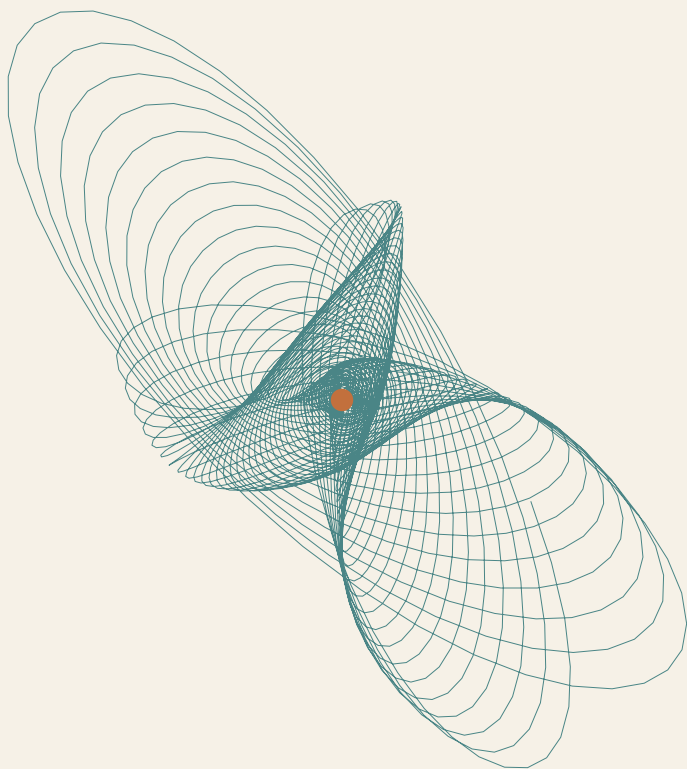




Pendulum

Moderação moderna para um mundo de mais



JAWAD YOUSOFI

O excesso é um balanço.
A falta é um balanço.
O suficiente é onde o pêndulo repousa.

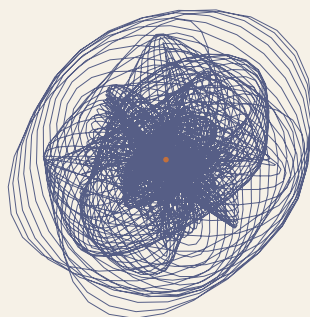
Antes de começar

Este é um livro pequeno sobre uma grande pergunta:
quanto é o suficiente?

Leia do jeito que um pêndulo se move. Sem pressa. Uma
página, depois um descanso.

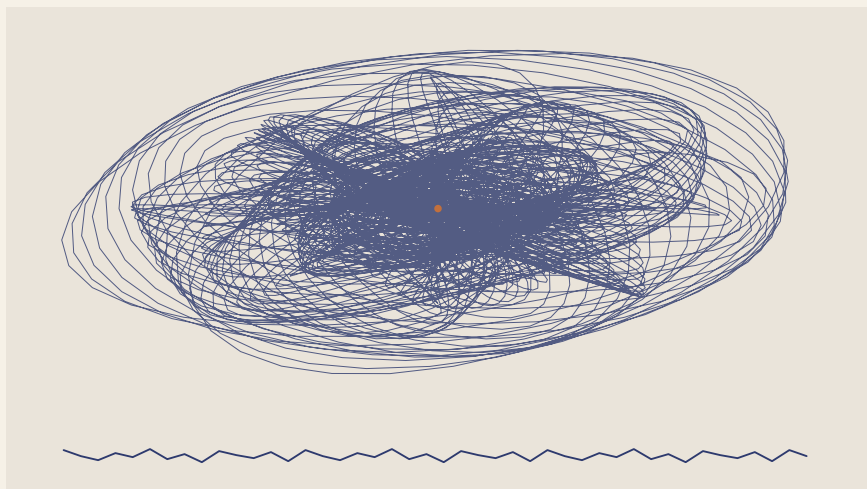
Nada aqui pede que você queira menos. Pede apenas que
você perceba o que já tem.

Ele é gratuito, porque o suficiente nunca esteve à venda.



PARTE UM

O balanço: um mundo de mais



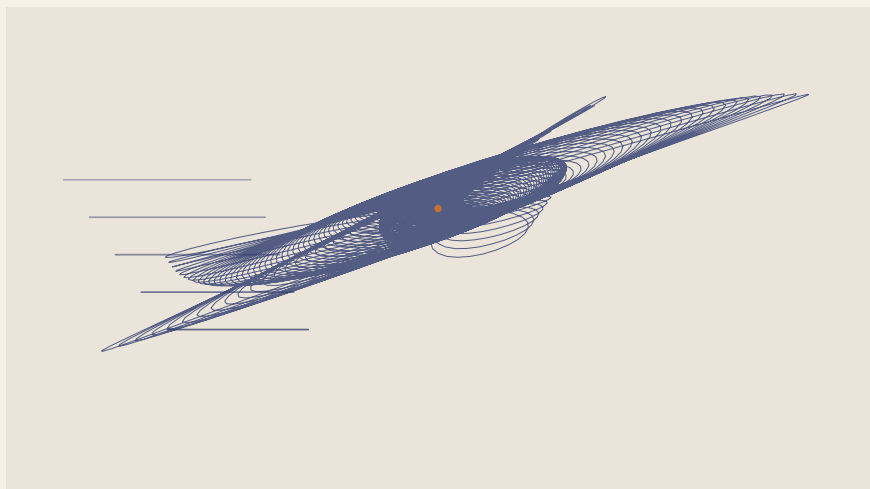
1 · Passamos de nós mesmos

Corremos tão rápido que passamos de nós mesmos.

Acordados antes da luz, dormindo muito depois dela.
Ocupados do primeiro fôlego à última rolagem de tela.

Em algum ponto do caminho, deixamos alguém para trás.
Éramos nós.

Pausa: Quando foi a última vez que você chegou a algum lugar e realmente ficou?



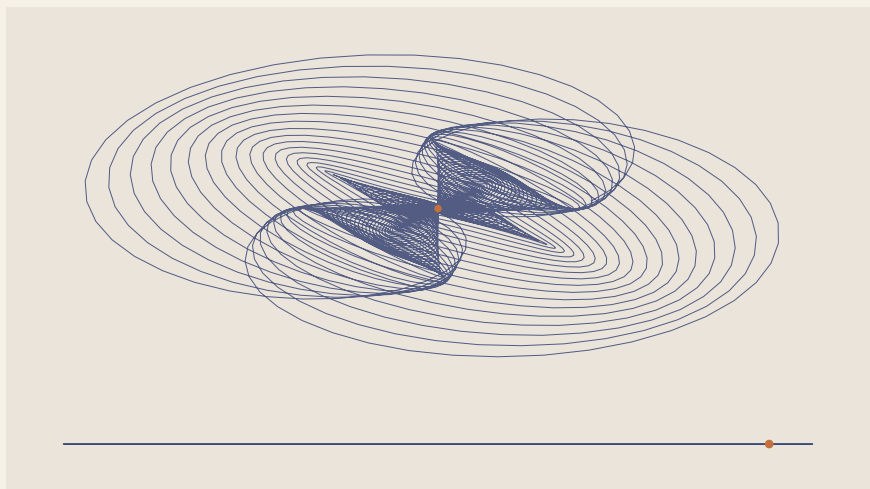
2 · De zero à quietude

Nossos carros vão de zero a cem em um segundo. Nossos celulares respondem antes de terminarmos de perguntar.

Mas nenhuma máquina jamais levou alguém de zero à quietude.

Esse caminho, ainda percorremos a pé.

Pausa: Em direção a que você está correndo, e o que vai fazer quando chegar lá?



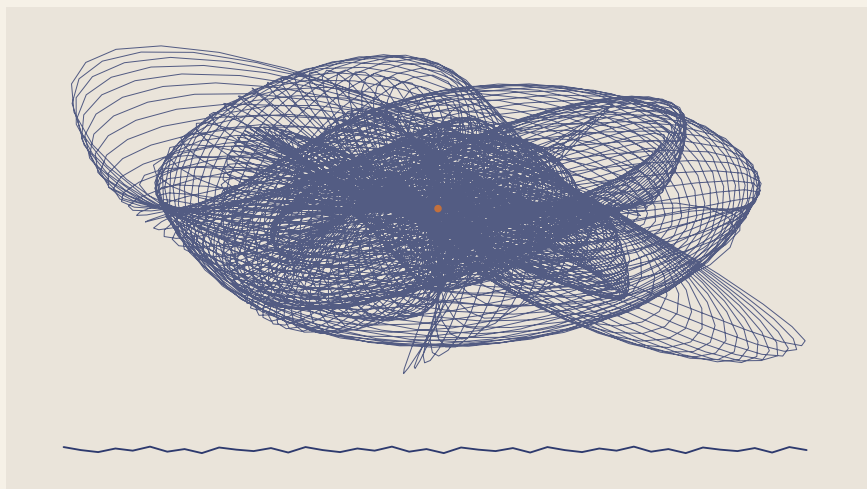
3 · Mais é um horizonte

Mais é um horizonte. Você caminha até ele, e ele se afasta.

A coisa nova vira coisa velha antes mesmo de a caixa chegar à reciclagem.

Não porque escolhemos mal. Mas porque o mais nunca foi um lugar aonde alguém chega.

Pausa: O que você já quis tanto que hoje nem percebe mais?



4 · Pratos cheios, momentos

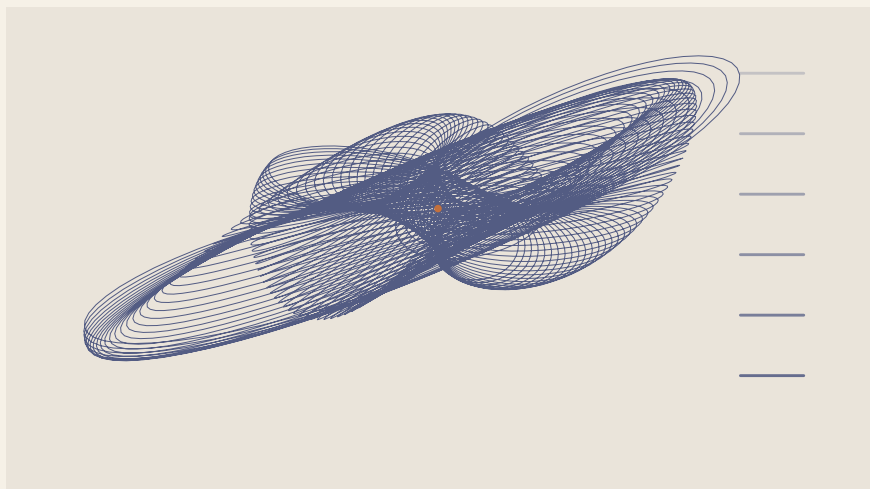
vazios

Pratos cheios. Agendas cheias. Caixas de entrada cheias.

E ainda assim, uma fome silenciosa que nenhuma refeição alcança.

Não temos fome de mais. Temos fome do sabor do que já temos.

Pausa: Que sabor você sentiria se desacelerasse o bastante para percebê-lo?

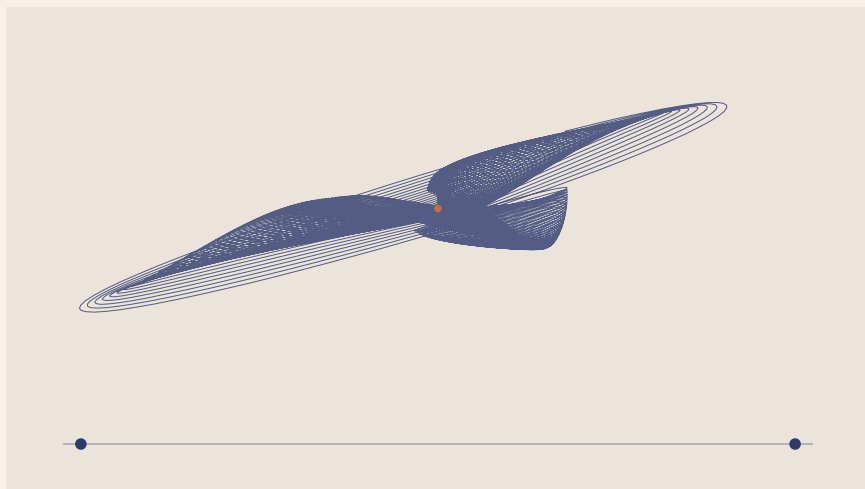


5 · O feed sem fim

Rolamos a tela em busca de mais e encontramos menos.

O feed foi feito para nunca acabar. Este momento foi feito para acabar, e é isso que o torna precioso.

Pausa: Quem, diante de você, está esperando pelo seu olhar?



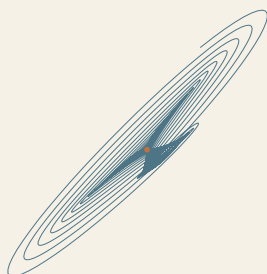
6 · O outro extremo

Quando balançamos longe demais, muitas vezes voltamos, na mesma medida, para o outro lado.

A dieta radical depois do banquete. A promessa de largar tudo depois do excesso de alguma coisa.

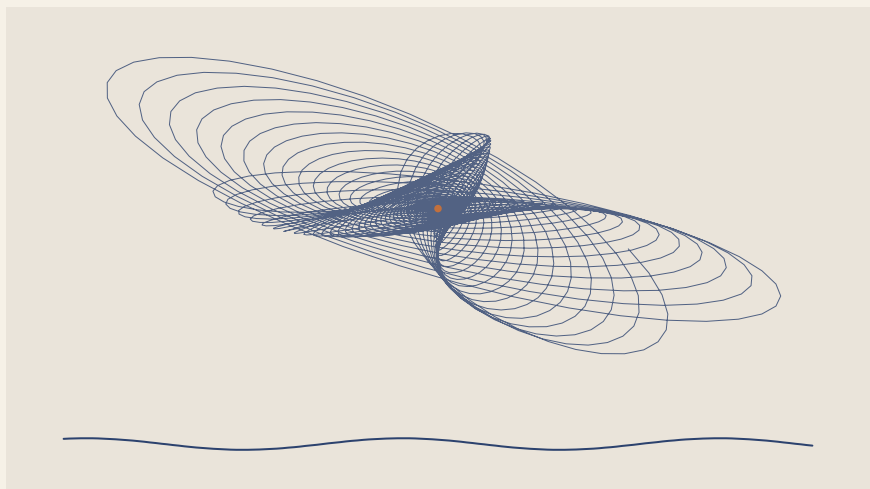
Isso não é equilíbrio. É o mesmo pêndulo, balançando descontrolado para o outro lado.

Pausa: Em que parte da sua vida você balança entre o demais e o de menos?



PARTE DOIS

O corpo se lembra

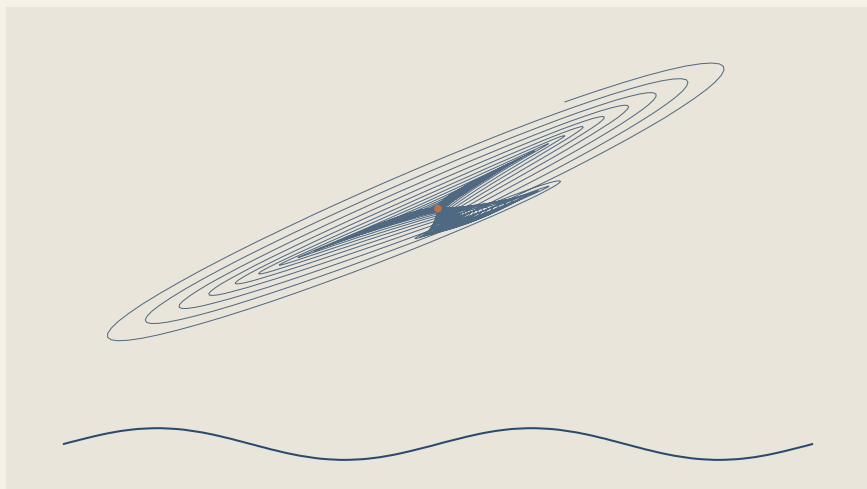


7 · Algo nunca esqueceu

E ainda assim, algo em nós nunca esqueceu.

Por baixo da pressa, uma inteligência silenciosa mantém você em equilíbrio milhares de vezes por dia, sem que ninguém peça e sem que ninguém agradeça.

Pausa: O que está mantendo você em equilíbrio agora mesmo, e que você nunca agradeceu nem uma vez?



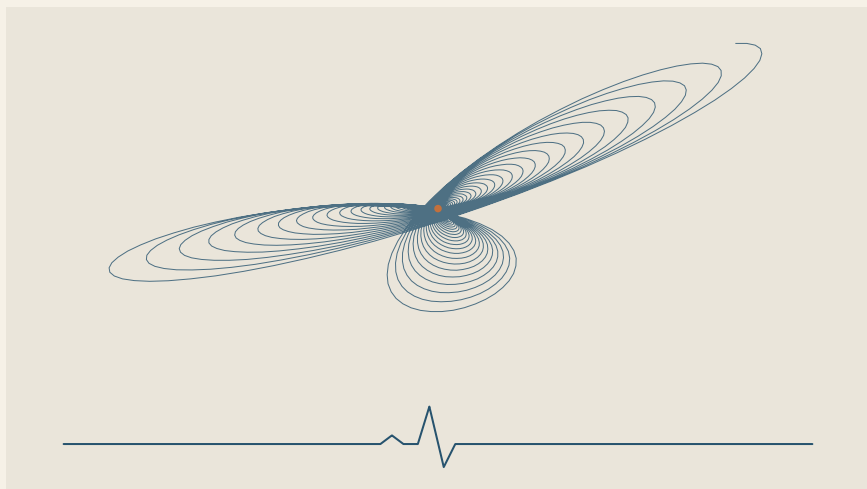
8 · Até a respiração conhece o meio

Entra, sai, e a pausa entre as duas.

A respiração nunca toma demais. Ela toma, ela dá, ela descansa. Se você a prende por tempo demais, o corpo a solta por você. Se você a apressa, o corpo desacelera você.

Sua respiração ensina moderação desde o seu primeiro dia.

Pausa: Inspire uma vez, até o fim. Expire uma vez, até o fim. Depois espere, com suavidade, na pausa.

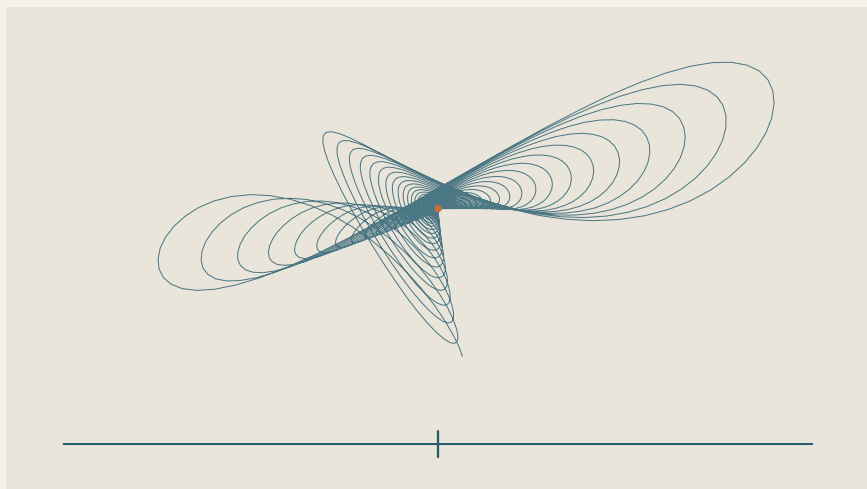


9 · O coração marca o tempo

Um batimento conhece o ritmo mágico. Nem rápido demais. Nem lento demais.

Ele acelera para a subida e se acalma para o sono. Trabalhou em cada instante da sua vida, e nunca, nem uma vez, se apressou.

Pausa: Coloque a mão no peito. Que ritmo a sua vida está pedindo que você mantenha?



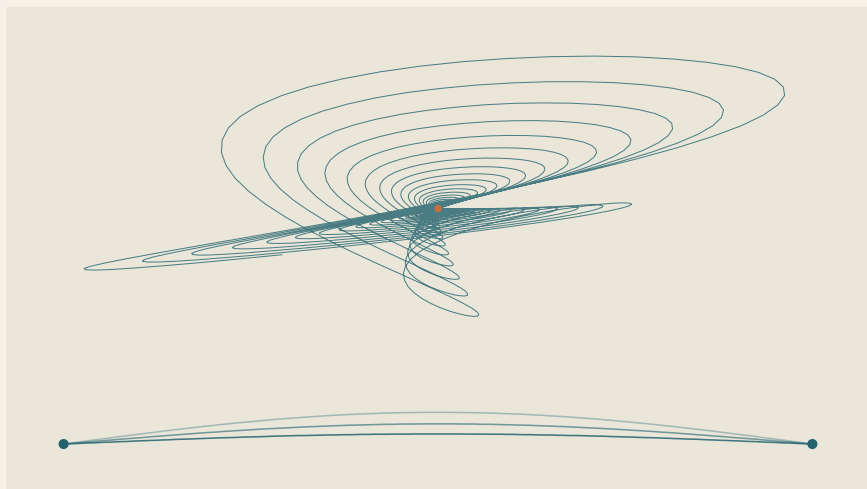
10 · O corpo conhece o seu centro

Se você se inclina demais, ele gentilmente leva você para casa.

Quando você se apoia em um pé só, cem pequenos músculos encontram o meio, em silêncio.

Equilíbrio não é imobilidade. São mil pequenas correções, feitas com gentileza.

Pausa: Que pequena correção a sua vida está pedindo hoje?



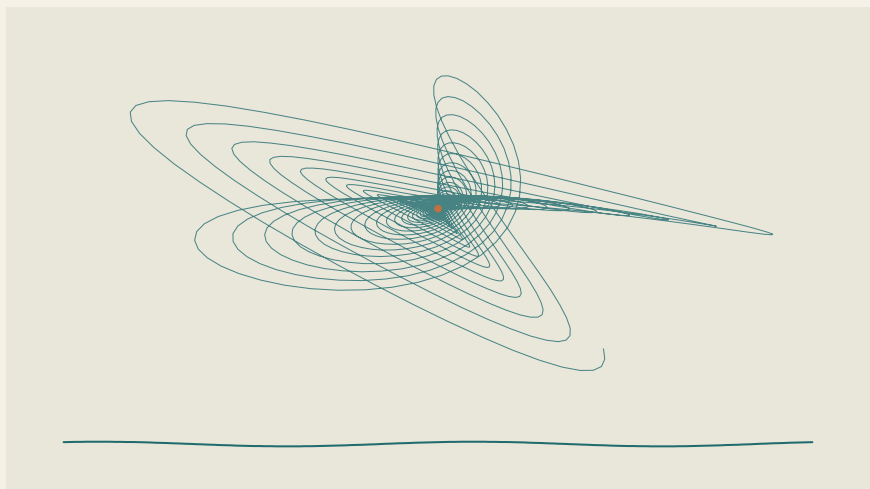
11 · A corda afinada

Uma corda esticada demais arrebenta. Uma corda frouxa demais não canta.

Só a corda afinada na medida certa faz música.

Você também é um instrumento.

Pausa: Onde a sua corda está tensa demais? Onde ela ficou frouxa demais?

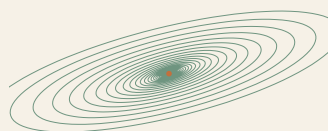


12 · Lembrar

Uma criança para de comer quando está satisfeita. Um animal descansa quando está cansado.

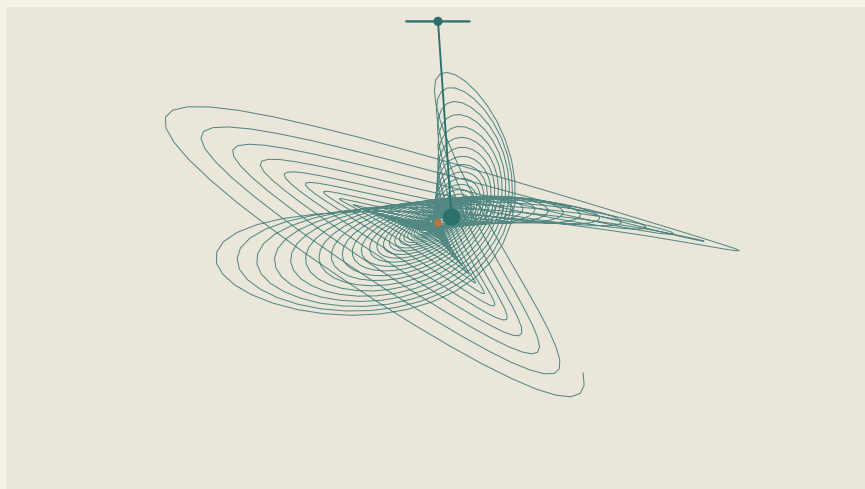
Um dia, já soubemos disso. O mundo apenas ficou barulhento o bastante para abafá-lo.

A moderação não é algo que aprendemos. É algo de que nos lembramos.



PARTE TRÊS

Chegando ao repouso: o suficiente



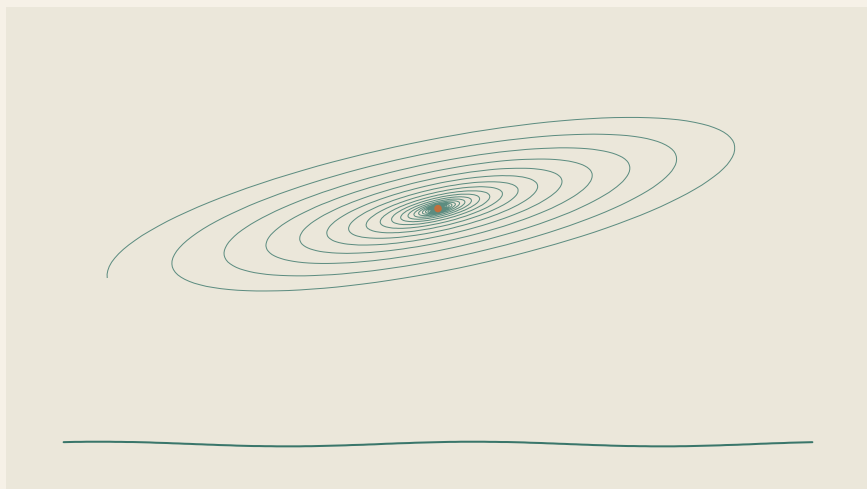
13 · O pêndulo

Um pêndulo balança longe para cá, longe para lá.

Ele nunca luta contra o balanço. Simplesmente encontra o meio, e descansa.

Você não precisa forçar a quietude. Quando você para de empurrar, ela vem.

Pausa: O que você ainda está empurrando?

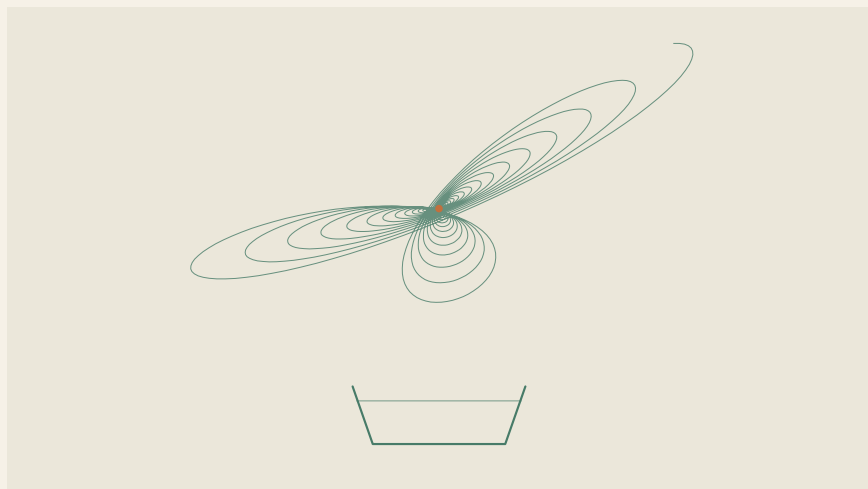


14 · Uma palavra silenciosa

Suficiente é uma palavra silenciosa. Só se ouve quando se desacelera.

O mais grita de todas as telas. O suficiente sussurra de dentro.

Pausa: Em que parte da sua vida o suficiente já é verdade?

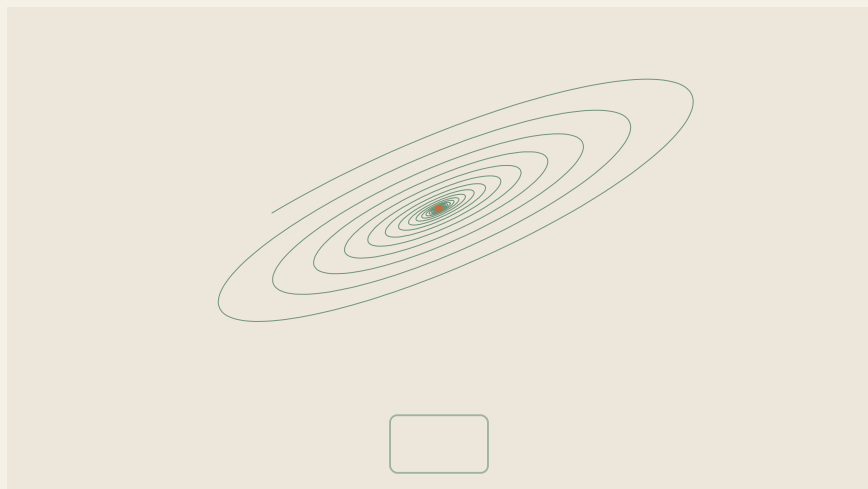


15 · Antes de transbordar

Não menos. Só o suficiente.

A xícara está cheia antes de transbordar.

A moderação não é uma vida menor. É uma vida que você consegue, de fato, segurar.

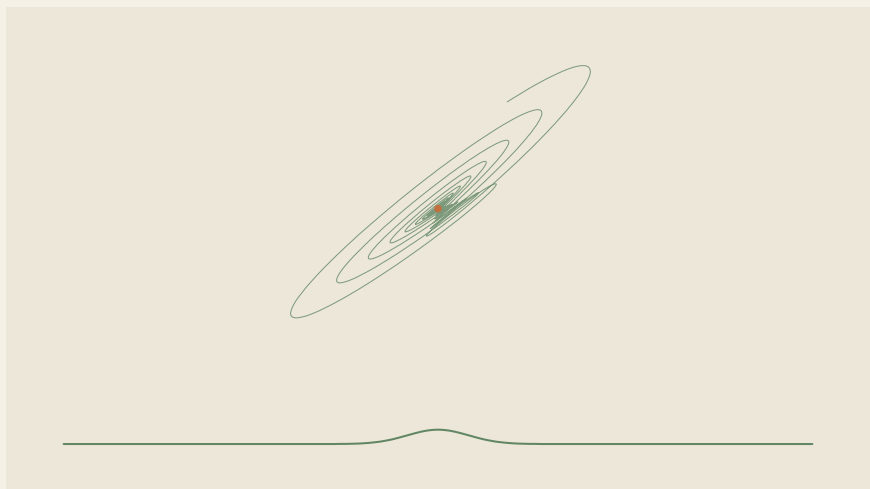


16 · Quando a tela se apaga

Quando a tela se apaga, o mundo se acende.

O céu que você esqueceu de olhar. O rosto do outro lado da mesa. Os pensamentos que só chegam quando nada está falando com você.

Pausa: O que poderia se acender esta noite se a tela fosse dormir uma hora antes de você?



17 · Uma mordida, saboreada de verdade

Uma mordida, saboreada de verdade, é um banquete.

A alegria nunca esteve na quantidade. Ela mora na atenção.

Pausa: O que mudaria se você desse toda a sua atenção à próxima coisa boa diante de você?



18 · Aqui o tempo todo

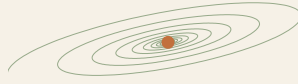
O meio não é a metade do caminho. É o lar.

Não o meio morno de quem desiste. O meio vivo, onde você sente tudo e nada leva você embora.

Entre o demais e o de menos, uma respiração.

O suficiente esteve aqui o tempo todo.

Prática: Cada vez que você buscar mais hoje, pare por uma respiração e pergunte baixinho: “Isto é o suficiente?” Depois escute. A resposta pode surpreender você.



Encerramento

Cada desenho deste livro foi traçado por um pêndulo em movimento, que aos poucos chega ao repouso.

Que você encontre o seu próprio lugar de repouso, em algum ponto entre o demais e o de menos.

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

Sobre este livro

Pendulum: Moderação moderna para um mundo de mais

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.

© 2026 Jawad Yousofi. Licenciado sob Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Você pode copiar, compartilhar e adaptar este livro para fins não comerciais, com crédito, sob a mesma licença. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

A corda afinada do capítulo 11 se inspira em um ensinamento do Buda ao monge Sona: o alaúde que não está nem tenso demais nem frouxo demais é o que toca (Anguttara Nikaya 6.55). O banquete do capítulo 17 ecoa o velho provérbio “Enough is as good as a feast” (o bastante vale um banquete). “De zero a cem” toma emprestada uma expressão comum do mundo dos carros. “Quando a tela se apaga” é também o título de um ensaio sem relação com este livro, publicado no Substack BC ICU Doc; este verso foi escrito de forma independente.

Os desenhos usam o harmonógrafo, um método de desenho com pêndulos da década de 1840. Todas as ilustrações são originais deste livro.

Outros livros têm o título Pendulum, entre eles a poesia de Eric Scott Sutherland e Chris Tutton, e *You Are the Pendulum: Poems & Practices for an Unsettling World*. Este livro não tem relação com eles.

jawadyousofi.com