandonar as formas. É um erro caro. A cortesia não é fingimento, mas respeito cristalizado — respeito praticado tantas vezes que se tornou forma e está agora disponível sem esforço, mesmo nos dias em que os sentimentos emperram. O cumprimento, o agradecimento, a porta segurada, o nome recordado, deixar o outro acabar de falar: cada pequeno gesto diz a mesma frase — mereces que eu tenha este cuidado —, e uma sociedade que apaga estas frases não se torna mais honesta. Torna-se apenas mais fria e chama-lhe descontração.

A prática escolhe três formas e cultiva-as conscientemente até voltarem a ser naturais. Os antigos exemplos de excelência estão à nossa disposição. Cumprimentar com o olhar: não a palavra murmurada de passagem, mas o meio segundo de contacto visual que transforma a fórmula num encontro — na padaria, no elevador, à nossa própria mesa. O nome: tratar as pessoas pelo nome — o empregado de mesa, o vizinho, o novo colega — é a distinção mais económica do mundo e nunca se esquece. A pontualidade: é a cortesia do tempo — quem espera vê ser-lhe retirado tempo de vida, e quem é pontual diz sem palavras: as tuas horas valem tanto como as minhas. O capítulo deste volume dedicado ao tempo honrou a hora; a pontualidade é essa honra prestada a outra pessoa. E, acima das três: agradecer com uma razão — não apenas «obrigado», mas «obrigado, porque». Mais duas palavras, e a moeda torna-se uma dádiva.

Quem preserva as pequenas formas experimentará duas coisas. Primeiro, o seu efeito exterior: os espaços transformam-se em redor das pessoas corteses — os empregados tornam-se mais afáveis, as negociações mais suaves, os desconhecidos mais prestáveis; a cortesia é tão contagiosa como o seu contrário, mas mais útil. Depois, mais subtilmente, o efeito interior: é a forma que conduz o sentimento, não o inverso. Quem cumprimenta predispõe-se à amabilidade; quem agradece torna-se mais grato; o gesto avança e o coração segue-o — é a mesma psicologia com que o primeiro volume apresentou os objetos como convites, agora aplicada ao comportamento. A cortesia é o convite que fazemos a nós próprios. E, diga-se contra toda a presunção, é o luxo mais democrático desta obra: nada custa, está ao alcance de todos e embeleza uma pessoa com mais segurança do que qualquer coisa que o dinheiro possa comprar.

A Carta — A Palavra Lenta

De todas as formas que a palavra escrita alguma vez assumiu, uma é mais próxima da vida pura do que qualquer outra: a carta. Não a mensagem escrita e esquecida em segundos — a carta verdadeira, em papel, à mão, com data, saudação e a caminhada até ao marco do correio. A época considera-a ultrapassada, e é precisamente isso que a torna preciosa: hoje, uma carta é aquilo que antes nunca teve de ser — uma decisão. Quem a recebe sabe, sem pensar, o que tem nas mãos: meia hora de outra vida, dedicada exclusivamente a si, indivisível, impossível de copiar. As mensagens apagam-se. As cartas guardam-se — em gavetas, em caixas, durante décadas — e voltam a ler-se nos dias em que importa. A palavra lenta é a única que permanece.

A prática é modesta na frequência e grande no efeito: uma carta por mês, para alguém que não a espera. Os géneros são antigos e comprovados. A carta de agradecimento com um elogio preciso — ao professor de há muito, ao amigo depois da festa, ao artesão cujo trabalho perdura: o capítulo do reconhecimento do primeiro volume na sua forma mais duradoura. A carta de recordação — «lembras-te?» —, que devolve a alguém um capítulo partilhado e assim lhe diz: não se perdeu, guardo-o contigo. A carta que reabre uma ponte após um longo silêncio, sem pedir nem dar explicações, mas simplesmente voltando a abrir a porta. E, a lição maior: a carta escrita ainda em vida, que exprime o que de outro modo se diria nos funerais — ao pai, ao amigo, ao companheiro de caminho. Não há razão para adiar estas palavras, e há um risco enorme em fazê-lo.

Quem mantém a prática guarda, ao fim de um ano, doze meias horas de testemunho sobre o próprio coração — e vive doze vezes aquilo que nenhuma mensagem alguma vez desperta: a chamada com a voz embargada, a folha conservada, a resposta que é também uma carta. Porque as cartas geram cartas; a palavra lenta convida à palavra lenta, e entre duas pessoas nasce aquilo que sempre existiu desde as grandes correspondências da história: uma conversa com fôlego, porque teve preparação. No fim, a carta pertence a esta obra porque leva todo o seu ensinamento num envelope — tempo oferecido em vez de poupado; atenção transformada em tinta; o trabalho artesanal das mãos; e algo que permanece quando, um dia, o remetente deixar de escrever. Não se deixam históricos de conversas em herança. Cartas, sim.

A Arte de Oferecer

A hospitalidade do primeiro volume era a porta aberta; oferecer é a sua irmã viajante — a dádiva que sai de casa e encontra o outro onde ele vive. É uma das artes mais antigas do ser humano e uma das mais degradadas. O mundo moderno transformou o ato de oferecer numa aquisição: uma quantia, um vale, uma obrigação no calendário — valor sem significado, entregue sob o acordo tácito de que, oferecido assim, não foi verdadeiramente pensado. A vida pura inverte a relação: na verdadeira dádiva, o valor é o que menos importa e o significado é tudo. Um presente é atenção cristalizada — prova de que alguém ouviu quando falaste de ti e pensou nisso quando estavas ausente. É por isso que os grandes presentes desta casa raramente são os caros, mas os certeiros. A garrafa daquela colheita em que o amigo se casou. O pão do nosso forno, entregue ainda quente. A gravação que ouvimos juntos naquela noite que nenhum dos dois esqueceu. A ferramenta que o outro disse três vezes que finalmente precisava de comprar — e nunca comprou. A própria hora: a tarde oferecida, a refeição preparada, a viagem que se faz pelo outro. Cada um destes presentes diz a mesma frase, a mais preciosa que uma pessoa pode dizer a outra: eu vi-te. Por isso, a prática de oferecer começa muito antes da ocasião — consiste em recolher: quem escuta as pessoas à sua volta como um sommelier prova o vinho há muito encontrou o presente para cada celebração. E completa-se na arte de receber, que se tornou igualmente rara: abrir o presente devagar, reconhecer a atenção que encerra e dar-lhe nome. Porque oferecer acontece em círculo — o primeiro volume diria: como a garrafa partilhada. O presente e o agradecimento são servir e brindar; e um círculo onde ambos acontecem com precisão não precisa do calendário para saber que é rico.

O Perdão — A Purificação

Esta obra falou de vinho puro, água pura, palavras puras — deve também falar da purificação que não diz respeito a uma substância, mas ao espaço entre as pessoas: o perdão. Porque também as relações se turvam. O ressentimento é o seu sedimento — a mágoa sem resposta, a velha discussão, a conta silenciosamente em aberto — e, como toda a turvação, atua devagar: bloqueia a palavra, arrefece a mesa, transforma a lealdade em dever e a proximidade em rotina. A clareza do primeiro volume é a prevenção: o que é dito cedo e com gentileza

não precisa de ser perdoado. Mas nenhuma vida escapa às situações em que já é tarde para prevenir. Para essas, só há um remédio, o mais incompreendido dos recursos humanos.

Antes de mais, portanto, o que o perdão não é. Não é aprovação — o ato continua a ser o que foi, tal como o juízo sobre ele. Não é esquecimento — a memória não recebe ordens, nem deve recebê-las; a lealdade, dizia o primeiro volume, é amor com memória, e isso vale também para as suas cicatrizes. E não é reconciliação a qualquer preço — podemos perdoar e manter a distância, quando ela é prudente. Perdoar é algo mais sóbrio e maior: decidir fechar a conta. Não por estar saldada, mas porque mantê-la aberta arruína o credor — o ressentimento é a única dívida do mundo cujos juros são pagos por quem foi lesado. A prática tem duas etapas. O pequeno perdão, diário: a ultrapassagem brusca no trânsito, o tom ríspido, a promessa esquecida — dar logo por encerrado, com um gesto interior, por princípio; quem acumula pequenas parcelas termina o ano com um livro cheio de veneno. E o grande perdão, raro e difícil: não o esperar como sentimento, mas começá-lo como decisão — o sentimento é a colheita, a decisão é a sementeira e, entre ambos, há, como em todas as vinhas desta obra, tempo.

Duas adições completam a prática. A primeira: saber pedir perdão — nomear a própria falta, sem «mas», sem «porque tu primeiro»; é a forma mais difícil de clareza e a purificação mais rápida que existe. A segunda, a mais silenciosa: perdoar a si próprio. As velhas decisões erradas, os anos perdidos, a palavra que já não se pode retirar — há quem mantenha contra si a conta mais longa da sua vida, e nenhuma prática deste volume resulta com as mãos atadas. Também aqui vigora a lei da adega: fechar, não deitar fora; guardar a lição, não o peso. Quem perdoou — aos outros e a si próprio — conhece a sensação que se segue, e ela é física: é a sensação depois da grande limpeza de primavera, quando as janelas estão abertas. A relação volta a ser límpida. Sente-se no próximo copo partilhado.

A Gratidão — O Inventário do Serão

Se o reconhecimento — o terceiro pilar — é o olhar que vê o mérito do outro, a gratidão é esse mesmo olhar voltado para a própria vida: a capacidade de reconhecer o que recebemos como algo recebido, em vez de o considerar óbvio. É a mais silenciosa das virtudes desta obra e talvez a que mais a sustenta; sem ela, tudo

o resto se desvanece. O prazer não agradecido perde o brilho — é a lei férrea do hábito, que em poucos meses transforma qualquer luxo em papel de parede. A mesa mais rica, a imagem sonora mais fiel, a mão mais leal: tudo se torna invisível assim que parece garantido. A gratidão é o único remédio conhecido contra esta cegueira. É, vista de perto, a arte de ver a própria vida vezes sem conta como se fosse a primeira vez.

E pode praticar-se — eis a boa notícia. A prática chama-se inventário do serão e demora três minutos: no fim do dia, à luz da última vela ou na escuridão antes de dormir, nomear três coisas desse dia — com exatidão, não em termos vagos — que tenham sido dádivas. Não «a família», mas a frase da criança à mesa que fez todos rir. Não «a saúde», mas o passeio pela manhã fria que nos fez sentir leves. Não «o vinho», mas aquele minuto ao terceiro copo em que a conversa tomou o rumo para o qual o serão parecia destinado. A precisão é todo o segredo: obriga o olhar a percorrer de novo o dia e a encontrar o que deixou escapar à primeira passagem — treinando-o assim para amanhã. Quem mantém o inventário durante alguns meses repara na mudança: começa a recolher durante o próprio dia. No meio do quotidiano, uma voz tranquila anuncia — esta fica para logo à noite — e, nesse instante, a gratidão deixa de ser um balanço para se tornar um órgão dos sentidos. É o último grau da escola inaugurada pelo primeiro volume: primeiro, o paladar aprende a saborear; depois, o ouvido a escutar; a seguir, o olhar a ver — e, por fim, o coração aprende a contar. Uma pessoa que encontra três dádivas verdadeiras ao serão tem uma vida rica. Não porque a sua vida seja mais rica do que a dos outros — mas porque repara nela.

Livro IV — O Que Cresce

O Jardim — O Mestre à Porta

O primeiro volume elogiou a natureza em todas as páginas como mestra — na vinha, na pastagem, no olival. Mas há um lugar onde cada pessoa pode aprender diretamente com esta mestra, em grande ou na mais pequena escala: o jardim. Não precisa de ser uma propriedade. Basta um canteiro elevado, uma floreira na varanda, três vasos de ervas aromáticas à janela da cozinha — a lição é a mesma, pois não depende da área, mas da relação: aqui, o ser humano assume a responsabilidade por algo vivo que cresce segundo o calendário da natureza, não o seu. Assim, o jardim é o instrumento de aprendizagem mais completo da vida pura — os cinco pilares num pedaço de terra. Ligação: mergulhamos as mãos na terra e compreendemos o significado de chão. Crescimento: semeamos o que só dará frutos meses depois e aprendemos a pensar a longo prazo com os dedos. Reconhecimento: vemos pela primeira vez, verdadeiramente, o que faz o agricultor cujo trabalho comíamos sem o saber. Lealdade: o jardim não perdoa um verão de abandono — é uma relação, não uma propriedade. E clareza: em lado nenhum a resposta é mais honesta; a terra não lisonjeia.

E o jardim devolve a dobrar aquilo que ensina. Dá-nos o único alimento que não conhece transporte: o tomate que demora trinta segundos da planta ao prato, o manjericão colhido apenas na mão de quem cozinha — o ponto zero da escala descrita no primeiro volume, o sabor pelo qual todos os outros devem ser medidos. Dá-nos a humildade mais segura: quem cultiva um jardim falha todos os anos em alguma coisa — perante o tempo, os caracóis, a própria impaciência — e aprende a serenidade de quem trabalha em conjunto com algo mais poderoso. E dá-nos, mais profundamente, a contemplação diária da verdade em que assenta toda esta casa: o perfeito cresce, não se fabrica; podemos servi-lo, mas não comandá-lo; e a paciência não é tempo de espera, mas uma forma de amor. Quem tem terra debaixo das unhas já não lê esta obra — conhece-a. Tão puro como a natureza o concebeu: no jardim, isso não é uma promessa num rótulo. É a manhã em que vamos ver o que aconteceu durante a noite.

A Árvore — Plantar para Depois de Amanhã

O jardim deste volume foi a escola das estações; a árvore é a escola das décadas. Plantar uma árvore é a mais longa declaração de vontade que um ser humano pode fazer com as mãos nuas: a nogueira dá frutos para os netos, o carvalho para pessoas cujos nomes ninguém conhece — e quem planta sabe-o nesse preciso momento e, apesar disso, planta; é precisamente este «apesar disso» que constitui a prática. Todas as tradições de sabedoria do mundo o souberam e fizeram da árvore o seu emblema; a antiga máxima de que devemos plantar uma árvore até no último dia de vida não é um lema de perseverança, mas a síntese mais densa daquilo a que o primeiro volume chamou pensar a longo prazo: trabalhar naquilo que nos transcende — a definição de seriedade, escrita na terra.

A prática deve ser entendida literalmente, e há ocasiões próprias para ela: a cada momento decisivo da vida corresponde uma árvore. A árvore do nascimento, que cresce com a criança e que um dia esta mostrará aos seus filhos. A árvore do casamento, que dá à promessa uma forma capaz de criar raízes. A árvore de quem partiu — a mais antiga e reconfortante forma de memória, pois transforma o luto em algo que se pode regar e dá à dor uma direção: para cima. Quando não há terreno próprio, encontram-se alternativas — o pomar comunitário, a parcela de reflorestação, a árvore apadrinhada; o que conta não é a propriedade, mas o gesto. E quem tiver terra, que prefira plantar árvores antigas e de fruto: as variedades que a indústria descartou, a nogueira, o castanheiro, a tília diante de casa — árvores sob as quais um dia nos sentaremos. Pois essa é a segunda metade da prática, já anunciada no primeiro volume, no capítulo sobre a adversidade: sentar-se sob árvores antigas. Quem planta contribui para um fundo de onde outros retirarão consolo. Não há melhor forma de passar uma tarde.

A árvore ensina o que nenhum outro ser vivo demonstra com tanta paciência: a serenidade de quem tem raízes. Não foge da tempestade e, no entanto, raramente se parte — criou raízes profundas nos bons anos e delas se socorre nos maus; a analogia dispensa explicações. Cresce de modo imperceptível — nenhum dia revela progresso, cada década revela uma transformação; é o contra-argumento vivo à impaciência, visível da janela da cozinha. E sobrevive a quem a plantou, o que não é uma afronta, mas precisamente o sentido: quem planta árvores deixa testemunhas no futuro — lugares onde a sua determinação continua a dar sombra muito depois de a sua voz se calar. Os capítulos sobre transmitir e deixar ir mostrarão como se entregam saberes e coisas a outras mãos. A árvore é a mais

simples escola preparatória: entrega-se vida à terra e solta-se — e ela torna-se maior do que nós.

Viajar — Permanecer puro pelo caminho

A vida pura está ligada à mesa, à casa e ao círculo de pessoas próximas — e é precisamente por isso que precisa de um capítulo para os dias em que os três faltam. Porque o ser humano viaja, e viajar é a prova de fogo de qualquer modo de vida: em casa, o ambiente sustenta-nos; em viagem, só nos sustenta aquilo que interiorizámos. Além disso, a viagem moderna sucumbiu à aceleração contra a qual esta obra se ergue — a lista de lugares a riscar, a caça à fotografia do lugar em vez do próprio lugar, o regresso mais exausto do que a partida. Viajar de forma pura inverte o sentido. A medida não é quanto se viu, mas quanto se apreendeu; não o número de lugares, mas a profundidade de cada um.

As suas práticas são as antigas artes do viajante, anteriores à pressa. Menos lugares, mais presença: uma semana num só vale vale mais do que três países em três dias — só ao quarto dia um lugar começa a falar connosco; antes disso, mostra apenas o seu postal. Entrar pela mesa: o mercado de manhã, o pão da região, o vinho da encosta onde estamos, o prato que só ali existe — o primeiro volume ensinou que se pode saborear a origem; viajar é a oportunidade de a provar na fonte. Procurar os artesãos: em qualquer terra autêntica há pessoas que fazem algo como o faziam os antepassados — o queijeiro, o tecelão, o construtor de barcos, o viticultor —, e uma hora na sua oficina revela mais de um país do que qualquer museu. E a segunda pele prova também o seu valor na viagem, literalmente: poucas peças genuínas, capazes de enfrentar qualquer clima e de, após duas semanas na mala, não cheirarem a viagem — a bagagem do viajante puro é leve porque os seus pertences são autênticos. No fim, porém, viajar serve o mesmo propósito de tudo nesta obra, apenas pelo desvio do desconhecido: apura os sentidos para o que é nosso. Quem saboreou verdadeiramente a comida de uma cozinha estrangeira volta a saborear a sua em casa; quem encontrou a lentidão num vale distante reconhece, ao regressar, onde ela desapareceu da sua vida. Na sua forma mais pura, não se viaja para fugir — dá-se uma volta em torno da própria vida e vê-se, pela primeira vez, de fora. A melhor viagem reconhece-se pelo regresso: chega-se não aliviado, mas enriquecido — e põe-se a mesa nessa mesma noite.

Colecionar — A arte da curadoria

O primeiro volume examinou a posse e desmascarou os seus disfarces; este capítulo volta-se para a forma mais nobre que ela pode assumir: a coleção. Entre acumular e colecionar vai um mundo de diferença, fácil de enunciar: o amontoado cresce por acaso, a coleção por discernimento. Uma verdadeira coleção — de vinhos, relógios, gravações, câmaras antigas, livros, seja do que for — é conhecimento tornado objeto: cada peça foi vista, examinada, compreendida e considerada digna, e a sequência das peças conta duas histórias ao mesmo tempo — a do domínio a que pertencem e a do colecionador, cujo olhar cada vez mais apurado se revela nas escolhas como os anéis de crescimento de uma árvore. Por isso, colecionar, quando bem praticado, é uma escola: educa o conhecedor como o vinho educa o paladar — aprendem-se épocas, assinaturas, falsificações, subtilezas; adquire-se, num tema livremente escolhido, a capacidade de discernimento que o primeiro volume chamou órgão sensorial do caráter.

A prática tem três regras, que distinguem o curador de quem acumula. Primeira: uma coleção, não sete amontoados. A força de colecionar reside na profundidade, não na dispersão — melhor conhecer profundamente um domínio do que desejar cinco; aqui, como em toda esta obra, a limitação não é pobreza, mas condição do domínio. Segunda: a coleção é cuidada, não apenas possuída. Cada peça tem a sua história, que deve ficar documentada — a proveniência, a ocasião, a particularidade; uma coleção sem registo é uma memória sem linguagem e, para quem um dia a herdar, o registo representa metade do valor. Terceira, a mais importante: a coleção é partilhada. O vinho bebe-se — com as pessoas certas, nas ocasiões certas; a gravação ouve-se; a câmara fotografa; o livro empresta-se. A coleção que apenas se guarda é um cemitério com catálogo. A coleção viva é um instrumento de hospitalidade — cada peça, uma noite à espera da sua ocasião.

E há uma quarta regra que vela pelas outras três, pois colecionar tem o seu lado sombrio, que todos os colecionadores conhecem: o momento em que a coleção começa a possuir o colecionador — quando a procura se torna mais importante do que a descoberta, possuir mais importante do que usar, e a lacuna na prateleira fala mais alto do que tudo o que nela está. Aplica-se aqui, de forma ainda mais exigente, o teste do primeiro volume: é preciso sentar-se na cadeira sem se agarrar a ela. A prática que o contraria é oferecer ocasionalmente algo — dar uma peça da coleção à pessoa a quem ela pertence: a garrafa de uma colheita a quem nasceu nesse ano; a câmara à criança que começa a fotografar. É simultaneamente

a prova de saúde da coleção e o seu momento mais belo — pois uma coleção da qual se pode dar pertence verdadeiramente ao seu dono. E uma peça com história, transmitida com essa história, é o presente mais perfeito que esta obra conhece: atenção amadurecida em objeto.

Recordar — O arquivo de uma vida

A nossa época fotografa mais do que todos os séculos anteriores juntos — e recorda pior. Não é uma contradição, mas uma consequência: dez mil fotografias que ninguém volta a ver não são memória, mas o seu soterramento sob si mesma. Recordar, como tudo o que tem valor nesta obra, não é uma questão de quantidade, mas de cuidado — um ofício com ferramentas e rituais que as famílias outrora dominavam, quando as fotografias ainda eram raras: o álbum, a dedicatória no verso, a noite junto ao projetor, a anedota contada que ganhava novos contornos a cada festa. É preciso recuperar este ofício — não por nostalgia, mas por uma razão que o primeiro volume apresentou à mesa das gerações: uma família, um círculo de amigos, uma vida precisam de ter a sua história ao alcance, pois o passado não é um armazém. É uma divisão da casa, e temos de a mobilar para nela podermos entrar.

A prática dispõe de três ferramentas. A primeira é o álbum anual: uma vez por ano, numa semana tranquila, faz-se um único livro a partir de milhares de fotografias — cem imagens, não mais, impressas e encadernadas, com lugares, nomes e uma frase onde for necessária. A seleção é o verdadeiro trabalho e o verdadeiro ganho: percorremos de novo o nosso ano, como no inventário noturno da gratidão, mas em grande escala — e o que fica não é a documentação do ano, mas a sua essência destilada. Vinte volumes assim tornam-se, mais tarde, o tesouro da casa; nenhum disco rígido do mundo será folheado dessa maneira. A segunda ferramenta é a anedota escrita: cada família, cada amizade vive de um repertório de histórias contadas — e estas morrem com quem as conta se ninguém as escrever. Basta um caderno, uma história por mês, tal como é contada à mesa. A terceira: os objetos com a sua história inscrita. O relógio do avô, a garrafa do ano do casamento, o primeiro aparelho construído pelas próprias mãos — uma nota de três frases transforma o objeto numa herança de família; sem ela, uma geração depois, vende-se porque já ninguém sabe o que encerra.

Quem guarda o arquivo de uma vida faz algo mais profundo do que imagina. Exercita o olhar da gratidão à escala dos anos — porque selecionar exige reconhecer o valor. Constrói a biblioteca da mesa das gerações — os álbuns e os cadernos são aquilo que, mais tarde, traz os mortos de volta à sala da forma mais suave, como dizia o primeiro volume a propósito da receita da avó. E aprende, pelo caminho, uma última lição sobre o tempo: uma vida recordada é mais longa do que uma vida vivida. Os anos que simplesmente passaram reduzem-se, em retrospetiva, a meteorologia; os anos preservados — selecionados, anotados, contados — continuam a poder ser percorridos. Recordar é a arte de dar duração à própria vida, não retendo-a, mas dando-lhe forma. Também isto é, no sentido preciso desta casa, trabalho de adega: guardam-se as boas colheitas para as reencontrar.

Transmitir — Do mestre e do aprendiz

O primeiro volume falou da herança familiar — as receitas, garrafas e rituais que passam de geração em geração através dos sentidos. Este capítulo alarga a ideia para além dos laços de sangue: a vida pura conhece uma segunda sucessão, a do saber-fazer. Tudo aquilo que esta obra enaltece foi transmitido de pessoa para pessoa — nenhum ofício desta casa existiria sem a cadeia de mãos que o sustentou: o mestre de adega que ficou ao lado do mais velho até aprender a escutar a barrica; a costureira que aprendeu a costura invisível com alguém que a aprendera com outrem; o jovem engenheiro a quem o fundador mostrou não só o circuito, mas também o rigor. O conhecimento pode ser impresso. O saber-fazer só passa de pessoa para pessoa, em horas partilhadas, mostrando, observando, corrigindo — e morre onde essas horas deixam de existir. Cada geração é a ponte estreita pela qual todo o saber-fazer do mundo tem de passar. Não há armazém que o conserve. Só existimos nós.

Transmitir não é, portanto, uma tarefa do crepúsculo da vida, mas uma atitude da sua maturidade — e tem duas direções interdependentes. A primeira: acolher um aprendiz. Não formalmente, nem com certificado — mas como sempre aconteceu: deixar alguém ficar ao nosso lado enquanto fazemos aquilo que melhor sabemos fazer. O jovem colega no trabalho, a criança junto ao fogão, o amigo na sala de audição a quem abrimos os ouvidos. Quem explica aquilo que sabe fazer compreende-o uma segunda vez e mais profundamente; o aprendiz é tam-

bém a pedra de afiar do mestre. A outra direção: continuar a ser aprendiz. A frase mais mortífera para o saber-fazer é «Eu já sei como isto se faz» — interrompe o crescimento, o segundo pilar, precisamente quando este começaria a dar frutos. Os mais velhos desta casa, os seus verdadeiros mestres de adega, reconhecem-se por isto: aos setenta anos ainda perguntam, provam, admiram-se e aceitam ser corrigidos — por alguém mais novo, quando este tem razão. Um círculo onde todos são mestres nalguma coisa e aprendizes noutra encontrou a arquitetura perfeita da comunidade humana: todos sustentam, todos são sustentados. E quem alguma vez viu a sua própria mestria continuar noutras mãos — o aprendiz a fazer o pão, a interpretar a encosta, a executar a costura, talvez melhor do que nós — conhece uma alegria que a posse nunca proporciona. É a alegria da vinha: plantámos, e ela continua a crescer sem nós. Nada de maior se pode dizer sobre uma vida de trabalho.

A beleza — O pão quotidiano da alma

No final deste volume surge a prática que discretamente acompanhou todas as outras e que agora deve ser chamada pelo nome: beleza. Esteve em todo o primeiro volume — na mesa posta e na madeira envelhecida, na vela e no som, na construção de uma frase de elogio e no gesto de servir —, mas a nossa época lançou sobre ela uma suspeita que importa dissipar: como se a beleza fosse ornamento, superfície, a parte mais dispensável do necessário. A verdade é o contrário, e todas as culturas antigas o sabiam: a beleza é alimento. Quem passa semanas sem ver, ouvir ou tocar em nada belo definha num lugar para o qual a medicina não tem nome — torna-se apático, irritável, mesquinho. E quem acolhe diariamente um pouco de beleza alimenta-se da mesma forma indizível: torna-se mais sereno, mais generoso, mais aberto. A beleza não é uma recompensa por uma vida concluída. É combustível.

A prática tem duas metades, uma de receber e outra de dar. Receber: acolher todos os dias uma beleza por inteiro — não de passagem, mas com a pausa que ela exige. Os dois minutos à janela quando a luz muda. Uma peça musical inteira, sem interrupções, de olhos fechados. A página de prosa que se lê duas vezes por estar construída como uma boa cadeira. O olhar para um rosto que julgamos

conhecer. É a mesma disciplina do vinho e da quietude: a beleza só se revela a quem fica. Mas a metade de dar é a mais madura e constitui a verdadeira pedra angular deste volume: criar todos os dias um momento de beleza. Não precisa de ser grandioso — a flor na mesa onde os únicos convidados são a própria família; a taça que escolhemos quando um saco bastaria; a frase que dizemos com mais beleza do que seria necessário; a ordem que deixamos num lugar por onde apenas passámos. Quem assim age deu o último passo deste ensinamento: de quem desfruta a quem oferece, de convidado do mundo a seu anfitrião. Pois criar beleza significa dizer, num ponto do mundo: aqui houve cuidado, porque as pessoas o merecem. É esta, num único movimento da mão, toda a filosofia — a pureza como caminho, o amor como fim e, entre ambos, renovada a cada dia, a pequena coisa feita com beleza. Nunca se pretendeu mais. E menos não basta.

Livro V — As práticas superiores

Os livros anteriores exercitaram gestos concretos — coisas que se podem fazer hoje, com as mãos e a agenda. Este último livro exercita atitudes: o assombro, a equanimidade, o desapego. Não se podem prescrever como um passeio nem agendar como uma carta; nascem dos gestos concretos como o caráter nasce da prática — o primeiro volume ensinou esta lei, e as práticas superiores são a sua aplicação mais madura. Quem reserva um quarto de hora ao silêncio já pratica a equanimidade há muito; quem faz o inventário da noite já pratica o assombro; quem perdoa e transmite já pratica o desapego. Aqui, as três recebem apenas o seu nome, a sua importância — e o seu aperfeiçoamento final.

O assombro — O despertar inicial

No início do primeiro volume estavam as crianças — pessoas que comunicam sem reservas porque a vida ainda não lhes ensinou a cautela. Este livro das práticas superiores começa com outra capacidade das crianças que os adultos desaprendem: o assombro. A criança vê o escaravelho, o guindaste, o céu de trovoada e fica inteiramente presente perante a pura improbabilidade do mundo. O adulto vê o mesmo e não vê nada — não porque o mundo se tenha tornado mais banal, mas porque o hábito, velho adversário de cada capítulo desta obra, exerce o seu trabalho mais profundo sobre a própria perceção: cobre o maravilhoso com a etiqueta «conhecido» e arquiva-o. O assombro é a capacidade de voltar a retirar essa etiqueta. Não é ingenuidade — é, pelo contrário, a forma mais elevada de precisão: o olhar que não se deixa enganar pela repetição.

A prática consiste em deixar diariamente de tomar algo por garantido: parar diante de uma única coisa aparentemente óbvia e observá-la verdadeiramente. O copo de água — atravessou uma montanha durante décadas para que este gole fosse frio e límpido. O nosso próprio ouvido — um aparelho que transforma variações da pressão do ar em violinos e reconhece vozes, mais delicado do que qualquer dispositivo desta casa. O pão — dez mil anos de história humana à mesa do pequeno-almoço. A semente no jardim, que encerra um plano de construção perante o qual qualquer proeza da engenharia se torna modesta. Saber mais ajuda: o conhecimento não é inimigo do assombro, mas a sua lupa — o viticultor maravilha-se mais profundamente com a fermentação do que o leigo, o

engenheiro com o ouvido; quanto mais exatamente conhecemos algo, mais improvável se torna. E ajuda ter filhos, ou passar algum tempo com os dos outros: uma criança pela mão é uma professora de assombro em serviço — basta seguir as suas perguntas, em vez de as interromper.

O assombro é o prelúdio da gratidão e o seu combustível: só podemos apreciar aquilo que reconhecemos não ser garantido — o inventário noturno deste volume vive dos olhos que se maravilharam durante o dia. E é, mais profundamente ainda, o sentimento pela vida que está na raiz desta casa: AS PURE AS NATURE INTENDED é, antes de mais, uma frase de assombro — a reverência perante soluções que nenhum de nós inventou e que são mais perfeitas do que tudo aquilo que inventamos. Quem sabe maravilhar-se nunca dá o mundo por concluído; para essa pessoa, nada está esgotado, tudo permanece por descobrir. Este é o despertar inicial que lança as bases deste livro das práticas superiores: o mundo não se tornou banal. Nós é que estávamos cansados. O assombro é o despertar — disponível todos os dias, uma coisa de cada vez.

A equanimidade — A resistência da alma às intempéries

O primeiro volume mostrou, no capítulo sobre a adversidade, aquilo que nos sustenta quando a vida enfrenta mau tempo: os rituais, o círculo de pessoas próximas, a natureza. Este capítulo exercita a atitude que pode existir antes da tempestade — a equanimidade. A palavra exige explicação, pois tem uma falsa gémea: a indiferença. A pessoa indiferente sente menos; a pessoa equânime sente tudo sem se deixar arrastar. Equanimidade não é frieza, mas estabilidade — o navio com lastro que enfrenta as mesmas ondas que um navio leve sem se virar. A vinha desta casa conhece bem esta atitude por ofício: o viticultor atravessa granizo, geadas e anos esplêndidos e aprende, ao longo de décadas, o que a equanimidade significa na essência — recusar que um único estado do tempo dite o veredicto sobre o conjunto. Há colheitas, diz ele. E continua a trabalhar.

A prática tem três apoios, todos discretos, todos eficazes. O primeiro é a pergunta dos cinco anos: num momento de agitação — a ira, a ofensa, o revés — fazer uma única pergunta: isto terá importância daqui a cinco anos? A resposta sincera põe a vida em ordem com uma severidade espantosa: nove em cada dez tempestades do dia nem sequer serão anedotas daqui a cinco anos — e merecem,

já hoje, apenas a calma que então lhes concederemos. O segundo apoio é deixar passar uma noite antes de responder: àquilo que fere ou indigna não se responde no próprio dia — não por fraqueza, mas por mestria; o primeiro volume ensinou que tudo o que é bom precisa de tempo, e isso vale tanto para as respostas como para o vinho: a resposta que repousa durante a noite é quase sempre melhor e, muitas vezes, torna-se desnecessária, a melhor resposta de todas. O terceiro é a respiração deste volume, aplicada a sério: três inspirações profundas entre o estímulo e a reação — os vinte segundos que distinguem o ser humano do reflexo.

A recompensa da equanimidade torna-se visível aos outros antes de a notarmos em nós: tornamo-nos alguém junto de quem os outros encontram a calma. A família, o círculo, a oficina — todas as comunidades desta obra precisam de pelo menos uma pessoa que não levante a voz durante a tempestade, e essa pessoa determina o ambiente mais do que qualquer voz estridente; a serenidade é tão contagiosa como o pânico, mas mais lenta e duradoura. E no interior cresce aquilo a que os estoicos chamavam cidadela e que o quarto de hora de silêncio deste volume constrói diariamente: um lugar onde não há negociações — não contra os sentimentos, mas por baixo deles. A pessoa equânime não perde nada; em cada festa está plenamente presente, porque nenhuma inquietação a afasta, e em cada infortúnio é de grande ajuda, porque nada a arrasta. Simplesmente deixou de confundir o tempo com o clima. Há colheitas. Continua-se a trabalhar. E a vindima, avaliada ao longo de décadas, dá razão à serenidade.

Deixar ir — A mão leve

No final das práticas superiores encontra-se a mais difícil e silenciosa: deixar ir. Esta obra falou muito de preservar — preservar rituais, amizades, padrões de exigência —, e nada disso é retirado. Mas preservar tem um grau de mestria, e esse é a mão leve: segurar sem apertar; possuir sem ser possuído; amar sem reter aquilo que precisa de mudar. O primeiro volume lançou as bases desta verdade ao fazer do sentar-se na cadeira sem se agarrar a ela o teste de toda a posse, e ao ensinar, através da imagem da Spätlese, que envelhecer é colher: tudo nesta obra nos é emprestado — as coisas, os papéis, as capacidades, as pessoas, os anos. O empréstimo não diminui o valor; é o que lhe dá fundamento. Mas exige uma arte com a qual ninguém nasce e que todas as práticas deste volume discretamente ajudaram a exercitar: a arte de segurar com a mão aberta.

A prática começa em pequeno e cresce com a vida. Em pequeno: o desapego quotidiano que este volume ensina há muito sem lhe dar nome — o sono, que todas as noites nos faz largar tudo; o perdão, que encerra as contas; a moderação, que deixa repousar o que amamos; a árvore que plantamos e confiamos à terra. Quem pratica estes capítulos já exercita o desapego. Em maior escala: oferecer em vida — o gesto de mestria do capítulo sobre colecionar, agora aplicado ao todo. Entregar as coisas que têm destino às pessoas a quem se destinam enquanto ainda podemos sentir a alegria desse gesto; confiar a responsabilidade a alguém mais novo que seja capaz de a assumir — com a confiança que o mestre de adega deposita na barrica: sem a abrir constantemente para verificar. Transmitir, neste volume, foi o ensinamento; deixar ir é a sua conclusão — pois só aquilo que deixamos de reter foi verdadeiramente transmitido. E, na escala maior de todas: os papéis. Chega o tempo em que o fundador já não toma todas as decisões, o pai já não indica todos os caminhos, o mestre já não verifica todas as costuras — e a arte consiste em escolhermos nós próprios esse momento, em vez de deixar que ele nos escolha: a transição como último ato soberano do papel, não como derrota.

Quem aprende a ter a mão leve faz a descoberta prometida por todas as tradições, mas que cada um tem de fazer por si: nada se perde. O vinho oferecido ganha sabor no copo do amigo — e estamos presentes. A obra entregue continua a crescer noutras mãos — plantámos, dizia o capítulo sobre transmitir, e ela cresce sem nós. O papel de que nos despedimos abre espaço àquilo que nele não cabia: o lazer, os netos, o jardim, o longo assombro. Deixar ir não é perder com elegância; é a última forma de dar — oferecemos ao futuro o nosso presente e recebemos em troca aquilo que nenhum apego proporciona: leveza. As imagens antigas dizem-no mais simplesmente, e é com uma delas que este livro das práticas superiores se encerra: não se consegue reter água fechando o punho — apenas abrindo a mão e recolhendo-a na palma. Assim guarda a vida pura tudo aquilo que ama: com a mão aberta, acolhendo-o de novo a cada dia. Quem segura com leveza segura por mais tempo.

Epílogo
— As práticas transformam-nos

Chegámos a vinte e nove práticas: o silêncio e a respiração, a água e o fogo, a luz e o espaço; caminhar e as mãos, a moderação e o sono, o tempo, o domínio dos dispositivos e o sétimo dia; a palavra e a cortesia, a carta, a generosidade, o perdão e a gratidão; o jardim e a árvore, viajar, colecionar e recordar, transmitir e a beleza; e, por fim, o assombro, a equanimidade e o desapego. Nenhuma é difícil. Nenhuma exige dinheiro que mereça menção. Juntas, são uma vida. E quem começar hoje, ainda esta noite, por uma só delas notará, passado algum tempo, aquilo que todos os que entram seriamente neste caminho descobrem: as práticas também nos transformam. Começamos a procurar o silêncio, e o silêncio começa a encontrar-nos. Cuidamos do jardim, e o jardim cuida de nós. Criamos beleza, e a nossa vida torna-se mais bela do que alguma vez alcançaria a mera intenção. Este é o último segredo da vida pura, que afinal não é segredo algum: é simplesmente a maneira como tudo o que vive responde quando o levamos a sério.

O primeiro volume terminou com um convite para uma noite — a mesa posta, a garrafa honesta, a música pela qual vale a pena guardar silêncio. Este segundo volume termina com um convite para uma manhã. Porque a noite mostra aquilo por que vivemos; a manhã decide como vivemos. Por isso, escolha hoje uma única porta deste volume — talvez o quarto de hora de silêncio, o passeio diário ou o inventário noturno — e abra-a durante uma semana, todos os dias, sem alarido nem testemunhas. Esta obra não exige mais. Nunca exigiu. As grandes casas constroem-se com pequenas pedras, as grandes colheitas com dias singulares na vinha, as grandes vidas com manhãs de prática.

E se, passadas semanas ou meses, alguém perguntar o que mudou — e alguém perguntará, pois estas mudanças veem-se numa pessoa —, poderá dar a resposta desta obra, numa única frase agora completa: A pureza é o caminho. O amor é o objetivo. A prática é a ponte.

Bem-vindo à família.

FICHA TÉCNICA
Apani – As Pure As Nature Intended AG Audiophile
Breitenstrasse 51
8832 Wilen bei Wollerau
Suíça

CONTACTO:
Email: info@apani.ch
Site: www.apani-life.com

REPRESENTADA POR
PROF. DR. BODO W. LAMBERTZ
ENG. DR. SABRINA SALVADORI

AUTOR:
Prof. Dr. Bodo W. Lambertz

REGISTO COMERCIAL
Inscrita no Registo Comercial
do Cantão de Schwyz
Número de registo: CHE-134.288.704

EXCLUSÃO DE RESPONSABILIDADE / CONTEÚDOS
Os conteúdos do nosso site foram elaborados com o máximo cuidado. Contudo, não podemos garantir a exatidão, integridade ou atualidade das informações disponibilizadas.

RESPONSABILIDADE POR HIPERLIGAÇÕES
O nosso site pode conter hiperligações para sites externos de terceiros. Não temos qualquer influência sobre os conteúdos desses sites e, por isso, não podemos assumir qualquer responsabilidade por esses conteúdos externos.

DIREITOS DE AUTOR
Todos os conteúdos e obras publicados neste site estão protegidos pela legislação relativa aos direitos de autor. Qualquer reprodução, tratamento, distribuição ou forma de exploração comercial que exceda os limites previstos na legislação aplicável exige o consentimento prévio e por escrito do respetivo autor ou criador.

DESIGN E VISUALIZAÇÃO
desenhos técnicos e imagens renderizadas
por Jean-Paul Stoll | info@stollwerk-design.de


APANI®
As Pure As Nature Intended®