

---

O Tarot como Ferramenta  
de Desenvolvimento Pessoal

---

Inclui  
Exercícios  
Práticos

# A SABEDORIA DO TAROT

22 passos  
para melhorar  
a sua vida



TARÓLOGA E PSICÓLOGA

**CORINNE MOREL**

# ÍNDICE

Introdução .....	7
COMO USAR ESTE MÉTODO: Como tratar cada etapa .....	11
ETAPA 1: O Mago — Agir para não sofrer.....	17
ETAPA 2: A Papisa — Aprender de tudo e de todos .....	29
ETAPA 3: A Imperatriz — Assumir as suas responsabilidades, nem de mais nem de menos .....	45
ETAPA 4: O Imperador — Existir é perseverar .....	61
ETAPA 5: O Papa — Saber pedir .....	77
ETAPA 6: Os Enamorados — Fazer do amor o seu aliado.....	91
ETAPA 7: O Carro — Tornar possível o impossível.....	109
ETAPA 8: A Justiça — Ser justo sem julgar.....	125
ETAPA 9: O Eremita — Ser você mesmo sem reconduzir tudo para si.....	145
ETAPA 10: A Roda da Fortuna — Adaptar-se sem se perder.....	159
ETAPA 11: A Força — Manter-se calmo em todas as circunstâncias.....	177

ETAPA 12: O Pendurado — Largar sem ser indolente .....	193
ETAPA 13: O Arcano Sem Nome — Mudar para avançar .....	209
ETAPA 14: Temperança — Posicionar-se nem em cima nem em baixo .....	225
ETAPA 15: O Diabo — Encontrar prazer em tudo.....	243
ETAPA 16: A Casa-Deus — Fazer das dificuldades uma ocasião para progredir .....	259
ETAPA 17: A Estrela — Extrair sem esgotar.....	277
ETAPA 18: A Lua — Imaginar o melhor .....	293
ETAPA 19: O Sol — Estabelecer em si mesmo a felicidade .....	311
ETAPA 20: O Julgamento — Confiança plena .....	325
ETAPA SEM NÚMERO: O Louco — Ousar ser livre .....	343
ETAPA 21: O Mundo — Viver de olhos abertos .....	359
Agradecimentos .....	365

## INTRODUÇÃO

**É** possível ter uma definição muito restrita de sabedoria, e considerar que é algo tão sério e difícil que está reservada apenas a alguns, uma elite, uns quantos eleitos. O melhor modo de desviar os homens da sabedoria é apresentá-la como uma via inacessível, que exige condições específicas, uma aptidão em particular, um dom raro, poderes sobrenaturais ou sacrifícios dolorosos.

Na verdade, a sabedoria é o oposto. A sabedoria não é austera, mas alegre. Não significa rutura, mas abertura. Não se extingue, é luminosa. Não é sono, é despertar. Não nos afasta do mundo, permite-nos entrar nele. Ao sermos mais sábios, somos mais vivos.

É por isso que a sabedoria não é apenas domínio dos religiosos, dos crentes ou dos santos. Diz respeito a todos. Não se exige nem um tempo nem um espaço próprio para se ser sábio. Também não exige em absoluto que se creia em Deus. Só é necessário acreditar na capacidade de aperfeiçoamento do Homem e do mundo em que ele vive.

Ser sábio não é estar em paz, feliz, otimista, desligado do comércio dos homens e das realidades sociais e materiais, mas achar-se no quotidiano da própria vida. É levar-se a refletir sobre as suas ações, corrigir a sua conduta, conferir sentido à vida, adquirir e desenvolver

as virtudes fundamentais: empatia, bondade, coragem, verdade, justiça, etc. Ser sábio é renunciar à perfeição para se encaminhar sem cessar rumo ao melhoramento. Todas as situações oferecem a possibilidade de trabalhar sobre si mesmo, com o objetivo de melhorar-se e melhorar o mundo. Se compreendermos a sabedoria seremos impedidos a concretizá-la, e se a concretizarmos ela mudará de forma profunda a nossa existência.

Não apenas a sabedoria deve estar ligada à realidade como deve também ser a realidade, que é o que o Tarot de Marselha permite, pois é o espelho do mundo, na multiplicidade das suas situações, boas ou más, felizes ou infelizes, favoráveis ou desfavoráveis.

Obra magistral do esoterismo ocidental, o Tarot de Marselha é constituído sobre arquétipos e símbolos maiores que garantem o seu caráter universal e intemporal. As suas origens são desconhecidas, tendo-se o seu autor, ou autores, tornado desconhecidos em prol da sua obra, à semelhança das grandes tradições espirituais, dos mitos e das lendas. Cada carta, designada «Arcano» (do latim *arcanus*, que significa «segredo»), ilustra um tema filosófico e uma experiência essencial da nossa existência. A sucessão dessas experiências permite-nos assim ancorar os ensinamentos no nosso quotidiano.

Como especialista do Tarot de Marselha\*, pareceu-me assim que faria sentido associar esta formidável ferramenta ao caminho rumo à sabedoria, elaborando um método de desenvolvimento pessoal (melhorar-se a si mesmo) e transpessoal (melhorar o mundo).

Este método é composto por 22 etapas.

Cada etapa articula-se em volta de um ensinamento (pois é essencial compreender um princípio antes de o aplicar) e de exercícios a praticar (é fundamental pôr em prática a teoria). É fácil ser sábio no papel, a dificuldade é ser sábio na realidade.




---

\* Nomeadamente como autora de *Le Guide du Tarot* (Éditions Bussière, 2001), *ABC du Tarot Psychologique* (Éditions Grancher, 2009) e criadora do tarot-linguagem.

O meu conselho é ler primeiro os ensinamentos de todas as etapas, sem conhecer os exercícios. Em vez disso deverá responder, depois dessa leitura, às questões de nível 1.

Uma vez feita essa leitura poderá pôr em ordem as etapas. Poderá fazê-lo na ordem em que aparecem no livro, ou seja, da primeira até à última, ou selecionar a etapa de que tem mais falta no momento da sua vida que está a atravessar. Daí o interesse da leitura prévia dos ensinamentos de todas as etapas. Evite também fazer várias etapas ao mesmo tempo, pois corre o risco de se perder, pois o objetivo é encontrar-se.

As questões de nível 2 e a realização dos exercícios requerem um diário de bordo, ou pode usar o caderno de exercícios concebido para o efeito\*.

Seja qual for o modo que escolher para se organizar, faça o caminho tendo sempre em mente que podemos, de facto, melhorar a pessoa que somos e o mundo no qual vivemos, pois todos podemos optar pela sabedoria.

---

\* Pode encomendar o caderno de exercícios (em francês) através de [info@ecole-corinne-morel.com](mailto:info@ecole-corinne-morel.com).

## COMO USAR ESTE MÉTODO

### COMO TRATAR CADA ETAPA

**U**ma etapa pode ser mais ou menos longa, o que dependerá de si, dos seus objetivos, dos problemas a resolver, etc. Em geral, e sem levar em conta objetivos ou problemas específicos, cada etapa demora quatro semanas.

Como foi dito na introdução, pode fazer as etapas por ordem (do Mago ao Mundo) ou escolher a que mais corresponder às suas necessidades do momento. Desaconselho vivamente fazer várias etapas ao mesmo tempo, mesmo se, em determinada ocasião, uma etapa o encaminhar para os exercícios de uma outra etapa. Essas exceções serão consideradas caso a caso.

Cada etapa articula-se em torno do mesmo plano: AVALIAR, COMPREENDER, DECIDIR, PRATICAR, MEDITAR, CONTRIBUIR.

Escolhi um verbo para que as coisas não fiquem num plano teórico ou concetual.

#### AVALIAR

A avaliação permitirá saber de antemão onde você se encontra em relação ao princípio filosófico e à experiência-modelo expressas pela etapa.

Trata-se de questões simples e fechadas (questões de nível 1). A ausência de matiz ou de meios-terminos é propositada e visa proporcionar

um posicionamento claro. Por defeito, assumo a proposição de que se sentir mais próximo.

### COMPREENDER

Este passo explica e desenvolve o princípio filosófico da etapa. Antes de aplicar é essencial compreender. É por isso fundamental reservar tempo para ler — e eventualmente reler — os ensinamentos.

### DECIDIR

Uma vez lido o ensinamento, a primeira coisa a fazer será tomar a decisão de pôr em prática na vida quotidiana o princípio filosófico. O poder da intenção implica a decisão ser consciente e voluntária.

Este passo constitui o contrato moral que você vai estabelecer consigo mesmo. Como é evidente, este passo deverá estar presente ao longo de toda a etapa, ou seja, pelo menos durante quatro semanas.

Como se trata de ancorar os princípios da etapa no seu quotidiano, a decisão deverá ser renovada todos os dias e avaliada todas as noites.

### PRATICAR

Em simultâneo com pôr em prática os princípios da etapa, serão propostos exercícios para trabalhar situações mais específicas (objetivos a atingir, problemas para resolver, valores a desenvolver, etc.).

Você deverá responder previamente às questões de nível 2. Estas questões abertas permitirão preparar o terreno, determinar os objetivos ou problemáticas, ajudá-lo a refletir.

Em diferentes etapas, os exercícios devem ser realizados numa ordem precisa (como indicado) ou sem uma ordem preestabelecida. Quando não houver uma ordem definida, os exercícios podem ser feitos ao mesmo tempo. Nada impede que sejam efetuados uns após os outros, e numa ordem aleatória, se assim quiser.



Exercícios com ordem determinada.



Exercícios livres (ou complementares), que podem ser feitos ao mesmo tempo ou numa ordem à sua escolha.



Seja como for, faça-os numa ordem determinada, numa ordem escolhida ou ao mesmo tempo — aconselho-o a fazer todos os exercícios da etapa.

Para que seja possível realizar os exercícios de nível 2 vai necessitar de arranjar um diário de bordo, ou pode encomendar um (em francês) através do endereço <https://ecole-corinne-morel.fr>.

### MEDITAR

Para o ajudar a ancorar em si mesmo os princípios fundamentais e positivos de cada etapa, proponho afirmações que devem ser repetidas quotidianamente durante toda a etapa. Pode fazê-lo de manhã e/ou à noite, ou integrá-las na sua meditação ou na seguinte meditação:

- Instale-se confortavelmente, sentado ou deitado;
- Deixe o corpo distender-se e a respiração acalmar-se. Feche os olhos com suavidade e sem contrair as pálpebras;
- Leve algum tempo para sentir e distender cada parte do corpo. Sobretudo o rosto, descontraindo todos os músculos. As mãos, abrindo-as bem. Os pés, deixando-os cair de cada lado do corpo, se estiver deitado. Se estiver sentado, mantenha a coluna bem direita e distenda o resto do corpo;
- Tome consciência da respiração. Deixe a inspiração e a expiração fazerem-se em liberdade e com suavidade, como um fluxo e um refluxo;
- Assim que a calma se tiver instalado em si, repita mentalmente e devagar, com alguns segundos entre cada frase, as afirmações que encontra em cada etapa;
- Em cada etapa há quatro a seis afirmações diferentes. Repita as afirmações da etapa sempre pela mesma ordem. A totalidade das afirmações da etapa constitui um ciclo completo. Faça pelo menos três ciclos consecutivos, deixando-se impregnar pelas afirmações;
- No fim do terceiro ciclo deixe simplesmente o silêncio instalar-se durante alguns minutos. Não fixe o pensamento num ponto

preciso, mas procure apenas estar presente. Se os seus pensamentos começarem a vagar volte às afirmações, com doçura e sem violência;

- Para sair da meditação faça algumas respirações mais profundas, volte a situar-se mentalmente no espaço, mexa devagar as mãos e os pés ou passe-as pelo rosto. Por fim, abra os olhos e aguarde ainda alguns instantes antes de se levantar.

Estes pensamentos são benevolentes para si e para o mundo. Repeti-los ajudá-lo-á a deixar-se impregnar por eles, levando-o a traduzi-los em ações.

### CONTRIBUIR

A contribuição para o mundo visa fazer irradiar o desenvolvimento para lá da esfera pessoal, ou seja, associar o desenvolvimento pessoal e o desenvolvimento transpessoal, para que o melhoramento de si mesmo sirva o aperfeiçoamento do mundo, e para que o melhoramento do mundo sirva o aperfeiçoamento de si mesmo.

A contribuição para o mundo é essencial no processo da etapa. Deve, portanto, ser posta em prática desde o início e seguida ao longo de toda a etapa.

## AS 22 ETAPAS EM DIREÇÃO À SABEDORIA

No total existem 22 etapas, sendo que há uma não numerada, intercalada entre as etapas 20 e 21.

ETAPA 1 • O MAGO — Agir para não sofrer

ETAPA 2 • A PAPISA — Aprender de tudo e de todos

ETAPA 3 • A IMPERATRIZ — Assumir as suas responsabilidades,  
nem de mais nem de menos

ETAPA 4 • O IMPERADOR — Existir é perseverar

ETAPA 5 • O PAPA — Saber pedir

ETAPA 6 • OS ENAMORADOS — Fazer do amor o seu aliado

ETAPA 7 • O CARRO — Tornar possível o impossível

ETAPA 8 • A JUSTIÇA — Ser justo sem julgar

ETAPA 9 • O EREMITA — Ser você mesmo sem reconduzir  
tudo para si

ETAPA 10 • A RODA DA FORTUNA — Adaptar-se sem se perder

ETAPA 11 • A FORÇA — Manter-se calmo em todas as circunstâncias

ETAPA 12 • O PENDURADO — Largar sem ser indolente

ETAPA 13 • O ARCANO SEM NOME — Mudar para avançar

ETAPA 14 • TEMPERANÇA — Posicionar-se nem em cima nem  
em baixo

ETAPA 15 • O DIABO — Encontrar prazer em tudo

ETAPA 16 • A CASA-DEUS — Fazer das dificuldades uma ocasião  
para progredir

ETAPA 17 • A ESTRELA — Extrair sem esgotar

ETAPA 18 • A LUA — Imaginar o melhor

ETAPA 19 • O SOL — Estabelecer em si mesmo a felicidade

ETAPA 20 • O JULGAMENTO — Confiança plena

ETAPA SEM NÚMERO • O LOUCO — Ousar ser livre

ETAPA 21 • O MUNDO — Viver de olhos abertos

## ETAPA 1

# O MAGO

## AGIR PARA NÃO SOFRER



**É** fácil de dizer, mas difícil de fazer. Mesmo as grandes palavras tornam-se pequenas quando são desmentidas pelos atos — é por isso que, na espiritualidade, se valoriza a ação. Mais vale enganar-se do que não agir. É de facto na ação que o ser se revela e que o sábio encontra a sua plena dimensão. Bem longe das considerações materialistas, que não contemplam a utilidade da ação senão nos interesses que se pretende que ela alcance, o pensamento oriental insiste na nobreza da ação em si mesma, não na ação como meio, mas como fim.

## AVALIAR

### As questões d'O Mago

Antes de considerarmos esta primeira etapa, convido-o a responder às questões de nível 1 que O Mago nos propõe. Faça-o com sinceridade.

Não há respostas boas ou más, no sentido moral. Não se trata de se julgar a si mesmo. O objetivo é saber onde você se encontra neste momento na sua relação com a ação.

#### QUESTÕES DE NÍVEL 1

1. Sou capaz de começar? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	5. Quando ajo estou na expectativa de um resultado? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
2. Estou na ação? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	6. Estou desligado da criança que existe em mim? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
3. Estou pronto para trabalhar? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	7. Tenho medo de me tornar adulto? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
4. Tenho medo do esforço? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	

As questões que assinalou indicam os principais aspetos que devem ser trabalhados, o que pode fazer pondo em prática esta etapa.

De seguida, depois de ter compreendido e aplicado os ensinamentos d'O Mago, pode responder de novo às questões. Será uma maneira fácil de observar como evolui a sua relação com a ação.

## COMPREENDER

### O princípio filosófico d'O Mago

Pode parecer curioso que a primeira etapa do nosso caminho rumo à sabedoria tenha que ver com a ação. A ideia mais habitual é que temos primeiro de refletir e depois agir. Ora, no tarot, esta ordem encontra-se invertida por uma razão muito simples: é a ação que nos determina. É a ação que compromete, que prova, que revela e realiza. Por isso é importante estar na ação, em lugar de esperar passivamente que as coisas aconteçam por si mesmas. Estar na ação sem esperar estar eventualmente pronto. Estar na ação sem esperar pelo momento ideal. O momento ideal é aquele em que fazemos as coisas.

A criança compreende de modo espontâneo esta necessidade. Sabe que, se não agir, não acordará. Mesmo quando a tarefa é fastidiosa, e ela não tem ainda todo o conhecimento e as competências para cumpri-la, a criança quer fazer as coisas por si mesma. Esta vontade não é pensada ou mentalizada, é instintiva. Para a criança é uma questão de sobrevivência.

É por isso que no tarot O Mago (ação) precede A Papisa (reflexão). A criança não pensa a ação, age. A criança, nesse domínio, é nossa mestra. Se a criança recusasse agir, não adquiriria a sua autonomia. Permaneceria dependente do seu meio ambiente. Sofreria.

Vimos ao mundo vivendo a experiência dessa dependência. Incapazes de agir por nós mesmos, se não fôssemos nutridos, ou mesmo se não fôssemos expostos às agressões exteriores, pereceríamos. Não poderíamos fugir ou esquivar-nos.

Portanto, ao longo dos primeiros anos de vida adquirimos conhecimentos e competências. E adquirimo-los agindo e fazendo. Não há outra hipótese. Se deixarmos os outros ou a vida fazer por nós as escolhas não crescemos. Nunca seremos livres e independentes.

Ao longo desta aprendizagem vamos falhar, cair, tropeçar. Contudo, vamos levantar-nos e recomeçar, até sabermos andar, levar a comida à boca, vestirmo-nos, falar.

Não apenas vamos empenhar-nos de modo instintivo na ação, como vamos também ter prazer nisso. Eis o ensinamento da primeira

etapa: o gosto do esforço prazenteiro, que devemos conservar, mas que a maior parte das vezes temos de redescobrir, pois permite-nos agir para não sofrer.



Na idade adulta deixamos de utilizar o nosso poder de ação seja por preguiça seja por medo de falhar, ou porque estamos convencidos de que nada há a fazer. É falso, podemos sempre agir. Como diz o provérbio árabe: «Quem quer fazer alguma coisa encontra um meio, quem nada quer encontra uma desculpa.»

A preguiça leva-nos a esperar que as coisas aconteçam por si próprias ou que os outros façam as escolhas em nosso lugar.

O medo de falhar testemunha a nossa falta de confiança nas capacidades próprias, mas ainda mais o nosso apego ao resultado. Não aceitamos fazer o que for senão com a garantia de um resultado. A nossa ação é condicionada e limitada, em lugar de ser generosa e aberta.

A impotência convence-nos de que não temos maneira de mudar as coisas, e, portanto, não temos forma alguma de agir. Esta confusão que alimentamos produz estragos. Temos sempre meio de agir, mesmo que nada diga que essa ação mudará direta e imediatamente o rumo das coisas. Na verdade, e iremos compreendê-lo ao fim destas 22 etapas rumo à sabedoria, a ação transformará as coisas, começando por mudar o que somos e por sua vez mudando a situação que vivemos. Se não for o desejo de um resultado a guiar a ação, a ação construtiva e encaminhada por boas intenções produz sempre um resultado. Nunca é vã, pois liberta uma energia poderosa e positiva, capaz de transformar o mundo.

Estas três atitudes — preguiça, benefício ou impotência — são responsáveis por muitos males. Fortalecem o nosso fatalismo e a nossa dependência, aprisionando-nos num círculo vicioso em que sofremos mais e mais. Se nos demitirmos, e não utilizarmos o poder da ação, perdemos esse poder.

São atitudes que podemos facilmente alterar.

É porque mentalizamos a ação em vez de a realizar que temos essa ideia. Pomos A Papisa (reflexão) antes d'O Mago (ação), mas na ordem das coisas O Mago está antes d'A Papisa. Para corrigir este condicionamento que nos bloqueia, basta, na maior parte das vezes, pôr mãos à obra. Não nos queixando ou estando contrariados, mas com alegria, como a criança que já fomos e que dorme sempre em nós, apreciando a ação, fazendo por fazer. Aprendemos a nadar lançando-nos à água, ou aprendemos a conduzir sentados ao volante.

Podemos estudar em pormenor como nadar ou conduzir bem, mas na verdade é fazendo que saberemos como fazer. Para lá da aquisição de um saber ou de uma competência, é fazendo que mudamos realmente o curso das coisas.

É por isso que O Mago está no início. É não só ativo, como também ator. Simboliza o início, a página ainda em branco e o campo de possibilidades.

Por seu lado, a mesa e os utensílios exprimem a riqueza, a diversidade, bem como a multiplicidade dos elementos e dos meios à nossa disposição.

O Mago, encarnação da criança, convida-nos a deixar de considerar o esforço no seu aspeto constrangedor e penoso e redescobri-lo na sua dimensão positiva, construtiva e lúdica. Se é amor e entusiasmo o trabalho eleva, mas se é fardo e dor rebaixa. Quando é consentido e espontâneo, o trabalho do Homem apresenta-se à imagem do trabalho da natureza, já não é esforço laborioso e difícil, mas participação ágil e em conformidade com os ritmos do Universo. Insere-se na ordem das coisas e colabora para a organização e o bom funcionamento do mundo.

É a filosofia da não ação e do não agir. Esta filosofia, por vezes mal compreendida, leva algumas pessoas a pensar que para progredir espiritualmente é preciso deixar de agir. É exatamente o contrário. Na não ação, não é a ação que está em causa, mas o apego ao seu fruto, a subordinação da ação a um resultado, agir apenas por interesse, por cálculo, por lucro. Com a não ação trata-se de agir sem preocupações com o resultado. A ação torna-se então um fim mais do que um meio e a energia é utilizada de forma útil.



«Portanto, é sem apego que deves cumprir a ação.  
É cumprindo a ação, sem apegos,  
que o Homem alcança o fim último.»

*Bhagavad-Gita, III, 19*

Assim, em vez de alimentar um sentimento de impotência ou o receio de falhar, que se transformarão em cólera, medo ou tristeza, a energia dessas emoções passa para a ação, o que lhe permite exteriorizar-se, deixando de nos consumir por dentro.

Quanto aos frutos da ação, estão contidos na própria ação. A maior vitória é ter feito, ter feito o que tínhamos de fazer. O resto, que iremos considerar nas outras etapas, é para já secundário. O essencial é agir para não sofrer. Por isso, ocupemo-nos por agora com pôr em prática a primeira etapa.

## DECIDIR

### Viver O Mago no quotidiano

Para integrar os princípios d'O Mago é essencial vivê-los no quotidiano, nas pequenas coisas, no decurso habitual da nossa vida.

Tome a decisão firme de o fazer, começando por se concentrar apenas num dia. O poder da intenção fará o resto.



- » Hoje empenho-me em estar na ação.
- » Ajo sem me preocupar com o resultado.
- » Hoje faço o que tem de ser feito, sem deixar para mais tarde.
- » Cumpro todas as tarefas, incluindo as que me parecem menos apetecíveis. Cada uma é importante e merece ser feita.
- » Reservo uma hora a uma atividade lúdica ou recreativa, para voltar a ligar-me com a criança que está em mim.



Insista até conseguir fazê-lo durante um dia inteiro. Para ajudar a saber em que ponto se encontra, faça uma avaliação honesta e objetiva ao final do dia.

AVALIAÇÃO DO DIA	
Empenhei-me em estar na ação?	<input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Agi sem me preocupar com o resultado?	<input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Fiz o que tinha de ser feito hoje sem deixar para mais tarde?	<input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Cumpri todas as tarefas, incluindo as que me pareciam menos apetecíveis?	<input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Reservei uma hora para uma atividade lúdica ou recreativa?	<input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não

Se houver uma ou mais respostas negativas, enumere o que o impediu de aplicar os princípios: preguiça, impotência, desencorajamento perante a ausência de resultado, falta de vontade ou de entusiasmo, etc.

OS ELEMENTOS INTERIORES OU EXTERIORES QUE O IMPEDIRAM DE PÔR EM PRÁTICA OS PRINCÍPIOS D'O MAGO:

.....

.....

Com os exercícios que se encontram na secção PRATICAR, pode trabalhar os elementos interiores e exteriores que impedem de pôr em prática os princípios d'O Mago.

Se conseguir aplicar estes princípios durante um dia inteiro, poderá então planear toda uma semana, depois um mês, para que essas atitudes se tornem naturais.

Vivendo O Mago no dia a dia conseguirá criar bons automatismos que lhe permitirão assumir como sua a divisa «*Agir para não sofrer*».

## PRATICAR

### Pôr em prática O Mago

Antes de considerarmos a aplicação dos princípios d'O Mago, convido-o a responder às questões de nível 2.

Ao contrário das primeiras, estas necessitam de um desenvolvimento mais ou menos importante. Procure responder com sinceridade. Uma vez que as respostas podem ocupar várias linhas, ou mesmo várias páginas, utilize o caderno de exercícios ou anote-as no seu diário de bordo.

Procure não derivar para outros temas, e se uma questão suscita outras tome nota delas, sem lhes responder para já. As suas respostas poderão evoluir ao longo do tempo e poderá completá-las em função da sua evolução.

#### QUESTÕES DE NÍVEL 2

Quais são os meus projetos? Anote todos os seus projetos, incluindo os mais modestos, os mais ambiciosos ou os mais insólitos.

O que me inspira a minha idade?

Que ações considero úteis para o meu bem-estar, que tenho tendência em adiar?

O que me impede de agir, em geral?

## EXERCÍCIOS PRÁTICOS

Os exercícios d'O Mago vão permitir-lhe trabalhar situações precisas ou ajudá-lo a estabelecer na sua vida quotidiana os princípios desta etapa e a remover os eventuais obstáculos que aparecem na secção DECIDIR.

A etapa deve ser conduzida ao longo de pelo menos quatro semanas. Em função da sua situação pessoal pode ser prolongada e os exercícios serem continuados ou refeitos.



Exercícios com ordem determinada.

### ESTABELEECER UM OBJETIVO



Aconselho-o a escolher um único objetivo. Quando esse objetivo for atingido, se quiser repetir a experiência pode escolher um outro.

Retome a lista que estabeleceu com as questões de nível 2, «Quais são os meus projetos?», e escolha um projeto muito concreto, como «escrever um livro», «encontrar emprego», «estabelecer encontros», evitando formulações muito gerais como «ser feliz» (de que falaremos com O Sol).

Este projeto será o seu primeiro objetivo.

O MEU OBJETIVO:

.....

### DECIDIR A PRIMEIRA AÇÃO



Para atingir este objetivo, aplicando o ensinamento d'O Mago, vai ter de estabelecer um primeiro ato. Este ato deve ser simples. Se tomarmos como objetivo «aprender a tocar piano», o primeiro ato poderá ser encontrar um professor, comprar um método, encontrar um piano, etc.

Em função do objetivo, determine o primeiro ato que vai estabelecer.

O MEU PRIMEIRO ATO:

.....

Se há muito tempo que alimenta esse projeto, sem se decidir a lançar-se a ele, então este primeiro ato é significativo quanto ao desafio. Essa ação, que lhe parece intransponível, é muitas vezes muito simples, mas obriga-o a levantar os seus bloqueios interiores.

Mais do que refletir, e tentar compreender, aja fazendo o que pensa que não é capaz de fazer.

REALIZAR AS OUTRAS AÇÕES



Uma vez estabelecido esse primeiro ato, continuará, como é evidente, com os outros.

O essencial é em cada dia ou semana agir em relação ao objetivo.

LISTA DAS OUTRAS AÇÕES A CUMPRIR:

.....

Para evitar que se perca recomendo que faça com regularidade o ponto da situação, pelo menos uma vez por semana.

AÇÕES QUE CUMPRI HOJE (OU ESTA SEMANA):

.....

Deve continuar a agir de forma positiva sem se preocupar com os resultados, o que não o impede, por outro lado, de fazer alterações se considerar que o método empregue não é bom (sobre este assunto pode consultar as etapas 4, O Imperador, e 7, O Carro).

Assim estará sempre na ação. O essencial é não se deter ou ficar bloqueado. Se há uma circunstância exterior que torne impossível

uma ação, opte por outra. Por exemplo: se não tem meios para comprar um piano pode alugar. Se não tem a possibilidade de agir diretamente pode procurar a ajuda de terceiros (ver a etapa 5, O Papa).

AÇÕES QUE DEVO  
ABANDONAR:

.....  
.....

NOVAS AÇÕES QUE DEVO  
PÔR EM PRÁTICA:

.....  
.....

## MEDITAR

### Os pensamentos positivos d'O Mago

A meditação deve ser posta em prática desde o início da etapa e cumprida enquanto durar.

Para estimular o trabalho d'O Mago é útil estabelecê-lo em você mesmo. Para isso, o melhor meio é recorrer a afirmações.

Pode integrar as afirmações na meditação que se encontra na página 13 ou na que habitualmente pratica. Pode também repetir apenas as afirmações. Faça-o de preferência à noite, antes de se deitar.

Repetir as afirmações vai levá-lo a traduzi-las em ações.

Instale-se na posição que mais lhe convier. Deixe o seu espírito serenar. Assim que a calma se tiver instalado repita mental e lentamente, deixando alguns segundos entre cada frase:

- ////////////////////////////////////
- » Sou capaz de agir e de fazer o que decidi.
  - » Ajo com facilidade e sem esforço.
  - » Desfruto a ação.
  - » A ação traz-me energia e vitalidade.
  - » Uso todos os dias o poder da ação para melhorar a minha vida e o mundo.
- ////////////////////////////////////

Diga estas frases todos os dias pela mesma ordem, fazendo pausas de alguns segundos entre cada uma.

Repita mais duas vezes.

## CONTRIBUIR

### O Mago ao serviço do mundo

A contribuição para o mundo deve ser posta em prática desde o início da etapa e levada a cabo em toda a sua duração.

No quadro da nossa ação no mundo, O Mago preconiza sempre a ação. A ação não requer meios especiais. Podemos, por atos simples e ao nosso alcance, melhorar o mundo.

#### EM CONCRETO

Pode ajudar uma pessoa a atravessar a rua, fazer alguma coisa por alguém, levar alimentos a um sem-abrigo, dar um donativo a uma associação, participar numa campanha de recolha de alimentos, assinar uma petição, juntar-se a uma manifestação... Não faltam possibilidades.

São atos simples, mas essenciais. Longe das grandes declarações de intenções, trata-se, mais uma vez, de agir, de agir concretamente, realmente, sem evitar a questão ou deixar para mais tarde.

#### AÇÕES QUE CUMPRI ESTA SEMANA A FAVOR DO MUNDO:

.....

.....

.....

.....

Tomar nota da sua contribuição para o mundo não tem como fim deixar uma marca, mas tão-só não se esquecer de fazê-lo.

## ETAPA 2

# A PAPISA

## APRENDER DE TUDO E DE TODOS



**N**as tradições religiosas e espirituais valoriza-se muito o estudo. Mais do que qualquer outra disciplina, ele dá acesso ao infinito. É intemporal, universal e ilimitado. Alarga os horizontes individuais, abre para o mundo e estimula a extinção do ego. É por isso que o sábio faz do estudo uma atividade cotidiana. Não encontra o conhecimento apenas nos textos e nos livros, mas por todo o lado à sua volta.



## AVALIAR

### As questões d'A Papisa

Antes de considerarmos esta primeira etapa, convido-o a responder às questões de nível 1 que A Papisa nos propõe. Faça-o com sinceridade.

Não há respostas boas ou más, no sentido moral. Não se trata de se julgar a si mesmo. O objetivo é saber onde você se encontra neste momento na sua relação com o estudo.

QUESTÕES DE NÍVEL 1	
1. Aumentei os meus conhecimentos ao longo dos últimos 12 meses? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	6. Faço demasiadas perguntas a mim mesmo? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
2. Esforço-me por compreender? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	7. Sou capaz de refletir por mim? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
3. Leio ou estudo todos os dias? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	8. Ponho em prática o que aprendo? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
4. De modo geral, interesso-me pelas coisas e pelas pessoas? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	9. Integro ou partilho informações sem as verificar? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
5. Reservo tempo para a reflexão? <input type="radio"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	

As questões que assinalou num quadrado indiciam os principais aspetos que devem ser trabalhados, o que pode fazer pondo em prática esta etapa.

De seguida, depois de ter compreendido e aplicado os ensinamentos d'A Papisa, pode responder de novo às questões. Será uma maneira fácil de observar como evolui a sua relação com o estudo.

## COMPREENDER

### O princípio filosófico d'A Papisa

A ideia habitual é que há um tempo para aprender, a infância. Esse tempo é inclusivamente imposto, pois a escola é obrigatória, e chega ao fim com a entrada na vida ativa. O que acontece é que, assim que os estudos terminam, muitas pessoas deixam de estudar, de aprender, de se formar, até mesmo de refletir.

Este modelo é uma ilusão. Além disso, não é sem razão que no tarot A Papisa se segue a O Mago. É que toda a nossa vida deve ser dedicada ao estudo, e crescer e trabalhar (O Mago) não deve ser pretexto para deixarmos de o fazer (A Papisa).

Todos os instantes da nossa vida são formadores. Todas as pessoas com quem nos relacionamos têm alguma coisa para nos ensinar. Cada situação ou acontecimento proporciona-nos um ensinamento. Mas para que esse conhecimento seja útil e benéfico deve ser tornado consciente e voluntário. Se nos mantivermos passivos, ou não retirarmos os ensinamentos de tudo o que se nos oferecer nas nossas leituras e aprendizagens, nas relações com os outros e nas experiências pessoais, não passaremos de recetáculos submissos que integram todas as informações, incluindo as que são falsas, superficiais ou negativas.

Na verdade, aprendemos constantemente, mas passivamente, sobretudo nas nossas sociedades modernas, onde somos a todo o momento inundados por uma multiplicidade de informações. A solução não é cortar com o mundo, pois seria grande o risco de cair na indiferença e na negação das realidades. O problema não é a informação em si, é receber a informação sem a estudar, analisar e verificar, deixando o nosso espírito encher-se de saberes com certeza inúteis ou mesmo tóxicos.

O objetivo do estudo não é somente acumular conhecimentos apenas por acumular, mas sim formar o espírito para se libertar dos condicionamentos e do que o bloqueia, alimentando-o com saberes verdadeiros e verificados, o que lhe permitirá pensar por si mesmo. Os nossos pensamentos determinam o que somos e o que fazemos. Por isso, é importante assegurar-se de que são os nossos pensamentos que estão no nosso espírito e que são, efetivamente, pensamentos sadios e positivos.

O Arcano II ensina-nos a fazê-lo. A imagem mostra-nos uma mulher sentada, com um livro aberto por cima dos joelhos. O livro é uma referência ao trabalho intelectual, à aprendizagem. A Papisa toca-lhe e estabelece assim um contacto carnal com o objeto. Mas não o olha. Está imersa na reflexão, na meditação, na assimilação ativa, mais do que na leitura fria, na teoria ou na integração passiva e automática dos factos. Procura compreender, para que o conhecimento recebido seja construtivo e útil, e para estar totalmente consciente do que implanta no espírito. Põe em prática o preceito de Confúcio, «Estudar sem pensar é um engano. Pensar sem estudar é perigoso».

O livro está aberto, para indicar que nunca acabamos de aprender e que não há uma idade própria para aprender. A cor de carne expressa a ideia de que o mundo exterior e o mundo humano são as nossas grandes fontes de saber. Eis o ensinamento da segunda etapa: aprender de tudo e de todos.



Para aprender de tudo e de todos temos, primeiramente, de o querer e, assim, fazer em concreto o que favorece este duplo movimento: expulsar as ideias negativas, falsas e inúteis, integrando posteriormente os saberes positivos, verdadeiros e úteis. Por esta razão, o estudo é sempre um processo ativo.

Para começar, temos de pôr ordem no espírito, purificá-lo, libertá-lo dos pensamentos e das ideias que o obstruem e que não escolhemos, quer porque são o legado da nossa educação quer porque

foram implantados desde cedo no nosso território mental. Para deixar de integrar de forma passiva os conhecimentos provindos de leituras, de conversas ou de experiências, o melhor é fazer perguntas, procurar, comparar e verificar.

Submeter as informações recebidas aos três filtros de Sócrates é também um bom hábito.

### *Os três filtros de Sócrates*

*Um dia, um homem vem ter com Sócrates dizendo:*

*— Escuta, tenho de te contar como se comportou o teu amigo.*

*— Vou interromper-te desde já — respondeu Sócrates. — Passaste pelos três filtros o que me vais dizer?*

*Porque o homem o olhava cheio de espanto, o sábio continuou:*

*— Sim, antes de falar devemos sempre passar pelos três filtros o que temos para dizer. Vejamos. O primeiro filtro é o da verdade. Verificaste se o que me vais contar é verdade?*

*— Não, ouvi dizer e...*

*— Ora bem. Mas suponho que o fizeste pelo menos passar pelo segundo filtro, o da bondade. O que me queres contar, mesmo que não seja verdadeiro, é ao menos algo bom?*

*O homem hesitou, antes de responder:*

*— Não, infelizmente não é nada bom, pelo contrário...*

*— Hum... — exclamou o sábio —, tentemos servir-nos do terceiro filtro e vejamos se é útil contares-me o que me queres dizer.*

*— Útil? Não propriamente.*

*— Então não falemos mais! — disse Sócrates, sorrindo. — Se o que tens para me dizer não é nem verdadeiro, nem bom, nem útil, prefiro não o saber; e, quanto a ti, aconselho-te a esquecê-lo...*

Passando as nossas ideias, pensamentos e conhecimentos pelos três filtros de Sócrates saberemos se os devemos conservar, ou se podemos descartá-los. É a diferença que vai da repetição à inteligência. A inteligência não é saber por saber, mas saber para compreender. Quando compreendemos a informação torna-se útil, e se

a informação for útil pode ser utilizada. É por isso que a inteligência nos permite encontrar os meios para atingir um objetivo e as soluções para resolver um problema.

Além disso, porque os três filtros de Sócrates predisõem o nosso espírito a não integrar senão informações úteis, construtivas e verificadas, a inteligência fortalece-se graças ao estudo. Estudar é uma atividade que nos deve acompanhar ao longo da vida. Tal como o nosso corpo, o espírito precisa de ser alimentado para funcionar em condições.

Para integrar os saberes positivos podemos ler, fazer um curso, informar-nos.

Estas atividades são fundamentais, porque, seja qual for a sua natureza, ajudam-nos a estruturar o nosso pensamento, a descobrir novos horizontes e a comparar diferentes modelos. É também pelo saber que aumentamos a nossa independência e o nosso poder. A ignorância aliena, o conhecimento liberta.

Mas o estudo só nos ajuda a crescer se não nos alienar do mundo. A única forma de não permanecermos apenas no intelecto e de fazermos frutificar o estudo é pô-lo em prática, para confrontarmos os nossos saberes com a realidade. Tudo o que aprendemos deve ser experimentado e vivido. Tudo o que vivemos deve ser objeto de um ensinamento. É por isso que, paralelamente ao estudo teórico, devemos abrir-nos às aprendizagens que a vida nos oferece constantemente.

Para tal devemos ser curiosos, pois se limitarmos logo à partida as nossas fontes de interesse passaremos ao lado de saberes preciosos. Pelo contrário, se o nosso espírito estiver aberto, cada pessoa e cada situação ensinar-nos-ão alguma coisa, transmitindo-nos de facto conhecimentos e informações, e também, de modo mais subtil, ensinar-nos-ão através do exemplo.

Quer o modelo seja positivo quer seja negativo, podemos inspirar-nos nele para melhor conduzirmos a nossa existência. Aprenderemos sobre o outro e sobre a vida, mas, mais ainda, aprenderemos sobre nós mesmos.

Desta forma, cada experiência que vivemos torna-se formadora e dá-nos a capacidade de retirar um ensinamento dos nossos êxitos bem como dos fracassos.

# UM MÉTODO EM 22 ETAPAS PARA MELHORAR QUEM SOMOS E O MUNDO EM QUE VIVEMOS

Um percurso árduo, quase inacessível. É essa a visão que a maioria das pessoas tem da demanda necessária para alcançar a sabedoria. Mas a sabedoria não é sacrifício. É, sim, refletir sobre as suas ações, corrigindo o seu comportamento com o objetivo de dar sentido aos dias e renunciando à ideia de perfeição, para, dessa forma, lutar constantemente pela melhoria, tanto a sua como a do mundo.

*A Sabedoria do Tarot* não é um livro de tarot como os outros. É antes uma ferramenta de desenvolvimento pessoal.

Tendo por base o Tarot de Marselha e os seus 22 Arcanos Maiores, a autora desenvolveu um método em que cada uma dessas cartas representa um momento-chave na vida. Em todos os momentos se retiram lições: O Mago ensinará a agir para não sofrer, A Papisa apresenta a possibilidade de aprender com tudo e todos, e A Força mostra como manter a calma em todas as circunstâncias.




Cada uma das etapas é articulada em torno de um ensinamento, dado ser essencial compreender um princípio antes de o aplicar; sendo também disponibilizados diversos exercícios, pois é fundamental pôr em prática a teoria. É fácil ser-se sábio no papel, a dificuldade está em ser-se sábio na realidade.

Este é o livro que lhe facilita  
o caminho.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Esoterismo

 penguinlivros.pt  
  penguinlivros

ISBN 9789896233334



9 789896 233334 >