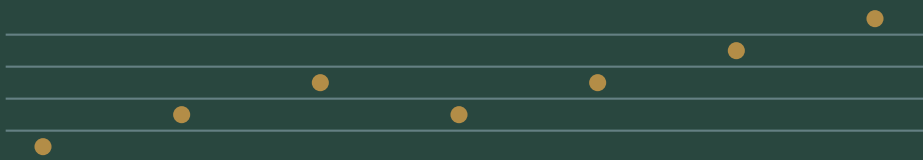


LIVROS DO REINO

VOLUME III

Amor

Dignidade, verdade e liberdade no cuidado com a vida.



DUAS LEIS. UM REINO.

O Reino do Senhor já está aqui.

LIVROS DO REINO · VOLUME III

Amor

Dignidade, verdade e liberdade no cuidado com a vida.

Primeira edição · Setembro de 2026

Coleção Livros do Reino

O Reino do Senhor

Um livro de reflexão, parábolas e prática. As histórias e situações foram compostas para esta coleção e não descrevem acontecimentos comprovados ou pessoas identificadas. Os exercícios são convites de leitura; não criam novas leis ou procedimentos de governo.

Os fundamentos são os apresentados nos textos do Reino. A coleção poderá receber novas edições, preservando o registro de suas mudanças.

thekingdom.one/livros/

Uma leitura que retorna.

Este livro olha para o amor nas relações próximas, no cuidado cotidiano, na convivência entre diferenças e na maneira como tratamos a criação. Não se limita ao romance. Também não transforma qualquer sentimento intenso em justificativa para uma conduta. Amar pede atenção ao que a vida recebe de nossas escolhas. A leitura retorna aos mesmos princípios em situações diferentes para que uma palavra conhecida possa encontrar novas exigências de cuidado.

A cada parte, as ideias reaparecem em outra situação: primeiro como compreensão, depois como história, escolha, linguagem e prática. A imagem de escalas e oitavas é uma metáfora de composição. Não representa frequências, poderes ou uma hierarquia entre pessoas.

O EU que cresce ao longo das páginas é a voz de quem lê e examina as próprias escolhas. Não ocupa o lugar de Deus. Aproxima a pergunta: qual é a minha parte nisso?

A vida vem primeiro.

Amor não exige aceitar violência, coerção, humilhação ou aprisionamento. Relações entre adultos precisam de maturidade, consciência e capacidade real de consentir. Crianças precisam de proteção e não pertencem a esse campo de relacionamentos. Ninguém deve ser pressionado a entrar ou permanecer num vínculo. Dizer não, procurar ajuda e preservar distância podem ser decisões de cuidado com a vida.

Leia no seu ritmo. Você pode discordar, fazer perguntas, pular um exercício e voltar depois. Uma página escrita não conhece todas as condições da sua vida. Use-a como apoio à reflexão, sem substituir orientação profissional quando ela for necessária.

AS DUAS LEIS

1. Amar O Senhor Teu Deus sobre todas as coisas.
2. Amar o próximo como a si mesmo.

CUIDADO NA LEITURA

Se uma passagem trazer sofrimento intenso, faça uma pausa e procure apoio de confiança. Diante de risco imediato, priorize proteção e ajuda local. Você não precisa terminar o capítulo para cuidar da vida.

Palavras próximas. Escolhas diferentes.

Amor e posse

Proximidade não transforma alguém em propriedade.

Cuidado e controle

Ajudar não concede autoridade sobre toda a vida de quem recebe.

Unidade e uniformidade

Princípios comuns podem conviver com diferentes histórias e identidades.

Consentimento e silêncio

Ausência de resistência não confirma, por si só, uma escolha livre.

Acordo e suposição

Uma expectativa individual não se torna compromisso de todos sem conversa.

Partilha e desamparo

Compartilhar com condições não exige colocar a própria casa em necessidade.

Vida e utilidade

O valor de alguém não depende do que consegue produzir ou oferecer.

Leia em voltas.

Você pode seguir o livro desde o início ou escolher a parte que responde à sua necessidade. Os sete temas reaparecem nos fundamentos, nas parábolas, nas travessias, nas chaves, nas cenas, nos instrumentos e nas perguntas. A volta não promete uma resposta perfeita. Oferece outro ângulo para a mesma responsabilidade.

PARA COMPREENDER

Comece nos fundamentos. Leia sem obrigação de concordar rapidamente.

PARA ENXERGAR

Entre nas parábolas e nas cenas. Observe escolhas e consequências.

PARA PRATICAR

Use uma travessia ou um instrumento por vez, se fizer sentido para você.

PARA APROFUNDAR

Consulte as chaves e escreva sobre uma pergunta. As linhas são um convite, não uma prova.

PARA RETOMAR

No manual, procure uma situação e volte ao tema indicado pelo que precisa compreender.

UM TEMA, MUITAS APROXIMAÇÕES

Oito movimentos.

I Sete fundamentos

II Sete parábolas

III Quatorze travessias

IV Dicionário de setenta chaves

V Vinte e uma cenas

VI Quatorze instrumentos

VII Quarenta e nove perguntas

VIII Manual de consulta

O índice é clicável. O painel de marcadores do seu leitor de PDF também permite abrir partes e capítulos.

MOVIMENTO I

Sete fundamentos

Compreender o princípio antes de transformá-lo numa exigência sobre alguém.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

FUNDAMENTO 01

Antes da utilidade, uma vida

O amor começa a perder sua direção quando uma pessoa só encontra lugar pelo que entrega. A mão que oferece um copo de água pertence a uma história inteira: alimento, descanso, trabalho, cuidado recebido, perdas e aprendizados. O gesto parece pequeno porque nem sempre enxergamos a vida que o tornou possível.

No Reino, a vida é o maior valor abaixo de O Senhor Teu Deus. Isso não depende de produtividade, patrimônio ou reconhecimento. Amar o próximo como a si mesmo pede que a dignidade não seja uma recompensa por servir bem. A primeira nota deste livro é simples e exigente: antes de perguntar o que alguém pode oferecer, reconhecer que já existe ali uma vida. O cuidado começa quando esse reconhecimento altera a maneira de olhar e agir.

A PERGUNTA QUE FICA

Que vida costumo reduzir a uma função?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

FUNDAMENTO 02

Escutar sem fabricar uma cópia

Amar alguém não significa conseguir transformá-lo numa versão reconhecível de si. Pessoas carregam histórias, crenças, origens e maneiras de compreender o mundo. O encontro perde liberdade quando a diferença só é tolerada enquanto promete desaparecer.

No Reino, unidade não exige uniformidade. A diversidade não retira dignidade, e nenhuma crença, origem ou identidade autoriza humilhação. Isso não obriga a concordar com toda ideia ou aceitar qualquer atitude. Pede que a discordância não se transforme em licença para diminuir uma vida. O tema retorna uma nota acima: reconhecer o valor não basta se eu só o reconheço nos que se parecem comigo. O amor precisa aprender a escutar o que ainda não compreende inteiramente.

A PERGUNTA QUE FICA

Que diferença desperta minha resistência?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

FUNDAMENTO 03

O amor precisa poder ouvir não

Um sim perde sentido quando o não produz medo, castigo ou abandono usado como ameaça. O amor não se confirma pela impossibilidade de sair. Ele precisa reconhecer a liberdade de entrar, permanecer, modificar acordos e encerrar uma relação.

Nos relacionamentos descritos pelo Reino, a forma não determina sozinha a qualidade: entre adultos com capacidade real de consentir, são o respeito, a verdade e o acordo que precisam ser observados. Crianças não pertencem ao campo dos relacionamentos amorosos entre adultos e precisam de proteção. A melodia volta com um limite indispensável: querer o bem de alguém não me torna dono dessa pessoa. EU posso desejar proximidade e ainda assim precisar respeitar uma resposta que não me favorece.

A PERGUNTA QUE FICA

Como recebo um não?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

FUNDAMENTO 04

A verdade sustenta o acordo

O amor não dispensa conversas sobre o que se espera e o que foi aceito. Relações diferentes podem construir acordos diferentes. A quebra não é determinada apenas pelo formato, mas pela distância entre a verdade do combinado e a conduta de quem participa.

Quando alguém aceita exclusividade, esse compromisso precisa ser respeitado. Quando adultos consentem claramente em outros acordos, a honestidade continua indispensável. O que não cabe é apresentar uma regra a uma pessoa e viver outra escondida. A volta aprofunda o tema da liberdade: uma escolha feita com informações essenciais ocultadas pode não ser a escolha que a pessoa faria se conhecesse a realidade. EU não protejo o amor quando escondo do outro aquilo de que ele precisa para decidir.

A PERGUNTA QUE FICA

O que realmente combinamos?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

FUNDAMENTO 05

Cuidar sem possuir

Cuidado e controle podem usar palavras parecidas. Ambos dizem eu me preocupo. A diferença começa a aparecer quando a pessoa cuidada deseja algo que contraria quem cuida. Há espaço para escuta e decisão, ou a ajuda se transforma em autoridade sobre toda a vida?

Amar não significa abandonar responsabilidades. Crianças precisam de proteção e orientação, e situações de dependência pedem atenção concreta. Mas o cuidado deve considerar a pessoa e suas possibilidades, não apenas o desejo de comandar de quem ajuda. A oitava sobe com uma pergunta incômoda: EU aceito que o outro exista além da função que tem para mim? EU posso acompanhar sem ocupar todos os lugares? A presença que serve à vida também sabe reconhecer limites, pedir ajuda e dividir o cuidado.

A PERGUNTA QUE FICA

Perguntei de que ajuda a pessoa precisa?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

FUNDAMENTO 06

Dividir o que sustenta a vida

O amor também aparece na maneira como alimento, água, conhecimento e tempo circulam. Guardar o necessário pode proteger uma casa. Multiplicar o que pode ser compartilhado pode ajudar outras. A diferença está na finalidade: a reserva serve à vida; a vida não existe para alimentar uma reserva sem fim.

Na direção do Reino, a eficiência deve devolver benefícios às pessoas, incluindo segurança, liberdade e menor carga necessária de trabalho. Os números usados como exemplo não substituem essa lógica. EU preciso perguntar a quem retorna aquilo que conseguimos produzir melhor. Se todo ganho termina em mais obrigação, talvez tenhamos esquecido por que buscamos melhorar. Partilhar não é exigir que uma casa fique sem o necessário; é reconhecer que a abundância encontra sentido quando se torna condição de vida também para outro.

A PERGUNTA QUE FICA

Que necessidade minha reserva atende?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

FUNDAMENTO 07

Amar o que não existe para me servir

O cuidado não termina nas relações humanas mais próximas. Animais, árvores, água, ar e os ambientes que sustentam a vida não se tornam irrelevantes porque não respondem na nossa linguagem. Reconhecer a criação pede atenção ao efeito das escolhas sobre aquilo que encontramos e aquilo que deixaremos para quem vier depois.

Não é necessário afirmar que compreendemos toda forma de existência para agir com respeito diante do que conhecemos. O amor amadurece quando não exige centralidade permanente do EU. E é justamente por isso que o EU aparece mais: EU respondo pelo que consumo, pelo espaço que ocupo e pelo cuidado que posso oferecer. Não sou a medida de toda a existência. Sou uma vida entre vidas, responsável por não transformar tudo ao redor em simples instrumento da minha passagem.

A PERGUNTA QUE FICA

O que trato apenas como instrumento?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

MOVIMENTO II

Sete parábolas

Ver a escolha acontecer numa história. As parábolas são ficções para reflexão.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

PARÁBOLA 01

O prato sem inscrição

Num refeitório, os pratos tinham nomes de funções: construtor, agricultora, professora, cozinheiro. Um dia chegou alguém que não conseguia trabalhar. Procuraram uma inscrição adequada e não encontraram.

A mulher que servia a comida pegou um prato vazio e o colocou à mesa. Um organizador perguntou que contribuição aquela pessoa havia trazido. Ela respondeu que, naquele instante, havia trazido fome.

A refeição não resolveu todas as questões da organização. Mas revelou uma confusão importante: as funções ajudavam a distribuir tarefas; não podiam decidir quem merecia comer. Depois daquele dia, os pratos continuaram sendo usados, e os nomes passaram para uma lista de trabalho. A mesa ficou mais simples. Ninguém precisava caber numa função para ter seu lugar reconhecido diante do alimento.

VOLTE AO TEMA

Antes da utilidade, uma vida

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

PARÁBOLA 02

O coro das vozes iguais

Um regente procurou reunir um coro perfeito. A cada pessoa que chegava, pedia que cantasse exatamente como ele. As vozes graves tentavam subir, as suaves forçavam volume, e quem tinha outro sotaque evitava certas palavras.

Depois de muitos ensaios, todos estavam cansados e a música parecia menor. Uma cantora perguntou se ele queria um coro ou apenas um eco.

No ensaio seguinte, ouviram uma voz de cada vez. Não aceitaram qualquer nota de qualquer maneira: buscaram um encontro que permitisse diferença e atenção mútua. O resultado exigiu mais escuta do que o regente imaginava. Também ganhou uma profundidade que sua voz sozinha não poderia oferecer. A unidade apareceu quando ninguém precisou desaparecer para participar.

VOLTE AO TEMA

Escutar sem fabricar uma cópia

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

PARÁBOLA 03

O barco de duas margens

Duas pessoas construíram um barco para passear juntas. Uma delas gostava tanto das viagens que, escondida, retirou a pequena escada usada para voltar à margem. Acreditava que assim o encontro duraria mais.

Quando a outra pediu para desembarcar, ouviu que aquele desejo demonstrava falta de amor. Olhou para a água e depois para o lugar vazio da escada.

O barco continuava bonito, mas a viagem havia mudado. Já não era possível saber se a companhia permanecia por vontade ou por falta de saída. A escada precisou voltar antes de qualquer conversa sobre um próximo passeio. O encontro só poderia recuperar sentido se a margem continuasse acessível. Permanecer só diz alguma coisa sobre amor quando partir também é possível.

VOLTE AO TEMA

O amor precisa poder ouvir não

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

PARÁBOLA 04

As linhas do tecido

Três tecelãs combinaram produzir uma manta. Uma imaginava um tecido fechado, outra esperava espaços abertos, e a terceira acreditava que cada uma poderia mudar as cores sem avisar. Trabalharam semanas chamando tudo isso de entendimento.

Quando juntaram as partes, culpavam-se pelo resultado. Uma senhora perguntou onde tinham registrado ou conversado sobre o desenho. Descobriram que haviam concordado apenas com a palavra manta.

Voltaram à mesa, disseram o que desejavam e perceberam que nem todos os desejos cabiam no mesmo trabalho. Uma delas preferiu outro projeto. As duas restantes puderam continuar com clareza. A conversa não garantiu que todas permanecessem juntas. Garantiu que a continuidade deixasse de depender de um acordo que nunca havia realmente existido.

VOLTE AO TEMA

A verdade sustenta o acordo

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

PARÁBOLA 05

A árvore amarrada

Um jardineiro colocou uma estaca ao lado de uma árvore jovem. A amarra ajudou o tronco durante os primeiros ventos. Orgulhoso do cuidado, ele apertava a corda a cada mês para ter certeza de que nada sairia do lugar.

Quando o tronco cresceu, a corda começou a marcar a casca. Uma vizinha apontou o problema. O jardineiro respondeu que aquela mesma amarra havia protegido a árvore.

Isso era verdade. Mas a verdade de antes não tornava o aperto atual necessário. Ele ajustou o apoio e aprendeu a observar o crescimento, em vez de apenas repetir o gesto inicial. Cuidar não era conservar para sempre a mesma forma de ajuda. Era perceber quando a vida já precisava de espaço onde antes precisava de sustentação.

VOLTE AO TEMA

Cuidar sem possuir

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

PARÁBOLA 06

O moinho veloz

Uma aldeia melhorou seu moinho. O trabalho que ocupava a manhã inteira passou a caber em poucas horas. O responsável comemorou e anunciou que agora todos poderiam moer ainda mais, até a noite.

Uma agricultora perguntou onde seria guardada tanta farinha. Já havia o suficiente para as necessidades e para uma reserva adequada. O responsável não sabia; apenas gostava de ver a roda girar mais rápido.

A aldeia passou a discutir o que o ganho poderia devolver: manutenção, ajuda a outra comunidade e tempo livre. A roda continuou importante, mas deixou de decidir sozinha o tamanho da vida. O progresso não estava apenas na velocidade do moinho. Estava na possibilidade de alguém voltar mais cedo para casa sem que faltasse pão à mesa.

VOLTE AO TEMA

Dividir o que sustenta a vida

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

PARÁBOLA 07

A sombra que ficou

Um viajante descansou sob uma árvore e decidiu que ela era boa porque lhe oferecia sombra. Ao levantar, viu pássaros entre os galhos, folhas alimentando o chão e pessoas se aproximando pela estrada.

Percebeu que a árvore já existia antes de sua chegada e continuaria participando de muitas histórias depois de sua saída. Sua sombra não havia sido preparada exclusivamente para ele.

Recolheu o que havia levado, cuidou para não deixar resíduos e seguiu viagem. Não fez uma promessa de salvar toda a floresta. Fez uma escolha coerente com o lugar que acabara de ocupar. A gratidão se tornou um gesto quando ele compreendeu que algo podia ser valioso sem ter sua vida como finalidade. A sombra ficou. Outros puderam descansar nela.

VOLTE AO TEMA

Amar o que não existe para me servir

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

MOVIMENTO III

Quatorze travessias

Passar da ideia a um movimento possível, sem perder de vista a proteção da vida.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

TRAVESSIA 01

Olhar além da entrega

Pense numa pessoa que você costuma encontrar apenas por sua função. Observe o que desconhece sobre seu tempo, seus limites e sua história. Trate-a com respeito sem exigir que revele tudo isso.

PROTEÇÃO

Reconhecer uma história não dá direito a invadir a privacidade de alguém.

PARA REGISTRAR

Eu manteria o mesmo respeito se essa pessoa não pudesse mais me oferecer o que oferece?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 02

Incluir a própria vida

Observe se você só aceita descansar depois de justificar cada minuto. Amar o próximo como a si mesmo também pede que a própria vida não seja tratada como instrumento sem limite.

PROTEÇÃO

Cuidar de si não dispensa considerar quem depende de um compromisso seu.

PARA REGISTRAR

Que necessidade minha merece cuidado antes de se transformar em esgotamento?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 03

Perguntar antes de concluir

Quando encontrar uma diferença, procure uma pergunta que a pessoa queira responder. Escute sem preparar imediatamente uma correção ou comparação com a própria história.

PROTEÇÃO

Ninguém deve ser obrigado a representar ou explicar todo um grupo.

PARA REGISTRAR

O que estou supondo sobre esta pessoa sem ter perguntado a ela?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 04

Discordar com dignidade

Separe a ideia que você questiona do valor da pessoa que a apresenta. Diga o ponto da discordância sem transformar origem, identidade ou crença em ofensa.

PROTEÇÃO

Respeitar uma pessoa não obriga a permanecer numa conversa humilhante.

PARA REGISTRAR

Como posso discordar sem retirar do outro aquilo que desejo para mim?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 05

Examinar a liberdade do sim

Observe se uma aceitação foi dada com espaço para dúvida, mudança e recusa. A ausência de resistência não significa automaticamente vontade livre.

PROTEÇÃO

Não pressione por uma resposta imediata quando a pessoa precisa de tempo.

PARA REGISTRAR

O que acontece nesta relação quando alguém diz não?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 06

Respeitar a retirada

Quando alguém retirar uma permissão ou desejar encerrar um vínculo, escute o limite atual. Um acordo anterior não cria posse permanente sobre corpo, tempo ou presença.

PROTEÇÃO

Tristeza e frustração não autorizam coerção ou insistência invasiva.

PARA REGISTRAR

Que escolha do outro estou tentando transformar em autorização minha?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 07

Tornar explícito o combinado

Escolha um assunto importante que todos parecem entender, mas ninguém conversou claramente. Pergunte o que cada pessoa considera acordado e observe diferenças.

PROTEÇÃO

Conversar não obriga ninguém a aceitar uma condição que não deseja.

PARA REGISTRAR

Estamos vivendo um acordo real ou expectativas que nunca se encontraram?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 08

Rever antes de quebrar

Se algo mudou no que você deseja, comunique antes de agir como se o acordo tivesse mudado sozinho. A outra pessoa também precisa poder escolher diante da mudança.

PROTEÇÃO

Propor uma revisão não autoriza impor sua aceitação.

PARA REGISTRAR

Que informação o outro precisa conhecer para decidir livremente?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 09

Perguntar de que ajuda se precisa

Quando possível, pergunte à pessoa como deseja ser ajudada. Não suponha que sua forma preferida de cuidar corresponda automaticamente à necessidade dela.

PROTEÇÃO

Pedir orientação não dispensa agir diante de necessidades evidentes de proteção.

PARA REGISTRAR

Estou oferecendo o que a pessoa precisa ou o que me faz sentir indispensável?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 10

Dividir o cuidado

Observe uma responsabilidade que está concentrada demais. Procure uma divisão possível, considerando capacidade, vontade e continuidade do apoio.

PROTEÇÃO

Não abandone de repente quem depende de um cuidado que você assumiu.

PARA REGISTRAR

Que organização preserva tanto quem recebe quanto quem oferece cuidado?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 11

Reconhecer o suficiente

Observe uma reserva ou acúmulo em sua vida. Pergunte a que necessidade serve, quais limites existem e o que acontece quando há excedente.

PROTEÇÃO

Não compartilhe de modo que coloque necessidades essenciais da sua casa em falta.

PARA REGISTRAR

Aquilo que guardo continua servindo à vida ou já se tornou um fim em si?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 12

Devolver um benefício

Quando uma melhoria economizar trabalho ou recursos, escolha conscientemente como aproveitar esse ganho. Considere descanso, cuidado, partilha e qualidade, não apenas mais produção.

PROTEÇÃO

A reflexão não define quantidades universais; as condições de cada situação importam.

PARA REGISTRAR

Quem recebe o benefício do que passou a funcionar melhor?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 13

Observar a consequência além de mim

Escolha um hábito de consumo ou uso de recursos. Procure compreender um efeito concreto sobre pessoas, animais ou ambientes, sem exigir uma visão perfeita de toda a cadeia.

PROTEÇÃO

Evite promessas absolutas; comece por uma responsabilidade possível e informada.

PARA REGISTRAR

Quem ou o que continua recebendo o efeito depois que termino de usar?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

TRAVESSIA 14

Praticar uma presença cuidadosa

Ao ocupar um espaço, pergunte como deixá-lo em condições para outras vidas. O cuidado pode estar no uso, na conservação e também em saber não interferir.

PROTEÇÃO

Não intervenha em animais ou ambientes de formas que desconhece; procure orientação quando necessário.

PARA REGISTRAR

Que diferença minha passagem deixa para quem permanece?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

MOVIMENTO IV

Dicionário de setenta chaves

Distinguir palavras que se parecem, mas conduzem a
decisões diferentes.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

CHAVES 01 A 05

Antes da utilidade, uma vida

01. Vida

Valor que antecede o uso, a função e a produção que alguém consegue oferecer.

02. Dignidade

Reconhecimento que não depende de utilidade, identidade ou aprovação.

03. Presença

Atenção real ao encontro, inclusive quando ele parece pequeno.

04. História

Percurso que torna possível o instante de uma vida diante de outra.

05. Necessidade

Condição que pede cuidado, não uma prova de merecimento.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 06 A 10

Antes da utilidade, uma vida

06. Respeito

Forma de agir que reconhece a vida sem exigir intimidade ou concordância.

07. Gratidão

Reconhecimento do que se recebe, sem transformar o outro num fornecedor permanente.

08. Descanso

Parte da vida que não precisa produzir para justificar sua existência.

09. Atenção

Disposição de perceber aquilo que a pressa costuma tornar invisível.

10. Valor

Aquilo que não cabe inteiramente em preço, cargo ou quantidade produzida.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 11 A 15

Escutar sem fabricar uma cópia

11. Diferença

Aquilo que distingue pessoas sem estabelecer uma escala de dignidade.

12. Unidade

Participação em princípios comuns que não exige apagar histórias.

13. Uniformidade

Exigência de parecer, pensar ou viver do mesmo modo.

14. Escuta

Abertura para compreender antes de reduzir a fala a uma resposta pronta.

15. Identidade

Maneira como alguém se reconhece, que merece tratamento digno.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 16 A 20

Escutar sem fabricar uma cópia

16. Crença

Convicção que não autoriza ferir ou humilhar quem acredita de outro modo.

17. Dúvida

Espaço de quem ainda pergunta e não precisa fingir uma certeza para ser respeitado.

18. Discordância

Diferença de entendimento que pode existir sem desumanização.

19. Linguagem

Recurso que deve servir à comunicação e à inclusão das pessoas.

20. Pertencimento

Possibilidade de participar sem esconder tudo aquilo que torna uma vida singular.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 21 A 25

O amor precisa poder ouvir não

21. Consentimento

Aceitação livre que depende de capacidade real de escolher e pode ser retirada.

22. Liberdade

Possibilidade de entrar, permanecer e sair sem coerção.

23. Não

Resposta que precisa ser respeitada sem exigir uma defesa interminável.

24. Sim

Aceitação que só é livre quando a recusa também é possível.

25. Coerção

Pressão que tenta obter participação por medo, ameaça ou aprisionamento.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 26 A 30

O amor precisa poder ouvir não

26. Autonomia

Espaço de decisão sobre a própria vida, considerado junto às responsabilidades assumidas.

27. Corpo

Dimensão da pessoa que não se torna propriedade por existir uma relação.

28. Privacidade

Direito de estabelecer o que pode ser conhecido, guardado ou divulgado.

29. Proteção

Cuidado indispensável com crianças e com quem não pode consentir de forma livre e real.

30. Saída

Possibilidade que preserva o sentido voluntário de um vínculo.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 31 A 35

A verdade sustenta o acordo

31. Acordo

Entendimento aceito com clareza pelas pessoas que dele participam.

32. Verdade

Informação honesta sobre aquilo que sustenta uma escolha compartilhada.

33. Fidelidade

Coerência com o compromisso realmente assumido, e não apenas com uma aparência.

34. Exclusividade

Acordo específico que precisa ser aceito e compreendido pelas partes.

35. Pluralidade

Possibilidade de formas diferentes de relação entre adultos capazes de consentir.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 36 A 40

A verdade sustenta o acordo

36. Traição

Quebra do que foi acordado, com desrespeito à confiança construída.

37. Expectativa

Desejo ou suposição que ainda não equivale a um compromisso compartilhado.

38. Revisão

Conversa sobre mudança que preserva a possibilidade de recusa.

39. Reserva

Espaço de privacidade que não deve ser confundido com licença para violar acordos.

40. Clareza

Condição que reduz suposições e permite escolhas mais conscientes.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 41 A 45

Cuidar sem possuir

41. Cuidado

Atenção às necessidades reais de uma vida, traduzida em presença e ação.

42. Controle

Tentativa de dirigir a vida alheia além do que o cuidado e os acordos permitem.

43. Posse

Ideia de que proximidade ou ajuda tornam alguém propriedade de outra pessoa.

44. Proteção

Responsabilidade de preservar condições de segurança e dignidade.

45. Orientação

Ajuda para compreender e escolher, adequada às condições de quem recebe.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 46 A 50

Cuidar sem possuir

46. Dependência

Necessidade de apoio que não elimina a dignidade nem toda possibilidade de decisão.

47. Limite

Reconhecimento do que se pode oferecer e do que não se deve impor.

48. Partilha

Distribuição de cuidado e responsabilidade para que não pesem sempre sobre a mesma vida.

49. Disponibilidade

Presença possível que precisa ser verdadeira, e não ilimitada por obrigação.

50. Crescimento

Mudança de condições que pode exigir outra forma de apoio.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 51 A 55

Dividir o que sustenta a vida

51. Essencial

Aquilo que sustenta necessidades da vida antes de ampliar conforto ou aparência.

52. Reserva

Recurso guardado com finalidade e limite relacionados ao cuidado.

53. Excedente

Aquilo que pode circular depois de consideradas necessidades e margens adequadas.

54. Partilha

Distribuição possível que reconhece outras vidas sem abandonar a própria casa.

55. Abundância

Condição que ganha sentido quando amplia possibilidades reais de viver.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 56 A 60

Dividir o que sustenta a vida

56. Eficiência

Melhoria que deve ser examinada também pelo benefício devolvido às pessoas.

57. Tempo

Parte da vida que não pode ser restituída simplesmente por mais coisas.

58. Contribuição

Oferta de trabalho, conhecimento ou presença, sem determinar o valor de quem oferece.

59. Multiplicação

Criação de condições para que recursos e saberes possam servir a mais vidas.

60. Suficiência

Atenção ao necessário que permite reconhecer quando acumular deixa de ser a finalidade.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 61 A 65

Amar o que não existe para me servir

61. Criação

Existência reconhecida, na fé do Reino, diante de O Senhor Teu Deus.

62. Natureza

Conjunto de relações e ambientes dos quais a vida humana também participa.

63. Animal

Vida cujas necessidades não se reduzem ao entretenimento ou à utilidade humana.

64. Interdependência

Relação pela qual uma vida e suas condições dependem também de outras.

65. Recurso

Meio que sustenta atividades e precisa ser cuidado segundo sua realidade e seus limites.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

CHAVES 66 A 70

Amar o que não existe para me servir

66. Conservação

Atenção para preservar condições de continuidade e uso responsável.

67. Futuro

Tempo de outras escolhas e vidas que também recebe efeitos do presente.

68. Responsabilidade

Reconhecimento de que a própria passagem produz consequências.

69. Humildade

Capacidade de reconhecer que nem tudo existe para nos servir ou cabe no que sabemos.

70. Amor

Cuidado que procura unir dignidade, verdade e liberdade na maneira de viver.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.*

MOVIMENTO V

Vinte e uma cenas

Reconhecer o princípio no dia comum, onde uma atitude pode mudar a qualidade de um encontro.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

CENA 01

O nome no balcão

Um cliente conhecia o pedido de cor, mas nunca havia olhado para quem o atendia. Ao perceber a pressa com que tratava aquela pessoa, mudou o tom e passou a respeitar sua vez e seu trabalho. O amor começou sem intimidade: começou com atenção.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Dê presença e respeito a uma relação cotidiana que costuma atravessar no automático.

TEMA QUE RETORNA

Antes da utilidade, uma vida

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 02

O descanso

Uma mulher doente se desculpava por não ajudar. Uma amiga preparou a refeição sem contabilizar o gesto como dívida. A necessidade daquele dia não retirou da mulher seu lugar na relação.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Ofereça um cuidado que não precise virar obrigação de compensação.

TEMA QUE RETORNA

Antes da utilidade, uma vida

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 03

O copo

Um menino recebeu água e agradeceu olhando apenas para o copo. Depois percebeu o cansaço de quem havia buscado, filtrado e servido. Aprendeu que agradecer também podia significar ajudar a carregar o próximo recipiente.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Pergunte que trabalho invisível torna possível aquilo que você recebe.

TEMA QUE RETORNA

Antes da utilidade, uma vida

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 04

A palavra nova

Uma pessoa pediu para ser chamada de uma maneira que a família ainda não conhecia. Houve dúvidas e erros. Um parente decidiu aprender sem fazer do próprio desconforto o centro de todos os encontros.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Pergunte como a pessoa deseja ser tratada e faça um esforço real para respeitar isso.

TEMA QUE RETORNA

Escutar sem fabricar uma cópia

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 05

A mesa de crenças

Num almoço, pessoas de tradições diferentes falaram sobre suas práticas. Uma delas também disse que não sabia no que acreditava. A conversa encontrou respeito quando ninguém precisou apresentar uma credencial para ser ouvido.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Escute uma experiência de fé ou dúvida sem convertê-la imediatamente num debate a vencer.

TEMA QUE RETORNA

Escutar sem fabricar uma cópia

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 06

A eleição

Dois vizinhos votaram de maneira diferente. Ao surgir uma necessidade comum, conseguiram colaborar sem fingir concordância política. A divergência continuou existindo; deixou de decidir sozinha a forma como se tratavam.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Procure um cuidado concreto que não dependa de concordância em todos os assuntos.

TEMA QUE RETORNA

Escutar sem fabricar uma cópia

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 07

O encontro desmarcado

Uma pessoa cancelou um encontro porque não queria mais ir. A outra sentiu decepção, mas não exigiu justificativas íntimas como preço para aceitar. Podia falar de sua frustração sem transformar o compromisso em aprisionamento.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Reconheça o sentimento sem usá-lo para retirar a liberdade alheia.

TEMA QUE RETORNA

O amor precisa poder ouvir não

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 08

A fotografia

Depois de autorizar uma fotografia, alguém pediu que ela não fosse publicada. O amigo respeitou o pedido, mesmo gostando da imagem. Ter acesso a um momento não significava possuir o direito de expô-lo de qualquer maneira.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Confirme a permissão quando o uso mudar.

TEMA QUE RETORNA

O amor precisa poder ouvir não

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 09

A saída

Numa relação, uma pessoa decidiu sair. Quem desejava continuar procurou apoio para atravessar a perda e não usou os momentos bons como dívida. A história compartilhada permaneceu importante sem se tornar uma obrigação de permanência.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Não transforme lembranças de cuidado em cobrança de acesso futuro.

TEMA QUE RETORNA

O amor precisa poder ouvir não

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 10

A exclusividade

Duas pessoas descobriram que entendiam de maneira diferente uma conversa inicial. Em vez de fingir que o assunto era óbvio, disseram o que desejavam agora. A continuidade dependeria de um acordo presente, não da vitória sobre uma frase antiga.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Pergunte e confirme antes de tratar uma expectativa como compromisso de todos.

TEMA QUE RETORNA

A verdade sustenta o acordo

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 11

A mudança

Alguém passou a desejar outro formato de relacionamento. Contou isso antes de agir escondido. A conversa foi difícil e não garantiu continuidade, mas permitiu que a outra pessoa também decidisse sobre sua própria vida.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Não mude unilateralmente um acordo que depende de mais pessoas.

TEMA QUE RETORNA

A verdade sustenta o acordo

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 12

O segredo e a reserva

Uma pessoa guardava pensamentos privados; outra escondia uma conduta contrária ao acordo. Perceberam que privacidade e ocultação de uma quebra não eram a mesma coisa. Ninguém precisava entregar toda a vida interior para que um compromisso fosse verdadeiro.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Distinga o que é reservado do que muda as condições do acordo compartilhado.

TEMA QUE RETORNA

A verdade sustenta o acordo

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 13

O conselho recusado

Uma amiga ofereceu um conselho que não foi seguido. Percebeu que estava retirando afeto como punição. Decidiu separar sua opinião do direito da outra pessoa de escolher. Poderia continuar próxima sem comandar o resultado.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Observe se sua ajuda permanece respeitosa quando não é seguida.

TEMA QUE RETORNA

Cuidar sem possuir

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 14

A criança e a pergunta

Uma criança perguntou por que não podia fazer algo. O adulto explicou o risco numa linguagem compreensível e ouviu sua frustração. Proteger não exigiu transformar a pergunta numa afronta.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Dê explicações adequadas à idade sem tratar toda dúvida como desobediência.

TEMA QUE RETORNA

Cuidar sem possuir

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 15

O cuidador cansado

Uma pessoa escondia o próprio cansaço para parecer sempre disponível. Ao pedir divisão das tarefas, conseguiu continuar cuidando com mais honestidade. Reconhecer limites não retirou valor do que havia oferecido.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Nomeie uma necessidade de quem cuida antes que ela se torne abandono ou ressentimento.

TEMA QUE RETORNA

Cuidar sem possuir

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 16

A muda

Uma família preservou sementes e conseguiu produzir mais mudas do que precisava. Compartilhou algumas sem transformar a oferta numa dívida futura. O gesto não exigiu riqueza: nasceu do cuidado com algo que podia se multiplicar.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Identifique algo que você sabe cultivar ou ensinar e pode compartilhar com condições.

TEMA QUE RETORNA

Dividir o que sustenta a vida

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 17

A tarefa mais rápida

Uma equipe encontrou uma forma melhor de realizar uma tarefa. Antes de ocupar automaticamente o tempo liberado com outra obrigação, discutiu como o ganho poderia reduzir a carga e melhorar a vida de quem trabalhava.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Inclua tempo de vida na conversa sobre eficiência.

TEMA QUE RETORNA

Dividir o que sustenta a vida

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 18

A ajuda sem dinheiro

Um vizinho não tinha recursos para contribuir com uma horta. Ofereceu presença e conhecimento. O grupo reconheceu que possuir não era a única maneira de participar, e que contribuição também não era medida do valor de alguém.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Pergunte o que cada pessoa pode e deseja oferecer sem estabelecer uma hierarquia de dignidade.

TEMA QUE RETORNA

Dividir o que sustenta a vida

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 19

A água

Uma pessoa percebia a água apenas quando faltava. Ao participar do cuidado com o abastecimento, começou a reconhecer trabalho e natureza envolvidos em cada uso. A atenção não precisou nascer do medo; nasceu da compreensão de uma dependência compartilhada.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Observe um recurso comum e uma maneira concreta de evitar seu desperdício.

TEMA QUE RETORNA

Amar o que não existe para me servir

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 20

O animal

Uma família queria aproximar um animal que demonstrava desconforto. Ao respeitar seu espaço, descobriu que cuidado não era obter carinho a qualquer custo. A vida diante deles não precisava realizar a expectativa humana para merecer proteção.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Considere as necessidades do animal além do que você deseja receber dele.

TEMA QUE RETORNA

Amar o que não existe para me servir

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

CENA 21

A sombra futura

Um grupo plantou árvores cujas copas não veria plenamente formadas. O gesto não prometia resolver todos os problemas. Criava uma possibilidade de cuidado para pessoas que talvez nunca soubessem quem havia começado.

UMA PRÁTICA POSSÍVEL

Escolha um cuidado cujo benefício não dependa de você receber o crédito.

TEMA QUE RETORNA

Amar o que não existe para me servir

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.*

MOVIMENTO VI

Quatorze instrumentos

Organizar uma reflexão que possa encontrar uma atitude.
Nenhum exercício exige exposição pública.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

INSTRUMENTO 01

A vida por trás do gesto

APLICAÇÃO

Escolha algo recebido hoje. Anote pessoas, tempo e cuidados que contribuíram para aquilo existir. Escolha uma forma concreta de respeito por essa história.

CUIDADO

Não transforme a reflexão num cálculo do preço ou do valor de uma pessoa.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 02

Cuidado sem mérito

APLICAÇÃO

Identifique uma necessidade sua ou de alguém próximo. Pense num cuidado possível que não dependa de merecimento, produtividade ou comparação.

CUIDADO

Oferecer cuidado não exige prometer recursos que você não tem.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 03

Escuta em duas frases

APLICAÇÃO

Depois de ouvir, diga o que compreendeu e pergunte se entendeu corretamente.
Só então apresente sua própria leitura, se houver abertura.

CUIDADO

Repetir palavras não substitui estar disposto a corrigir uma impressão.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 04

A discordância específica

APLICAÇÃO

Escreva a ideia ou atitude com a qual discorda. Retire generalizações sobre povos, crenças e identidades. Refaça a frase mantendo o ponto concreto.

CUIDADO

Não use educação aparente para disfarçar desprezo.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 05

O teste do não

APLICAÇÃO

Escolha um acordo atual e imagine uma recusa. Observe quais reações você considera aceitáveis e quais tentam punir a liberdade de quem responde.

CUIDADO

Isto é uma reflexão sobre condutas, não uma técnica para testar ou provocar alguém.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 06

Permissão atual

APLICAÇÃO

Antes de usar uma informação, imagem, tempo ou espaço de alguém, confira qual autorização existe hoje e para qual finalidade.

CUIDADO

Proximidade não substitui consentimento.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 07

Conversa de expectativas

APLICAÇÃO

Cada pessoa descreve o que deseja, o que aceita e o que não aceita. Comparem sem assumir que silêncio significa concordância.

CUIDADO

O exercício exige participação voluntária; não é interrogatório.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 08

Revisão com liberdade

APLICAÇÃO

Nomeie a mudança desejada, diga por que ela importa e escute se há acordo. Se não houver, reconheça a diferença sem inventar consentimento.

CUIDADO

Não anuncie como proposta algo que você já decidiu impor.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 09

Ajuda com escuta

APLICAÇÃO

Antes de oferecer uma solução, pergunte se a pessoa deseja companhia, ajuda prática ou uma opinião. Respeite a resposta dentro do que você pode oferecer.

CUIDADO

Não transforme a pergunta numa maneira de se retirar de toda responsabilidade assumida.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 10

Mapa de cuidado

APLICAÇÃO

Liste tarefas necessárias e quem pode realizá-las. Identifique concentração, lacunas e limites. Converse sobre uma divisão possível.

CUIDADO

Não atribua tarefas a alguém sem ouvi-lo.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 11

Caminho do excedente

APLICAÇÃO

Descreva uma melhoria, o ganho que ela produz e quem o recebe. Procure uma forma de tornar esse retorno mais consciente e compartilhado.

CUIDADO

Não confunda intenção de partilha com promessa de recursos que ainda não existem.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 12

Oferta sem dívida

APLICAÇÃO

Escolha algo possível de oferecer. Defina claramente os limites da oferta e retire exigências de lealdade, gratidão permanente ou retorno oculto.

CUIDADO

Generosidade não precisa ser ilimitada para ser verdadeira.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 13

Rastro de uma escolha

APLICAÇÃO

Anote o que usa, o benefício que recebe e uma consequência que costuma ignorar. Busque informação confiável quando necessário e escolha um ajuste possível.

CUIDADO

Não use informação incompleta para impor soluções arriscadas a outras vidas.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

INSTRUMENTO 14

Carta de presença

APLICAÇÃO

Escreva como deseja tratar pessoas, animais e espaços quando não houver reconhecimento ou retorno. Escolha um compromisso pequeno para começar.

CUIDADO

Compromissos de cuidado precisam caber em ações reais, não apenas numa imagem ideal de si.

O que percebo e o que posso fazer:

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.*

MOVIMENTO VII

Quarenta e nove perguntas

Voltar para si com mais precisão. Não há nota, resultado ideal ou obrigação de responder tudo.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

PERGUNTAS 01 A 07

Antes da utilidade, uma vida

01. Que vida costumo reduzir a uma função?

02. Quem torna meu dia possível?

03. Como trato quem não pode me ajudar?

04. Que necessidade estou ignorando?

05. Recebo cuidado sem me sentir em dívida?

06. O que minha pressa deixa de enxergar?

07. Qual gesto merece uma atenção maior hoje?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.*

PERGUNTAS 08 A 14

Escutar sem fabricar uma cópia

08. Que diferença desperta minha resistência?

09. O que ainda não compreendi?

10. Estou ouvindo ou esperando minha vez?

11. Qual suposição preciso revisar?

12. Como a pessoa deseja ser chamada?

13. Consigo discordar sem humilhar?

14. Que unidade permite que todos continuem existindo?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.*

PERGUNTAS 15 A 21

O amor precisa poder ouvir não

15. Como recebo um não?

16. Há medo por trás de algum sim?

17. Que permissão preciso confirmar?

18. Estou confundindo proximidade com posse?

19. Uso minha tristeza para pressionar?

20. O que torna possível sair com dignidade?

21. Que liberdade desejo receber e preciso oferecer?

EU posso reconhecer a vida diante de mim.

EU escuto sem exigir uma cópia de mim.

EU respeito o não e a liberdade do outro.

EU ofereço verdade aos acordos que assumo.

EU cuido sem transformar presença em posse.

EU compartilho dentro das minhas condições.

EU considero as vidas além da minha.

PERGUNTAS 22 A 28

A verdade sustenta o acordo

22. O que realmente combinamos?

23. O que apenas imaginei que estivesse combinado?

24. Todos compreenderam da mesma forma?

25. Que desejo mudou em mim?

26. Qual informação estou evitando dizer?

27. Há liberdade para discordar da revisão?

28. Que verdade preciso oferecer antes de pedir continuidade?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.*

PERGUNTAS 29 A 35

Cuidar sem possuir

29. Perguntei de que ajuda a pessoa precisa?

30. Aceito que meu conselho não seja seguido?

31. Onde cuidado está virando controle?

32. Que limite meu precisa ser dito?

33. Quem pode dividir uma tarefa?

34. A ajuda ainda combina com a situação atual?

35. Como proteger sem apagar a voz de quem recebe cuidado?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.*

PERGUNTAS 36 A 42

Dividir o que sustenta a vida

36. Que necessidade minha reserva atende?

37. Qual limite faz sentido nesta situação?

38. Quem recebe o ganho de eficiência?

39. Estou devolvendo tempo ou criando mais obrigação?

40. O que posso compartilhar com condições?

41. Minha oferta cria uma dívida escondida?

42. Que abundância poderia chegar a outra vida?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.*

PERGUNTAS 43 A 49

Amar o que não existe para me servir

43. O que trato apenas como instrumento?

44. Que vida existe além da utilidade que percebo?

45. Qual efeito meu continua depois do uso?

46. O que preciso compreender melhor?

47. Que cuidado posso oferecer sem receber crédito?

48. Como deixar espaço para outras vidas?

49. Que forma de amor minha próxima escolha pode tornar concreta?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.*

MOVIMENTO VIII

Manual de consulta

Uma consulta breve para reencontrar a direção e escolher por onde continuar.

O mesmo tema retorna. A responsabilidade se aproxima.

CONSULTA 01

Quando confundo amor e necessidade

Precisar de alguém pode fazer parte de uma relação. Essa necessidade, porém, não permite comandar a vida alheia. Pergunte o que deseja receber e o que está disposto a reconhecer na liberdade do outro. Procure apoio para necessidades que não podem ficar concentradas numa única pessoa.

A PERGUNTA DE AGORA

O que estou pedindo e o que estou tentando impor?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.
EU torno o amor concreto na escolha seguinte.*

CONSULTA 02

Quando a diferença me incomoda

Observe se o desconforto vem de uma atitude que causa dano ou apenas de uma forma de existir diferente da sua. São questões distintas. Você pode pedir respeito e discordar sem transformar identidade, crença ou origem em ofensa. Compreender tudo não é condição para tratar alguém com dignidade.

A PERGUNTA DE AGORA

Que diferença estou tratando como se fosse uma ameaça?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.
EU torno o amor concreto na escolha seguinte.*

CONSULTA 03

Quando recebo um não

Reconheça sua frustração sem convertê-la em dívida alheia. Não use presentes, lembranças ou ameaças para alterar uma resposta. Quando uma negociação for possível, ela precisa conservar espaço real de recusa. Quando a pessoa encerrou o assunto ou o vínculo, respeite esse limite.

A PERGUNTA DE AGORA

Como atravessar minha frustração sem retirar a liberdade do outro?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.
EU torno o amor concreto na escolha seguinte.*

CONSULTA 04

Quando o acordo ficou incerto

Conversem sobre o que cada pessoa entende como combinado. Distingam exclusividade, tempo, privacidade, responsabilidades e formas de relação. Não é preciso aceitar o mesmo formato para reconhecer que existe uma diferença. Às vezes, a verdade permite continuidade; às vezes, revela que ela não é desejada por todos.

A PERGUNTA DE AGORA

O que precisamos esclarecer para que a escolha seja livre?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.
EU torno o amor concreto na escolha seguinte.*

CONSULTA 05

Quando o cuidado me esgota

Reconheça tarefas e limites. Procure dividir responsabilidades e dizer o que precisa, considerando quem depende de você. Fazer tudo sem condições pode produzir uma promessa que ninguém consegue sustentar. O cuidado inclui a vida de quem cuida e pede organização além da boa intenção.

A PERGUNTA DE AGORA

Que responsabilidade pode ser compartilhada com clareza?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.
EU torno o amor concreto na escolha seguinte.*

CONSULTA 06

Quando tenho algo para oferecer

Veja se a oferta cabe nas suas condições e se é útil ou desejada. Compartilhe sem criar uma cobrança oculta de obediência, gratidão ou proximidade. Pode ser alimento, uma muda, conhecimento, tempo ou presença. O valor da pessoa que recebe não depende de poder retribuir.

A PERGUNTA DE AGORA

Minha oferta amplia a vida ou tenta comprar um lugar nela?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.
EU torno o amor concreto na escolha seguinte.*

CONSULTA 07

Quando esqueço o que me sustenta

Volte a olhar a água, o alimento, os animais, as plantas e as pessoas que participam do seu cotidiano. Escolha uma responsabilidade concreta, buscando informação quando necessário. O cuidado não pede que você finja compreender ou controlar toda a existência. Pede atenção à passagem que está fazendo por ela.

A PERGUNTA DE AGORA

Que efeito da minha vida merece mais cuidado hoje?

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.
EU torno o amor concreto na escolha seguinte.*

Sete encontros. Sem calendário obrigatório.

01. Antes da utilidade, uma vida

Qual gesto merece uma atenção maior hoje?

02. Escutar sem fabricar uma cópia

Que unidade permite que todos continuem existindo?

03. O amor precisa poder ouvir não

Que liberdade desejo receber e preciso oferecer?

04. A verdade sustenta o acordo

Que verdade preciso oferecer antes de pedir continuidade?

05. Cuidar sem possuir

Como proteger sem apagar a voz de quem recebe cuidado?

06. Dividir o que sustenta a vida

Que abundância poderia chegar a outra vida?

07. Amar o que não existe para me servir

Que forma de amor minha próxima escolha pode tornar concreta?

Escolha uma pergunta por encontro. Escreva o que compreendeu, o que ainda não sabe e uma atitude possível. Você pode repetir um tema antes de seguir.

Onde continuar a leitura.

Este volume desenvolve os princípios apresentados no portal O Reino do Senhor. Parábolas, cenas, chaves e exercícios são textos de reflexão da coleção Livros do Reino. Não acrescentam regras canônicas, procedimentos de julgamento ou promessas de resultado.

Os fundamentos retomados são as duas leis, a prioridade da vida abaixo de O Senhor Teu Deus, a liberdade, a responsabilidade, o perdão e o cuidado com o próximo. As estruturas do Reino continuam com seus próprios marcadores de desenvolvimento no site.

As Duas Leis

thekingdom.one/duas-leis/

Liberdade e pertencimento

thekingdom.one/liberdade/

A vida, nosso maior patrimônio

thekingdom.one/o-maior-patrimonio/

Preparação e ajuda mútua

thekingdom.one/preparacao/

Coleção e novas edições: thekingdom.one/livros/

O livro termina. A escolha continua.

Voltamos ao princípio, mas já passamos por outras paisagens. Uma palavra encontrou fatos, limites, outras vozes e consequências. A repetição não precisa prender a vida num círculo. Pode permitir que a próxima escolha encontre algo que antes não conseguíamos enxergar.

Não é necessário anunciar que compreendeu tudo. Escolha uma página que ainda pede atenção. Leve dela uma pergunta e um gesto possível. Depois observe o que acontece. O próximo encontro com o mesmo tema poderá conter outra responsabilidade.

Amar O Senhor Teu Deus sobre todas as coisas.

Amar o próximo como a si mesmo.

*EU posso reconhecer a vida diante de mim.
EU escuto sem exigir uma cópia de mim.
EU respeito o não e a liberdade do outro.
EU ofereço verdade aos acordos que assumo.
EU cuido sem transformar presença em posse.
EU compartilho dentro das minhas condições.
EU considero as vidas além da minha.
EU torno o amor concreto na escolha seguinte.*

LIVROS DO REINO

O Reino do Senhor já está aqui.

Duas leis.

Vida, liberdade e responsabilidade.

thekingdom.one/livros/

Deus é o Senhor