

Gathered

A arte da unificação interior

JAWAD YOUSOFI



Gathered

A arte da unificação interior

JAWAD YOUSOFI

*Ao ser humano,
e a cada pedaço disperso dele
que encontra o caminho de casa.*

A Dispersão



A Dispersão

Em algum ponto do caminho, nós nos dispersamos.

Não de uma vez só.

Um pedaço partiu na primeira vez que nos disseram para ser outra pessoa.

Outro ficou para trás num quarto aonde nunca voltamos.

Outro ainda está correndo,
tentando alcançar um dia que já terminou.

O corpo está aqui.

A mente está no amanhã.

O coração está no ontem.

E o espírito espera em algum lugar tranquilo,
se perguntando quando vamos voltar para casa.



Chamamos isso de correria.

Chamamos isso de normal.

Mas você sente.

O cansaço que o sono não cura.

O ruído que nunca se cala de vez.

A sensação de viver perto da própria vida,
e não dentro dela.

Este pequeno livro não fala de se tornar outra pessoa.

Nada está faltando.

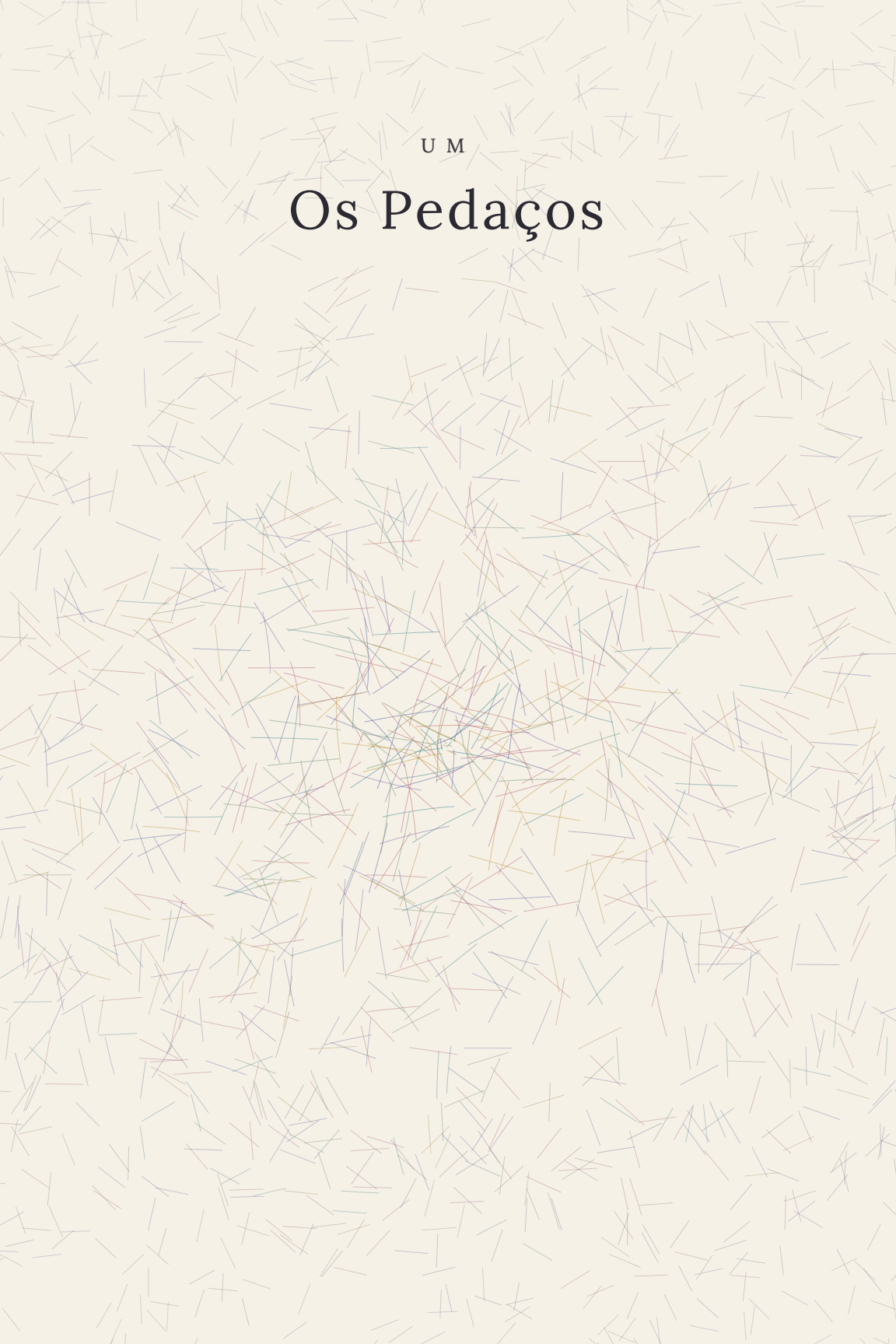
Nada precisa ser acrescentado.

Ele fala de reunir o que já é seu.



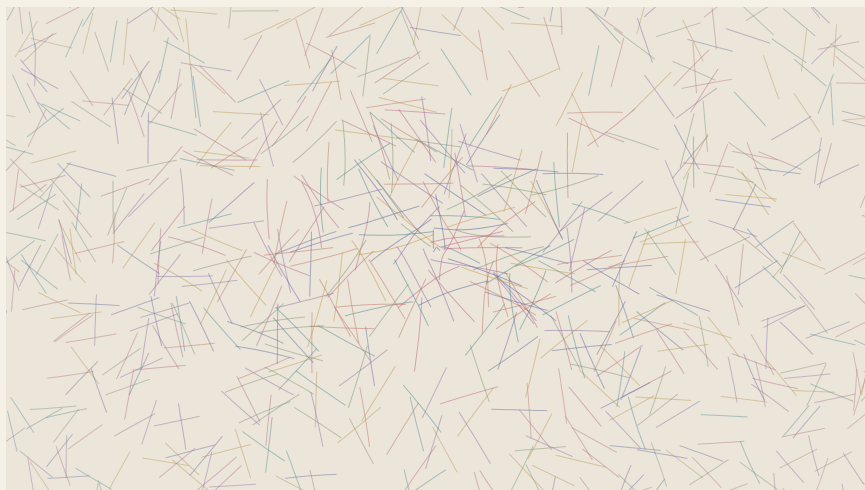
Pedaço a pedaço.
Respiro a respiro.
De volta à unidade.

Pausa: Onde você está agora, e onde está o resto de você?

The background of the entire page is a dense, intricate pattern of thin, intersecting lines. These lines are drawn in various colors, including shades of blue, green, yellow, orange, and red, creating a complex, almost crystalline or molecular structure. The lines are oriented in many different directions, creating a sense of movement and depth. The overall effect is a textured, organic-looking background that contrasts with the clean, minimalist text.

U M

Os Pedacos



Um · Os Pedacos

Nada em nós se quebrou.
Apenas se dispersou.

Quebrar é perder alguma coisa.
Dispersar é ter tudo ainda aqui,
só que não no mesmo lugar.

Alguns pedacos nós escondemos.
As lágrimas que nos disseram ser demais.
O riso alto demais.
O sonho que parecia grande demais.



Alguns pedaços nós entregamos.
A cada voz que nos dizia quem ser.
Ao trabalho que tirou mais do que devolveu.
A preocupações que nunca foram nossas para carregar.

E alguns pedaços simplesmente se perderam por aí
enquanto olhávamos para outro lado.

Eles não desapareceram.
Estão esperando.

O primeiro passo de volta para casa
é perceber que você não está aqui por inteiro.



Sem culpa.

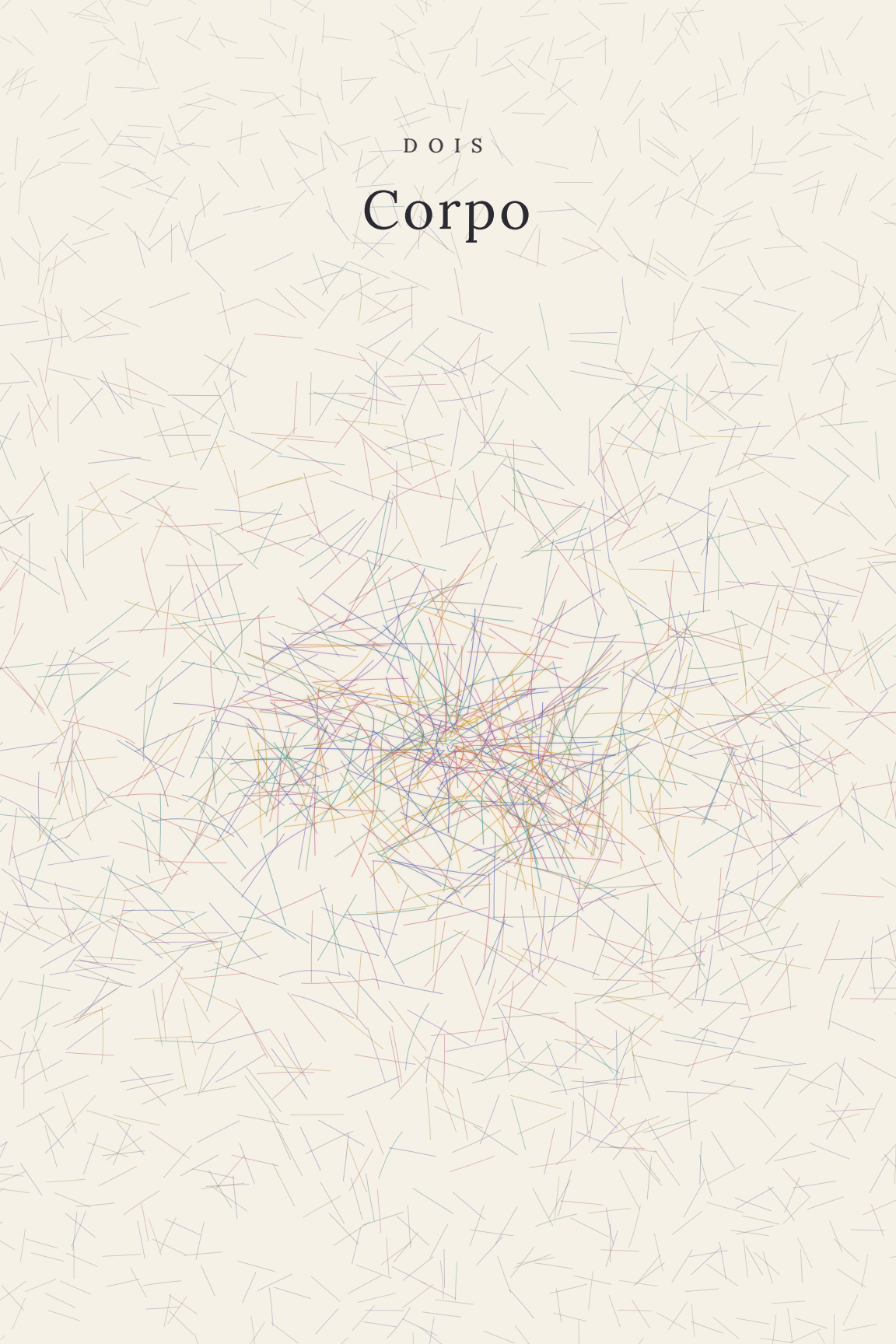
Sem pressa.

Apenas perceber.

Pausa: Qual pedaço seu você tem esperado?

DOIS

Corpo





Dois · Corpo

Reunir-se começa onde seus pés estão.

O corpo nunca sai do presente.

Não consegue viver no amanhã.

Não consegue voltar ao ontem.

Está sempre aqui, esperando o resto de você.

Sinta seus pés no chão.

O peso das suas mãos.

O ar entrando e saindo.

Esse é o primeiro pedaço voltando para casa.



Tratamos o corpo como um veículo.
Algo para levar de uma tarefa à outra.
Esquecemos que ele é a casa onde moramos.

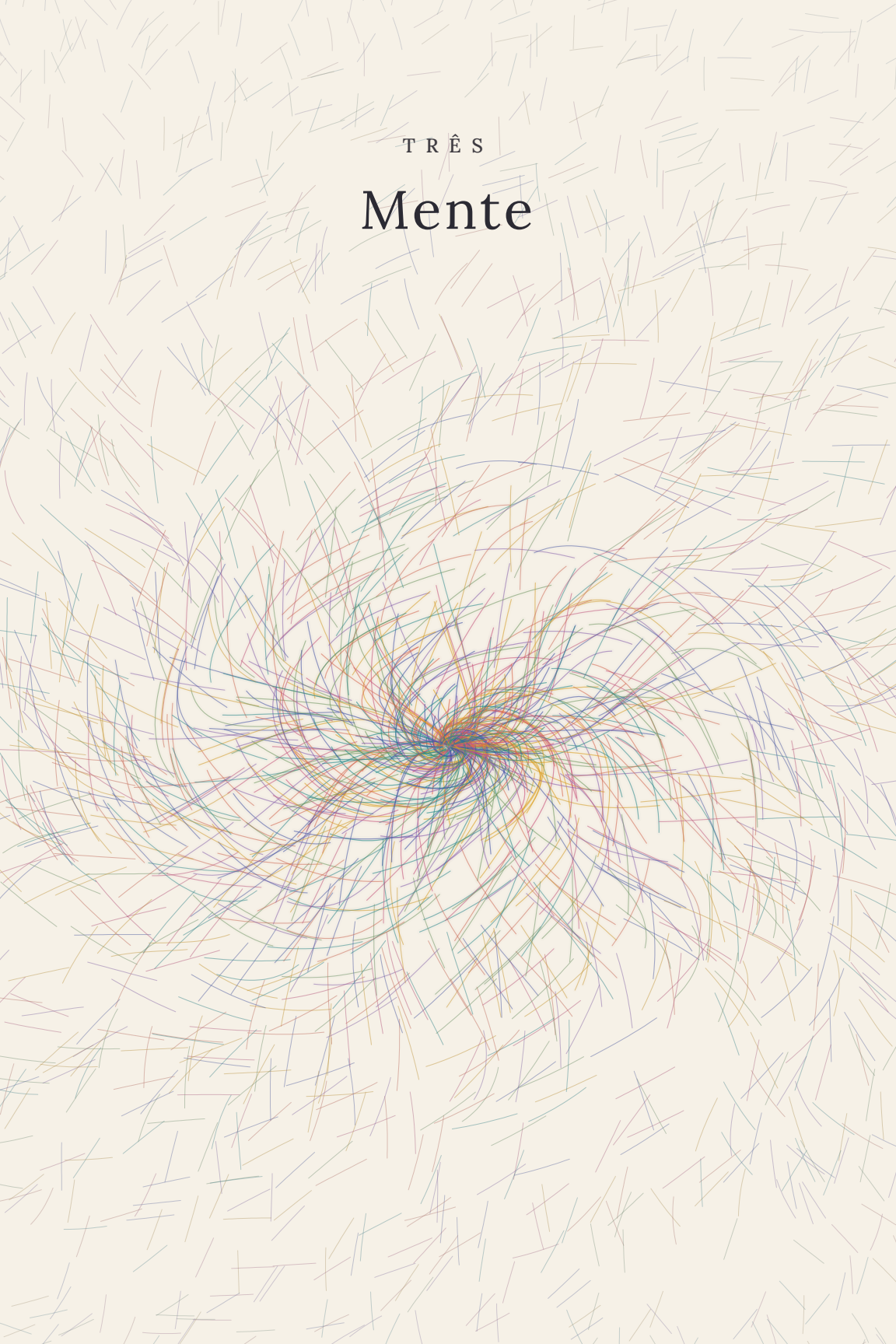
Ao comer, saboreie.
Ao caminhar, sinta o caminhar.
Quando o cansaço vier, deixe-se descansar.

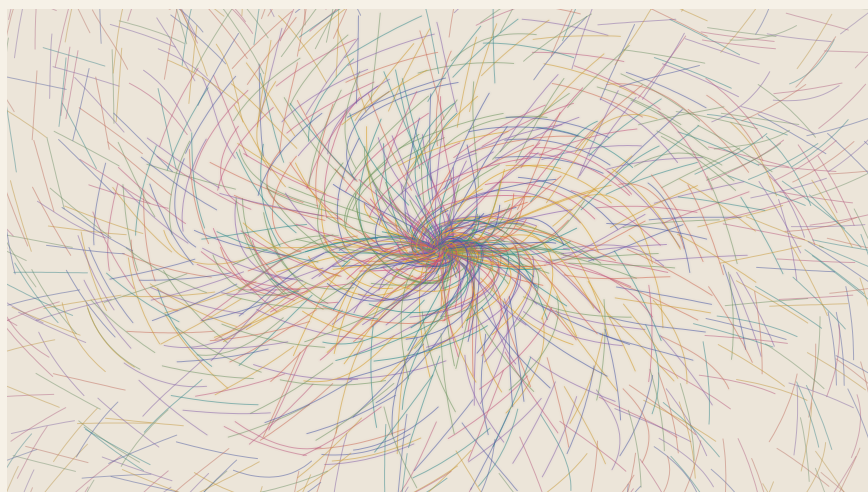
O corpo é a porta de entrada.
Cada vez que você volta a ele,
a porta se abre um pouco mais.

Pausa: Sinta seus pés. O que seu corpo quer que você saiba?

TRÊS

Mente





Três · Mente

A mente é viajante.

Corre adiante para planejar.

Corre para trás para reviver.

Raramente se sente quieta ao seu lado.

Não há nada de errado com uma mente viajante.

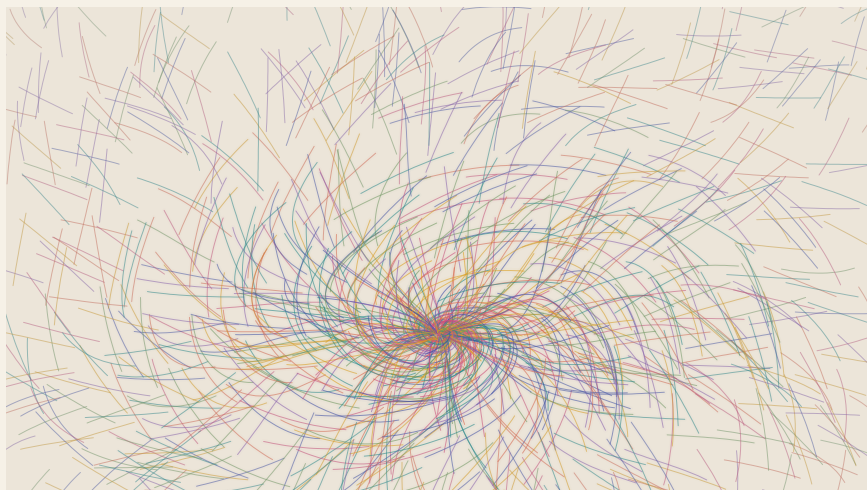
Ela só esquece o caminho de casa.

Então chame-a de volta com gentileza,

como quem chama uma criança que brinca lá fora.

Sem raiva.

Com carinho.



Uma coisa de cada vez.

Uma conversa, por inteiro.

Uma tarefa, por inteiro.

Um momento, por inteiro.

Uma mente dispersa faz muitas coisas
e não sente nenhuma.

Uma mente reunida faz uma só coisa
e a vive por completo.

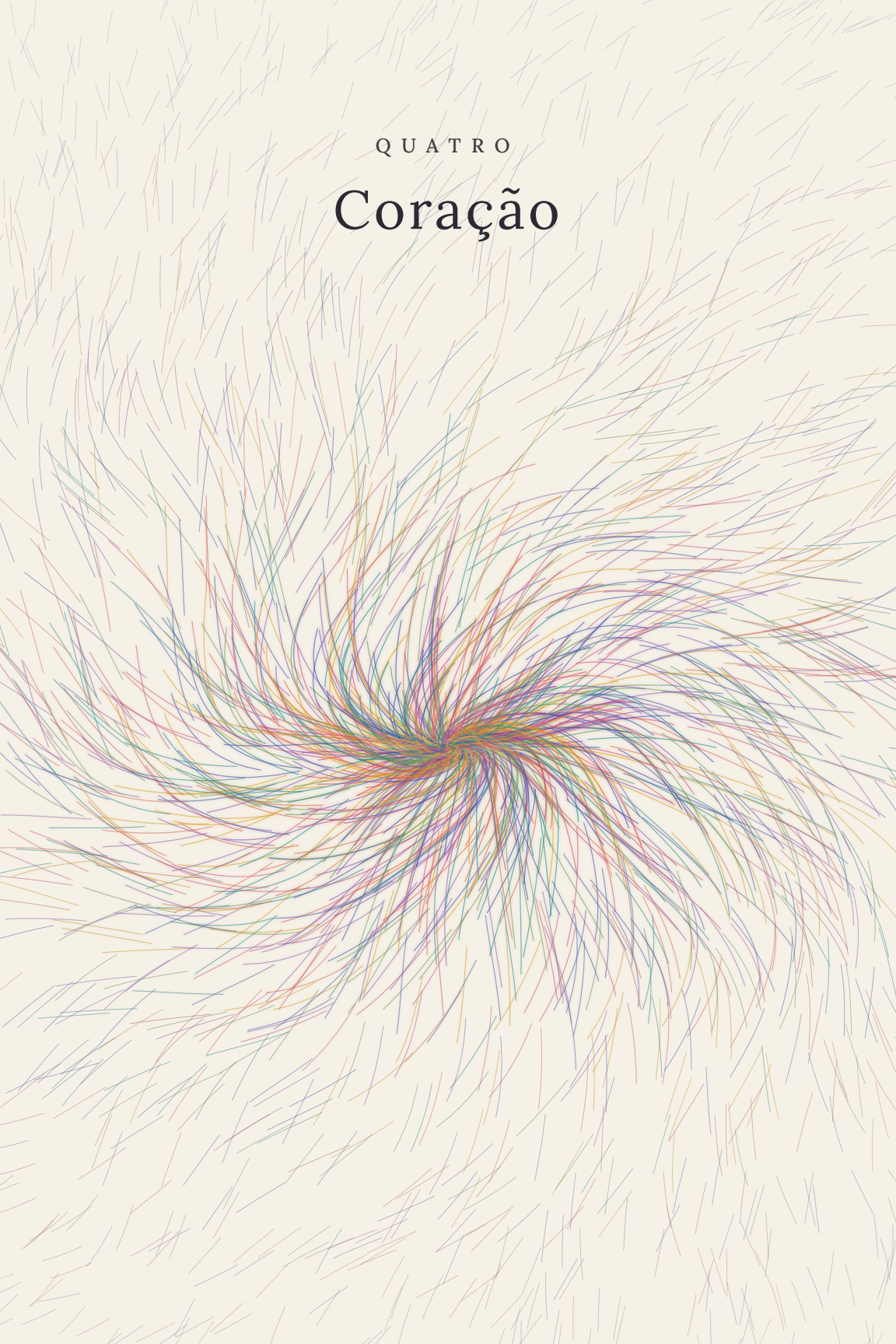
Cada vez que você percebe que se afastou,
e volta,
isso não é fracasso.

Isso é a própria prática.

Pausa: Qual é a única coisa diante de você agora?

QUATRO

Coração





Quatro · Coração

O coração guarda os pedaços que não queríamos.

A raiva que engolimos.

O luto que atravessamos às pressas.

O medo que fingimos não sentir.

A criança em nós que ainda quer colo.

Nós os afastamos,
esperando que fossem embora.

Eles não foram.

Ficaram em silêncio,
e esperaram no escuro.



Reunir o coração é abrir a porta para eles.

Deixar que se sentem à mesa outra vez.

Você não precisa gostar de cada pedaço.

Só precisa parar de mandá-los embora.

A raiva, quando acolhida, muitas vezes vira força.

O luto, quando sentido, muitas vezes vira ternura.

O medo, quando ouvido, muitas vezes vira cuidado.

Nada em você é inimigo.

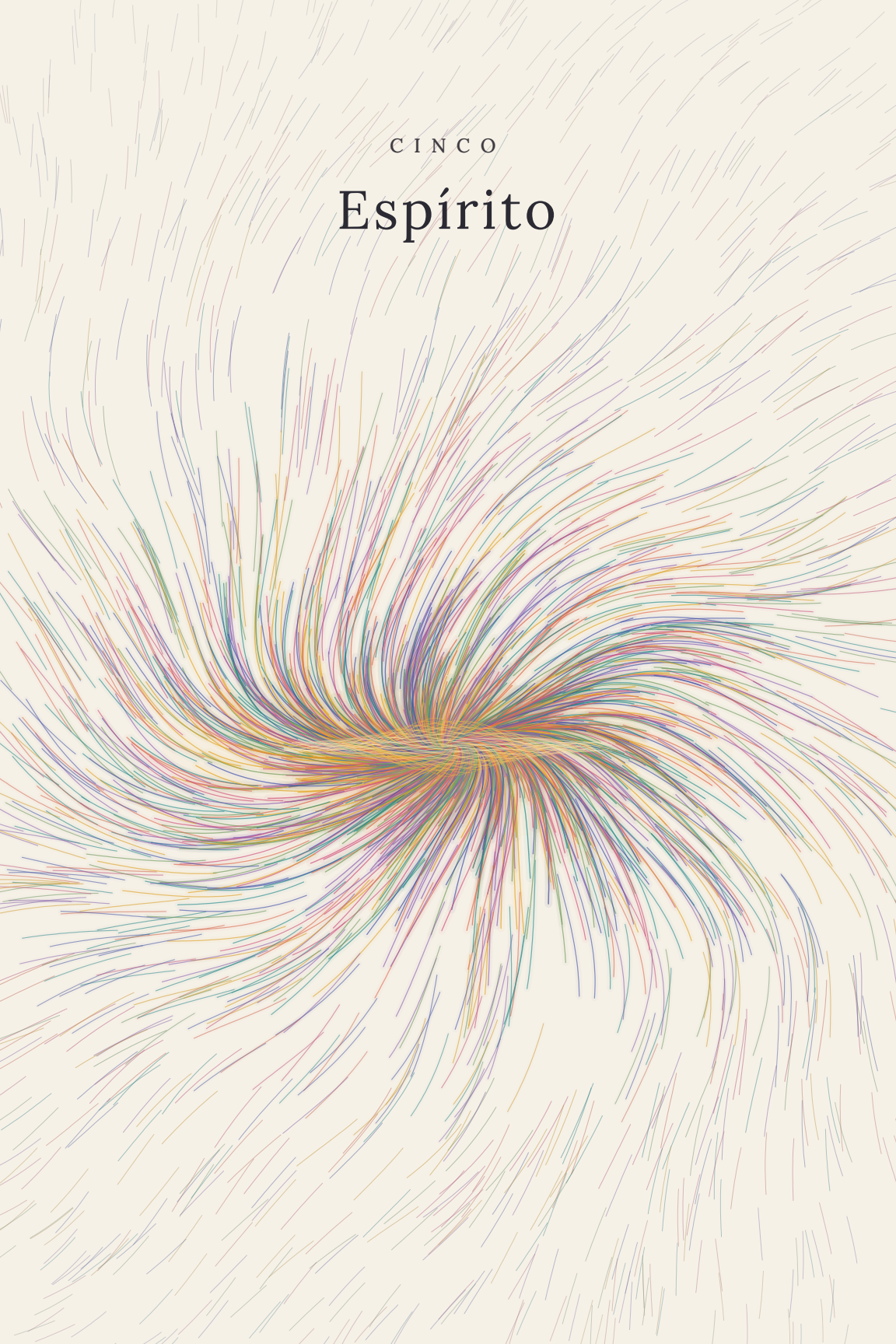
Cada pedaço tentava proteger você,

do único jeito que conhecia.

Pausa: Que sentimento você tem mandado embora?

CINCO

Espírito





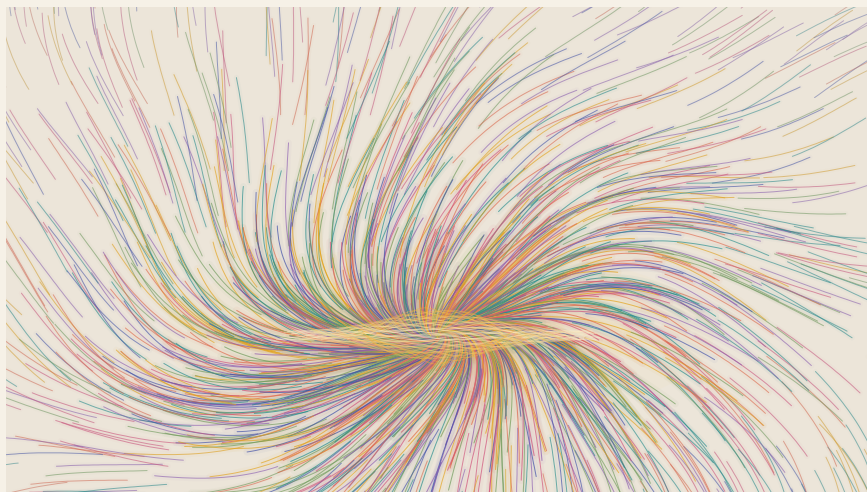
Cinco · Espírito

Por baixo de toda a dispersão,
há um lugar em você que nunca se desfez.

Observe o oceano numa tempestade.
A superfície é selvagem.
As ondas se chocam e se quebram.

Mas lá no fundo,
a água profunda está calma.
Estava calma antes da tempestade.
Estará calma depois.

Você também tem águas profundas.

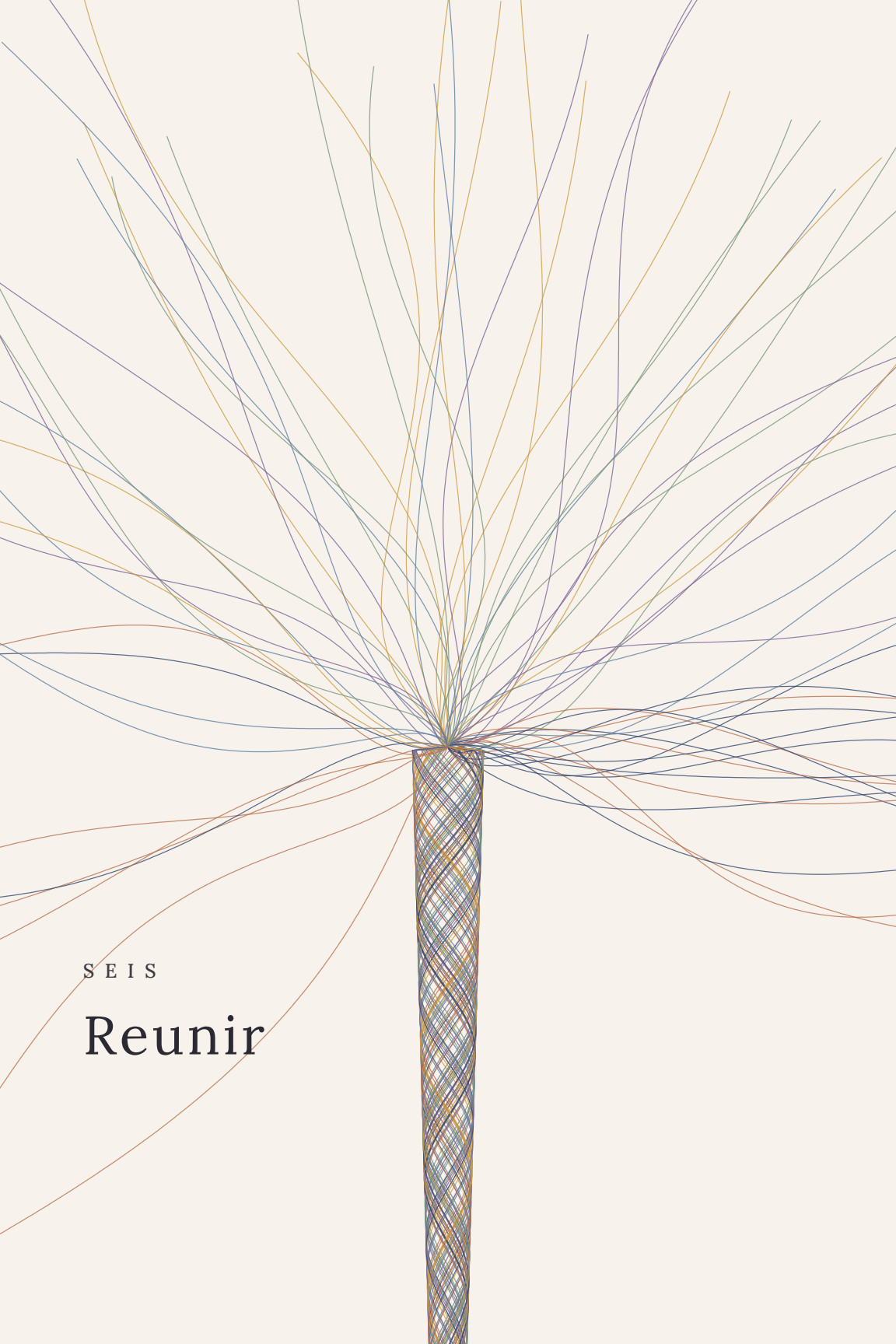


Não é algo a construir.
Nunca se dispersou,
por isso nunca precisou ser reunido.

É o lugar
para onde todos os outros pedaços voltam.

Você não é apenas quem reúne.
Você também é o lugar onde tudo se reúne.

Pausa: Sob as ondas de hoje, você sente a água calma?



SEIS

Reunir



Seis · Reunir

Então, como voltamos para casa?

Não de uma vez.

Muitas e muitas vezes.

Um pouco a cada dia.

Pause.

Pare, nem que seja por um respiro.

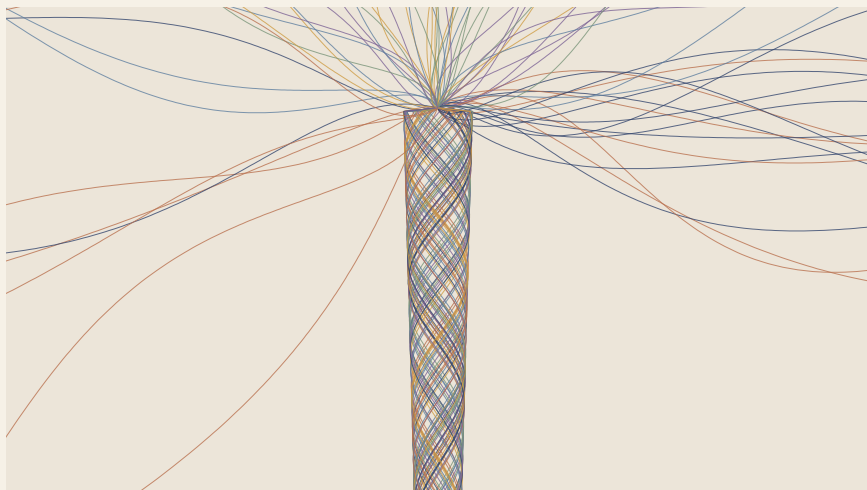
A dispersão mora na pressa.

Perceba.

Onde estou agora?

No corpo, na mente ou no coração.

Que pedaço se afastou?



Respire.

Um respiro lento.

A respiração é o fio que une todos os pedaços.

Chame de volta para casa.

Com gentileza.

Sem culpa.

Acolha o que voltar.

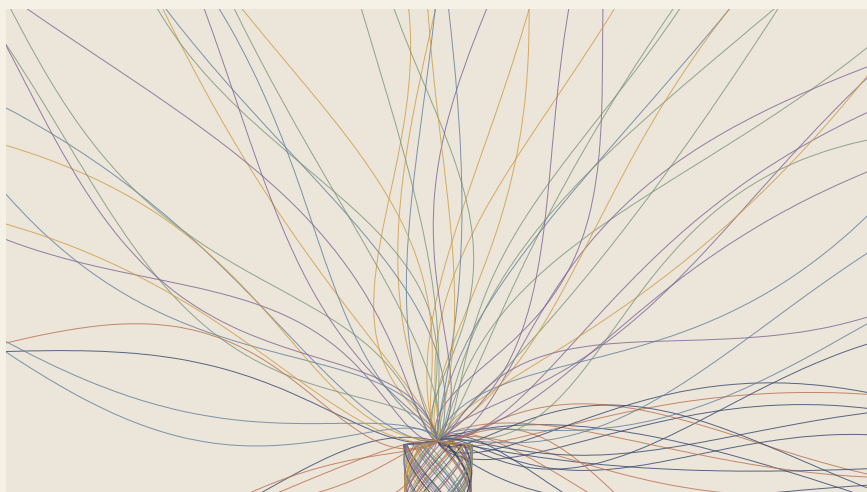
Até os pedaços que você não esperava.

Principalmente esses.

Faça uma coisa por inteiro.

O menor gesto, feito com todo o seu ser,

é uma vida inteira em miniatura.



Volte sempre.

Você vai se dispersar de novo.

Todo mundo se dispersa.

O caminho de volta só fica mais curto.

Pausa: Respire uma vez, devagar. O que voltou para casa?



Lar



Lar

Um dia você vai perceber.

Você está comendo,
e sente o sabor de cada garfada.

Alguém está falando,
e você ouve cada palavra.

Você se detém, imóvel,
e todo o seu ser está ali.

Nenhum pedaço falta.

Nenhum pedaço foge.



Não vai parecer uma vitória.

Vai parecer chegar em casa
depois de uma longa viagem,
deixar as malas no chão,
e soltar o ar.

O mundo ainda vai ser barulhento.
Você ainda vai se dispersar de novo.

Mas agora você conhece o caminho de volta.

E cada vez que você volta,
traz consigo um pouco de quietude
para um mundo que precisa dela.

Uma pessoa reunida
ajuda outra a se lembrar.



Pedaço a pedaço.

Pessoa a pessoa.

Em um só.

Por inteiro.

Em casa.

A série Grand

Pequenos livros, oferecidos de graça.

Leia menos, viva mais.

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon · Gathered



Sobre este livro

Gathered · A arte da unificação interior

Escrito por Jawad Yousofi, com a ajuda de IA (Claude, da Anthropic). A ideia, a visão e o coração deste livro são do próprio autor. Traduzido do inglês com a ajuda de IA.

© 2026 Jawad Yousofi. Licenciado sob Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Você é livre para copiar, compartilhar e adaptar esta obra para fins não comerciais, dando o devido crédito e sob a mesma licença.

Os desenhos foram feitos traço a traço para este livro: milhares de linhas finas em muitas cores, dispersas no início e depois se reunindo em casa. Todas as ilustrações são originais deste livro.

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com