



Grand

Reconhecer quem você já é

JAWAD YOUSOFI

*Para minha amada família: minha linda esposa,
Fatima, e nosso filho, Turaan.*

Sabedoria é saber que sou grande.
Amor é saber que sou tudo.

Antes de começar

Este é um livro pequeno. Leia devagar.

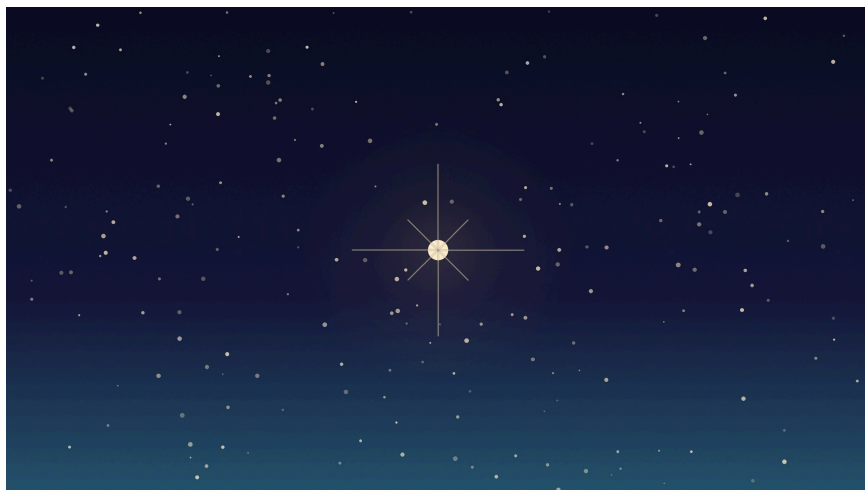
Ele não vai dizer quem você deve se tornar. Vai lembrar quem você já é.

Leia uma página e depois feche os olhos. Deixe que ela pouse em algum lugar abaixo da mente que pensa. É ali que este livro quer morar.

Ele é gratuito, porque aquilo para onde aponta sempre foi seu.

PARTE UM

Sabedoria: Sou grande



1

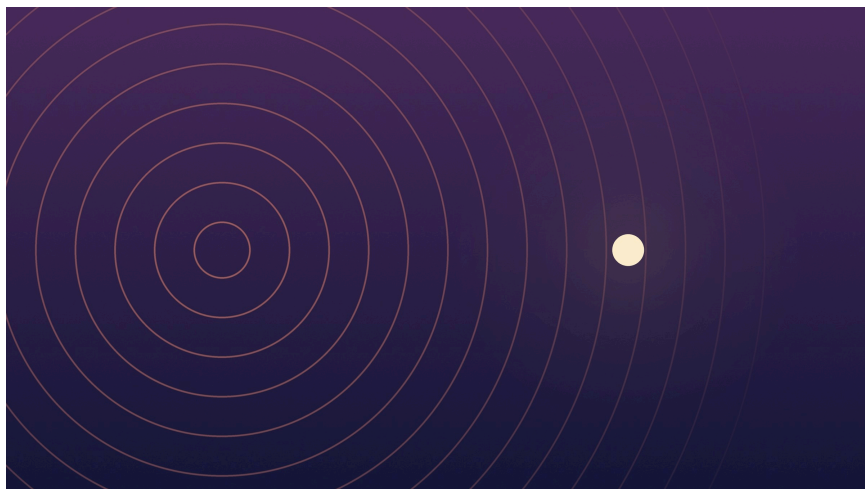
A pequenez nunca foi sua

Antes que alguém dissesse o que você era, você simplesmente era.

Você ria sem pedir permissão. Estendia as mãos para o céu sem perguntar se merecia.

Esse ser ainda está aqui. Não perdido, apenas em silêncio.

Pausa: Em que momento da sua vida você aprendeu a se diminuir?



2

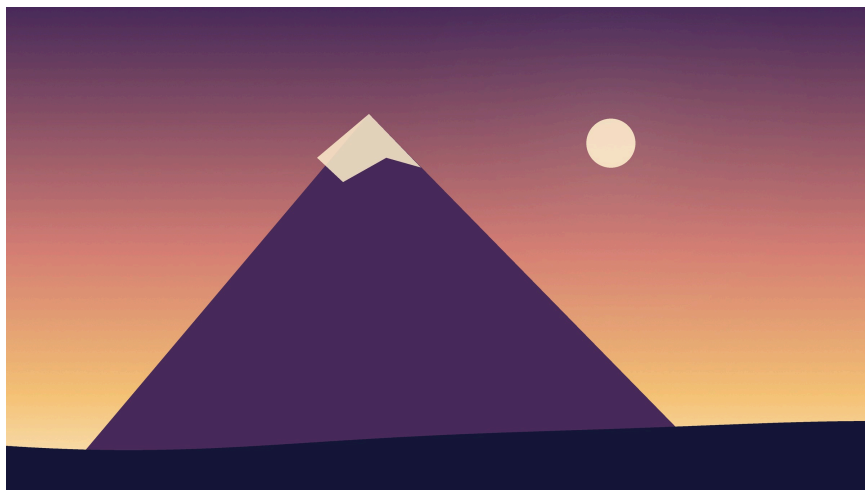
As vozes emprestadas

A voz que diz *você não basta* não é sua.

Você a pegou emprestada: de um pai ou uma mãe com pressa, de um professor descuidado, de uma estação difícil. Carregou-a por tanto tempo que ela começou a soar como você.

Você pode deixá-la. Era só um empréstimo.

Pausa: De quem é essa voz, de verdade?



3

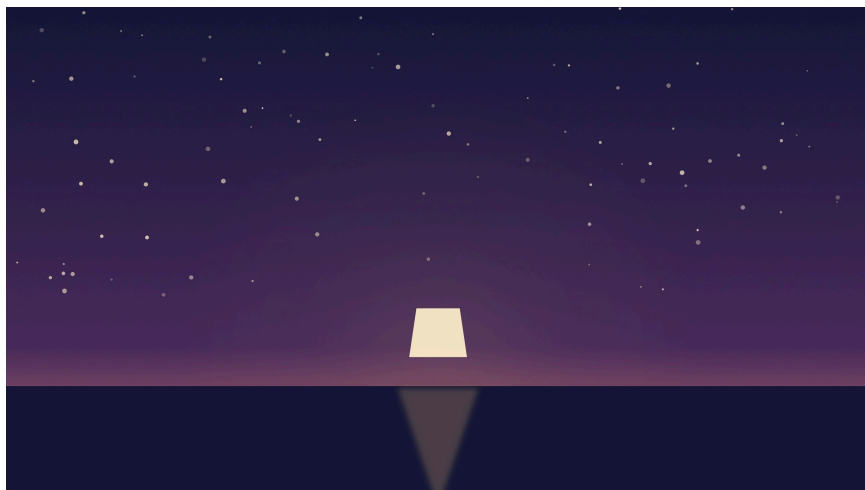
A grandeza não faz barulho

A grandeza não grita. A montanha não discute sua altura.

O ego precisa ser visto. A grandeza só precisa ser.

Fique em silêncio, e deixe que seu valor seja um fato, não uma encenação.

Pausa: O que você deixaria de provar se já soubesse que basta?



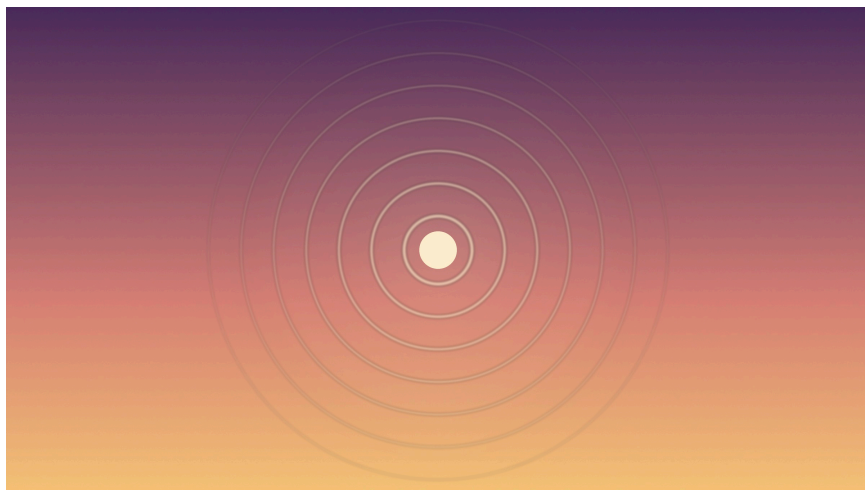
4

Aja a partir do seu valor, não por ele

A maioria de nós trabalha para conquistar um lugar.

Mas você não pode conquistar o que já trazia nas mãos ao nascer. Trabalhe, em vez disso, *a partir* desse lugar, e veja o medo deixar suas mãos.

A mesma tarefa, feita a partir do seu valor, torna-se um presente em vez de uma prova.



5

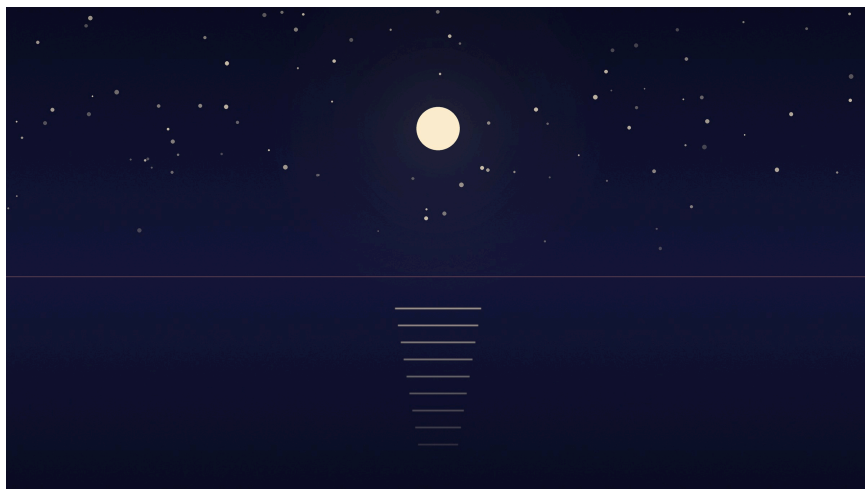
Seu corpo já sabe

Coloque a mão no peito. Sinta-o subir.

Ninguém ensinou seu coração a bater. Ninguém ensinou seus pulmões a buscar o ar.

Algo grande está respirando você agora mesmo. Nada separa você disso.

Pausa: Respire uma vez, devagar. O que você percebe quando para de tentar?



6

O silêncio é seu mestre

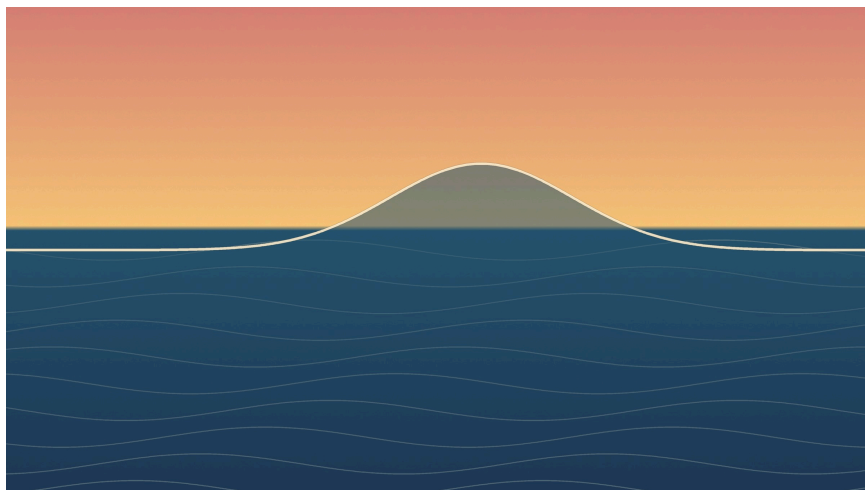
O mundo é barulhento para que você não consiga se ouvir.

Encontre cinco minutos de quietude. Não para consertar nada. Só para escutar.

No silêncio, as vozes emprestadas se apagam, e algo mais antigo, mais gentil e mais sábio começa a falar.

PARTE DOIS

Amor: Sou tudo



7

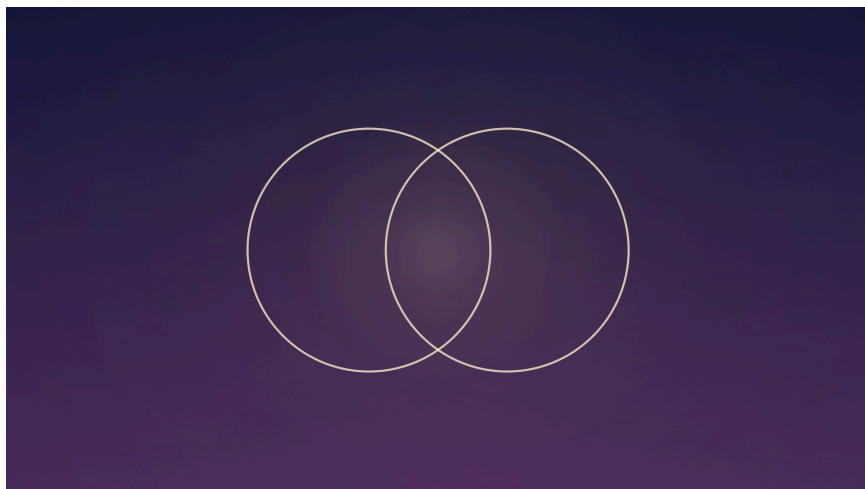
A onda e o oceano

Uma onda pode acreditar que está sozinha. Ela sobe, ela cai, ela teme a praia.

Mas nunca esteve separada do oceano. Nem por um instante.

Você também não.

Pausa: Quando foi a última vez que você se sentiu parte de algo maior?



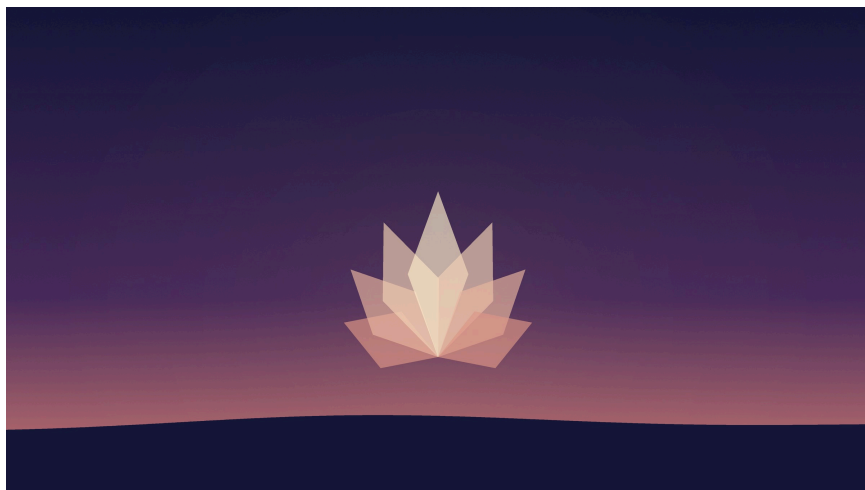
8

Olhe de novo

A pessoa desconhecida na loja. A pessoa que magoou você. A criança que não consegue ficar parada.

Olhe de novo. O mesmo anseio. O mesmo medo. A mesma esperança de que alguém as veja de verdade.

Quando você se vê nelas, a raiva se suaviza em compreensão.



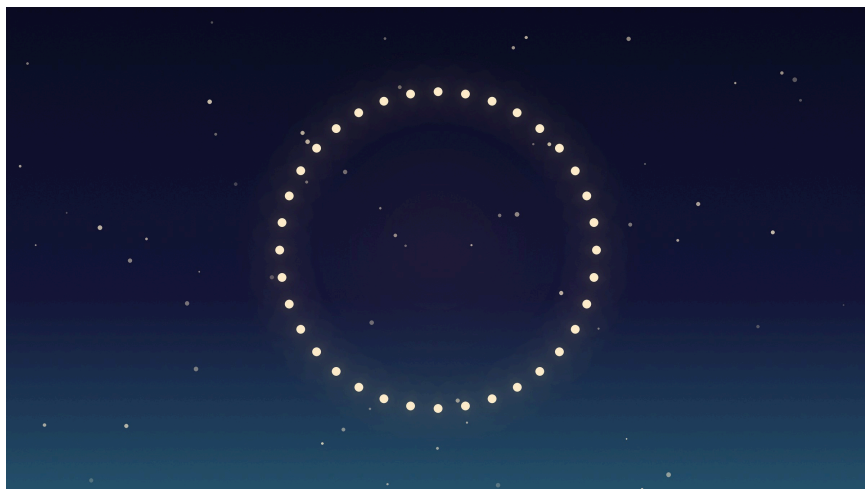
9

Bondade é força

A dureza não custa nada. Qualquer pessoa consegue.

A bondade pede que você não se feche quando fechar-se seria mais fácil. Isso não é fraqueza. É a coisa mais corajosa que um coração pode fazer.

Pausa: Quem precisa da sua ternura hoje? Inclusive você.



10

Você já pertence

Você não precisa se encaixar para pertencer.

Encaixar-se pede que você se encolha. Pertencer só pede que você apareça como é.

Você faz parte de tudo. Não há porta em que bater. Você já está dentro.



11

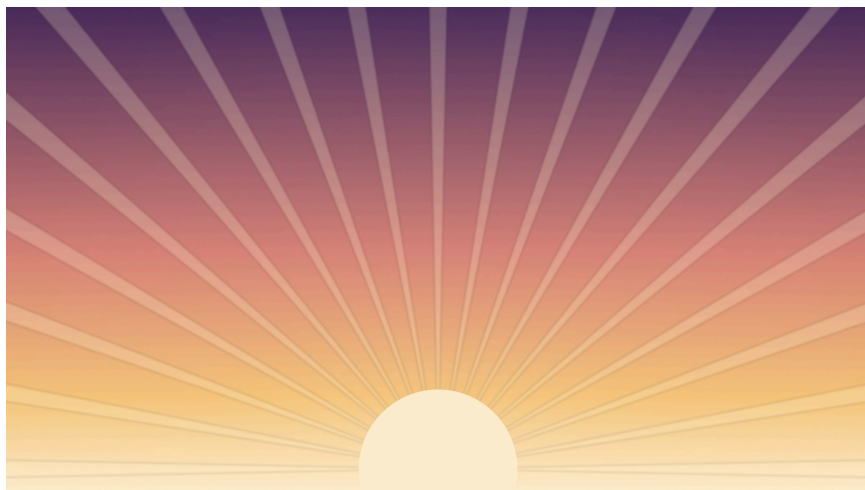
Perdoar para ser livre

Perdoar não é dizer que estava tudo bem.

É abrir a mão e soltar a brasa quente que você vem segurando: aquela que era para outra pessoa e só queima você.

Você merece largá-la.

Pausa: Como seria sua vida sem esse peso?



12

A gratidão abre a porta

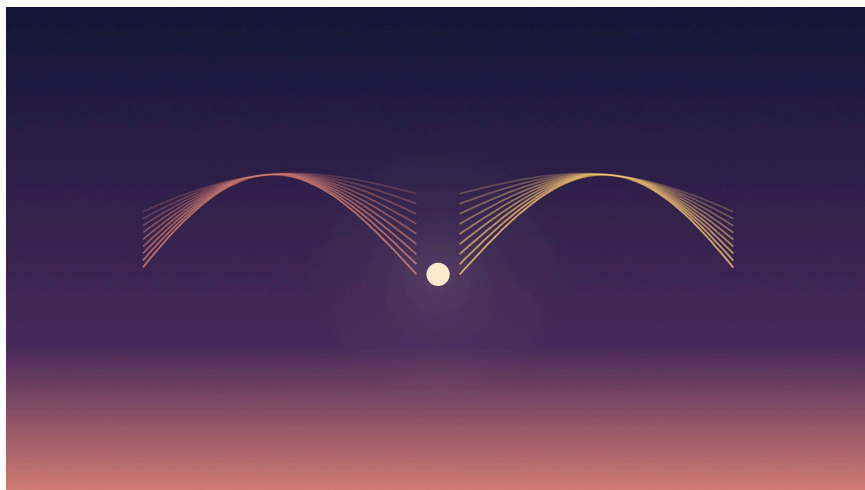
A luz da manhã. O sorriso de um desconhecido. O fôlego que você não precisou pedir.

Gratidão é o amor percebendo a si mesmo.

Conte três presentes esta noite. Veja o coração se alargar para acolhê-los.

PARTE TRÊS

O fluxo: Viver entre os dois



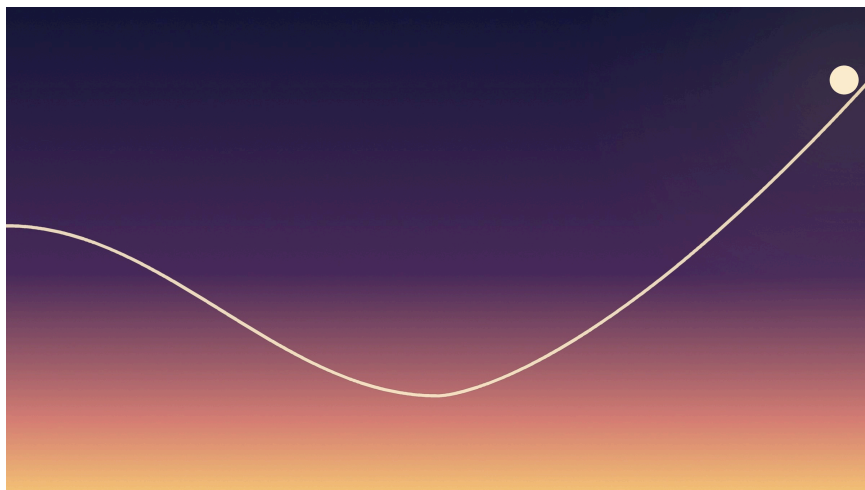
13

Duas asas

Sabedoria sem amor esfria. Amor sem sabedoria se perde.

Um pássaro precisa das duas asas para voar. Você também.

Conheça seu valor. Entregue seu coração. Deixe sua vida se mover entre os dois.



14

Cair não é fracassar

Você vai tropeçar. Todas as almas grandes tropeçaram.

Uma queda não muda o que você é. Só mostra onde o chão é irregular.

Levante-se, não para provar nada, mas porque levantar-se é a sua natureza.

Pausa: Que queda ainda pede que você fique no chão?

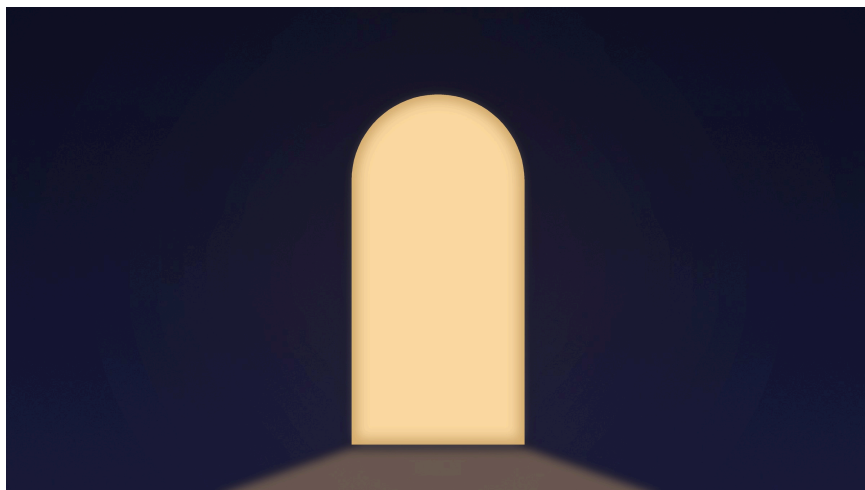


15

Disciplina é respeito próprio

A pequena promessa cumprida ao amanhecer. A coisa difícil feita quando ninguém está olhando.

Isso não é castigo. É o jeito como a grandeza diz *eu importo*, numa língua que o corpo entende.



16

O medo é uma porta

O medo fica na beira de todo lugar onde você cresce.

Não significa pare. Significa que você está perto de algo que importa.

Atravesse devagar, com a mão no coração. Do outro lado, você é maior do que era.

Pausa: Que porta o seu medo está guardando?



17

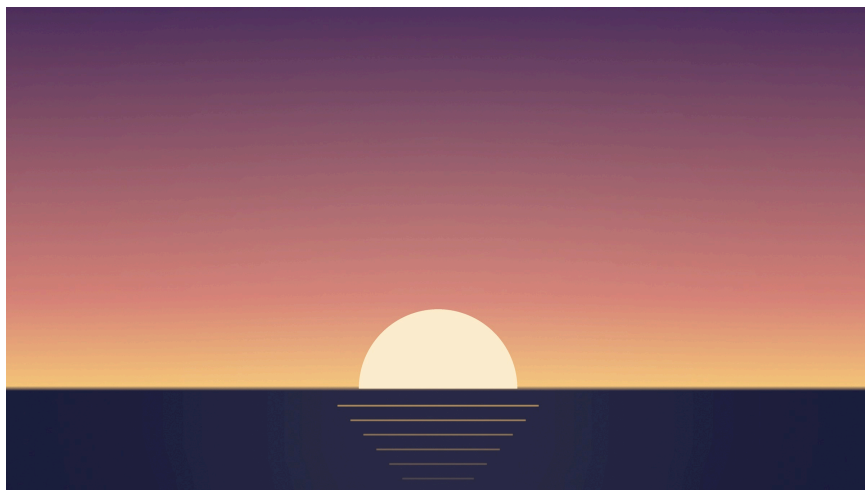
Pequenas coisas, feitas com amor

Você não precisa de um grande palco para viver uma grande vida.

Uma refeição feita com carinho. Uma tábua cortada no esquadro.

Uma palavra gentil para quem está cansado.

Quando as pequenas coisas são feitas com amor, elas deixam de ser pequenas.



18

Comece agora

Você não precisa de um ano novo, de um emprego novo nem de uma vida nova.

Precisa de uma respiração, feita sabendo quem você é.

Faça-a agora.

Prática: Toda manhã, antes de seus pés tocarem o chão, diga baixinho: “Sou grande. Sou tudo.” Depois viva uma hora como se fosse verdade.

Encerramento

Você abriu este livro procurando algo.

O que você procurava era quem procurava.

Você é grande. Você é tudo. Vá com leveza, e compartilhe isto com alguém que se esqueceu.

Este livro é gratuito. Copie, imprima, passe adiante.

Suas primeiras linhas se inspiram num antigo ensinamento de Nisargadatta Maharaj, transformado aqui num convite para lembrar a sua própria grandeza.

Sobre este livro

Grand: Reconhecer quem você já é

Uma nota para quem lê em português

Esta tradução foi feita com cuidado, com a ajuda de IA. Se o português é a sua língua materna e você encontrar uma linha que poderia soar mais verdadeira ou mais bonita, adoráramos saber. Escreva para nós pelo nosso site. Assim, este livro cresce junto com quem o lê.