

APOSTILA DE ESTUDO · 79 CARTAS

OSHO ZEN TAROT

EM MAPAS MENTAIS

O tarô da consciência, voltado para a meditação, o momento presente e o autoconhecimento emocional. Cada carta fica no centro de um mapa com o que ela mostra agora, a armadilha a evitar, uma pergunta para meditar e uma prática simples.

FUNDAMENTOS

FOGO

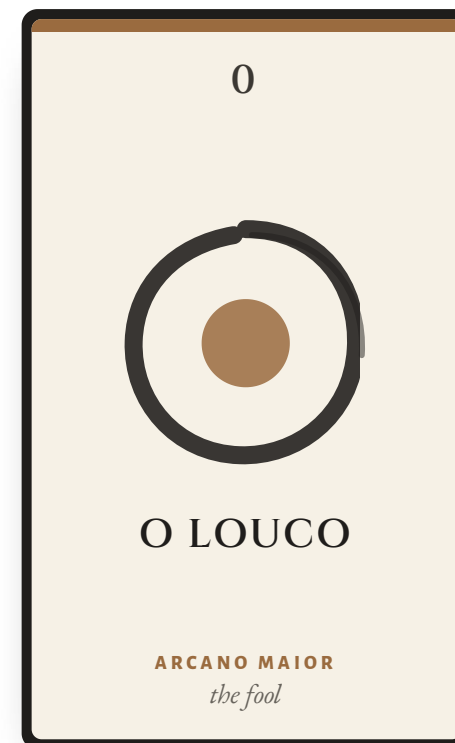
NUVENS

TIRAGENS

ARCANOS MAIORES E O MESTRE

ÁGUA

ARCO-ÍRIS



FUNDAMENTOS

Como o Osho Zen Tarot funciona e o que muda em relação aos tarôs tradicionais.



UM TARÔ PARA O MOMENTO PRESENTE

O Osho Zen Tarot foi criado a partir dos ensinamentos de Osho, com pinturas de Ma Deva Padma, e publicado em 1994. Ele não foi feito para prever o futuro. A proposta é mostrar o que está acontecendo agora, dentro de você, para que a situação possa ser vista com mais consciência.

Por isso, cada mapa desta apostila traz uma pergunta para meditar e uma prática simples. Use a carta como ponto de partida para observar a si mesmo, e não como uma sentença.

O baralho tem 79 cartas: os 22 arcanos maiores, uma carta extra chamada O Mestre e 56 arcanos menores. Nas cartas os títulos aparecem em inglês. Nesta apostila cada carta traz o título em português e, logo abaixo, o original em inglês para você reconhecer no baralho.

No Osho Zen as cartas não são lidas invertidas. O lado difícil de cada carta aparece aqui como Armadilha, a forma como a energia dela pode nos prender.



OS QUATRO NAIPE

NAIPE	NA CARTA	EQUIVALE A	ÁREA DA VIDA
Fogo	FIRE	Paus	ação, energia, criatividade
Água	WATER	Copas	emoções, sentimentos, relações
Nuvens	CLOUDS	Espadas	mente, pensamentos, padrões mentais
Arco-íris	RAINBOWS	Ouros	corpo, matéria, vida prática

As Nuvens ocupam o lugar das Espadas porque, para Osho, a mente agitada é como um céu nublado que esconde a clareza. O Arco-íris ocupa o lugar de Ouros porque une a terra e o céu, a vida material e a espiritual.



OS TÍTULOS DOS ARCANOS MAIORES

Quase todos os maiores ganharam nomes novos. Esta tabela liga cada um à carta que você talvez já conheça.

Nº	OSHO ZEN	NA CARTA	EQUIVALE A	Nº	OSHO ZEN	NA CARTA	EQUIVALE A
0	O Louco	THE FOOL	O Louco	XII	Nova Visão	NEW VISION	O Enforcado
I	Existência	EXISTENCE	O Mago	XIII	Transformação	TRANSFORMATION	A Morte
II	Voz Interior	INNER VOICE	A Sacerdotisa	XIV	Integração	INTEGRATION	A Temperança
III	Criatividade	CREATIVITY	A Imperatriz	XV	Condicionamento	CONDITIONING	O Diabo
IV	O Rebelde	THE REBEL	O Imperador	XVI	Relâmpago	THUNDERBOLT	A Torre
V	O Nada	NO-THINGNESS	O Hierofante	XVII	Silêncio	SILENCE	A Estrela
VI	Os Amantes	THE LOVERS	Os Enamorados	XVIII	Vidas Passadas	PAST LIVES	A Lua
VII	Consciência	AWARENESS	O Carro	XIX	Inocência	INNOCENCE	O Sol
VIII	Coragem	COURAGE	A Força	XX	Além da Ilusão	BEYOND ILLUSION	O Julgamento
IX	Solitude	ALONENESS	O Eremita	XXI	Conclusão	COMPLETION	O Mundo
X	Mudança	CHANGE	A Roda da Fortuna	SEM Nº	O Mestre	THE MASTER	Carta extra
XI	Ruptura	BREAKTHROUGH	A Justiça				

Nas figuras da corte, os nomes tradicionais se mantêm (Pajem, Cavaleiro, Rainha e Rei), mas cada uma ganha um título próprio, como Ludicidade para o Pajem de Fogo.

ARCANOS MAIORES

As 22 cartas da consciência e a carta extra O Mestre.



0 O LOUCO THE FOOL

● PALAVRAS-CHAVE

CONFIANÇA, ESPONTANEIDADE, INOCÊNCIA

● NO MOMENTO PRESENTE

Você está pronto para dar um passo sem garantias, confiando no momento.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Abrir-se sem exigir certezas do outro.

● PRÁTICA

Faça hoje uma pequena coisa nova sem planejar.



● ARMADILHA

Confundir confiança com descuido.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que eu faria agora se não tivesse medo?

● EQUIVALE A

O Louco

● PARA DECORAR

O Louco pisa no vazio e o vazio o sustenta: confiança total.

I EXISTÊNCIA EXISTENCE

● PALAVRAS-CHAVE

PERTENCIMENTO, PRESENÇA, LUGAR NO TODO

● NO MOMENTO PRESENTE

Você faz parte do todo e tem o seu lugar, sem precisar provar nada.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Sentir-se em casa com quem está ao seu lado.

● PRÁTICA

Deite-se olhando o céu por cinco minutos.



● ARMADILHA

Sentir-se separado e sozinho no universo.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Onde eu me sinto em casa agora?

● EQUIVALE A

O Mago

● PARA DECORAR

A figura sentada entre as estrelas: você pertence à existência.

II VOZ INTERIOR INNER VOICE

● PALAVRAS-CHAVE

INTUIÇÃO, VERDADE INTERIOR, ESCUTA

● NO MOMENTO PRESENTE

A resposta já está dentro de você; basta silenciar para ouvir.

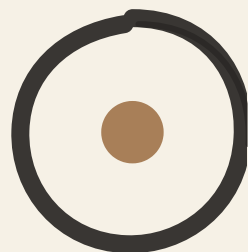
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Dizer a verdade sobre o que sente.

● PRÁTICA

Antes de decidir, fique um minuto em silêncio com a mão no peito.

II



VOZ INTERIOR

ARCANO MAIOR
inner voice

● ARMADILHA

Ignorar a intuição por causa da opinião alheia.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que a minha voz interior está dizendo e eu não escuto?

● EQUIVALE A

A Sacerdotisa

● PARA DECORAR

Voz Interior é a Sacerdotisa do Osho Zen: a sabedoria que fala baixo.

III CRIATIVIDADE CREATIVITY

● PALAVRAS-CHAVE

EXPRESSÃO, INSPIRAÇÃO, FLUXO CRIATIVO

● NO MOMENTO PRESENTE

Uma energia criativa quer passar por você e ganhar forma.

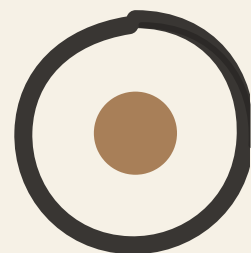
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Criar algo junto com alguém.

● PRÁTICA

Desenhe, cante ou escreva algo por dez minutos sem julgar.

III



CRIATIVIDADE

ARCANO MAIOR
creativity

● ARMADILHA

Bloquear a criação por perfeccionismo.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que quer nascer através de mim?

● EQUIVALE A

A Imperatriz

● PARA DECORAR

Criatividade é a Imperatriz: tudo o que nasce de dentro.

IV O REBELDE THE REBEL

● PALAVRAS-CHAVE

LIBERDADE, AUTENTICIDADE, RESPONSABILIDADE

● NO MOMENTO PRESENTE

Você tem força para viver do seu jeito e assumir as consequências.

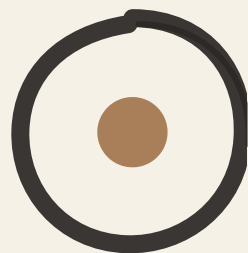
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Ser você mesmo dentro da relação.

● PRÁTICA

Faça uma escolha hoje pensando só no que é verdadeiro para você.

IV



O REBELDE

ARCANO MAIOR
the rebel

● ARMADILHA

Rebeldia apenas para contrariar os outros.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Que regra eu sigo sem acreditar nela?

● EQUIVALE A

O Imperador

● PARA DECORAR

O Rebelde é o Imperador que governa a si mesmo.

● PALAVRAS-CHAVE

VAZIO FÉRTIL, PAUSA, POTENCIAL

● NO MOMENTO PRESENTE

Um espaço vazio se abre e ainda não precisa ser preenchido.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Ficar em paz mesmo sem respostas.

● PRÁTICA

Fique cinco minutos sem fazer nada, apenas respirando.

● ARMADILHA

Correr para preencher o vazio com qualquer coisa.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Consigo ficar bem sem saber o que vem depois?

● EQUIVALE A

O Hierofante



● PARA DECORAR

O Nada é o Hierofante do Osho Zen: o ensinamento do vazio.

VI OS AMANTES THE LOVERS

● PALAVRAS-CHAVE

AMOR, ENCONTRO, CRESCIMENTO A DOIS

● NO MOMENTO PRESENTE

O amor mostra o que precisa crescer em você.

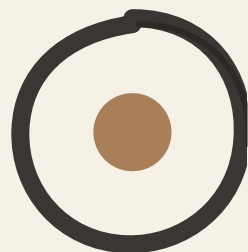
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Amar sem possuir.

● PRÁTICA

Diga a alguém algo que você aprecia nele.

VI



OS AMANTES

ARCANO MAIOR
the lovers

● ARMADILHA

Esperar que o outro complete o que falta.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O amor que eu dou me deixa mais livre?

● EQUIVALE A

Os Enamorados

● PARA DECORAR

Os Amantes crescem juntos sem se prender.

VII CONSCIÊNCIA AWARENESS

● PALAVRAS-CHAVE

ATENÇÃO, CLAREZA, TESTEMUNHA

● NO MOMENTO PRESENTE

Observe a situação de fora, como quem assiste sem se envolver.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Notar os próprios padrões emocionais.

● PRÁTICA

Durante uma tarefa comum, preste atenção total a cada movimento.



● ARMADILHA

Perder-se nas reações automáticas.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Quem é que observa os meus pensamentos?

● EQUIVALE A

O Carro

● PARA DECORAR

Consciência é o Carro: quem dirige é a atenção.

VIII CORAGEM COURAGE

● PALAVRAS-CHAVE

OUSADIA, CRESCIMENTO, ENFRENTAR O NOVO

● NO MOMENTO PRESENTE

Como a planta que rompe a pedra, você tem força para crescer.

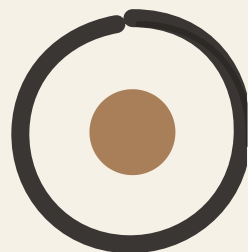
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Mostrar-se vulnerável.

● PRÁTICA

Faça hoje algo que te dá um pouco de medo.

VIII



CORAGEM

ARCANO MAIOR
courage

● ARMADILHA

Esperar o medo passar para agir.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que eu evitaria se não tivesse coragem?

● EQUIVALE A

A Força

● PARA DECORAR

A flor que nasce entre as pedras: coragem é crescer apesar de tudo.

IX SOLITUDE ALONENESS

● PALAVRAS-CHAVE

ESTAR SÓ, CENTRAMENTO, INDEPENDÊNCIA

● NO MOMENTO PRESENTE

Ficar consigo mesmo traz força e clareza.

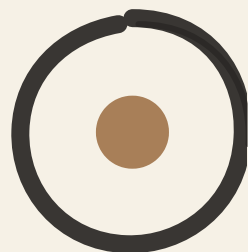
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Estar inteiro antes de estar com alguém.

● PRÁTICA

Reserve meia hora só para você, sem celular.

IX



SOLITUDE

ARCANO MAIOR
aloneness

● ARMADILHA

Confundir solitude com isolamento.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Eu gosto da minha própria companhia?

● EQUIVALE A

O Eremita

● PARA DECORAR

Solitude é o Eremita: estar só sem se sentir sozinho.

X MUDANÇA CHANGE

● PALAVRAS-CHAVE

CICLOS, IMPERMANÊNCIA, MOVIMENTO

● NO MOMENTO PRESENTE

Tudo está mudando; deixe a roda girar.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Aceitar que as relações mudam.

● PRÁTICA

Observe algo que muda durante o dia: a luz, o céu, o humor.



● ARMADILHA

Agarrar-se ao que já passou.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que estou tentando segurar que já está mudando?

● EQUIVALE A

A Roda da Fortuna

● PARA DECORAR

Mudança é a Roda: nada fica parado.

XI RUPTURA BREAKTHROUGH

● PALAVRAS-CHAVE

LIBERTAÇÃO, QUEBRA DE PADRÕES, ENERGIA

● NO MOMENTO PRESENTE

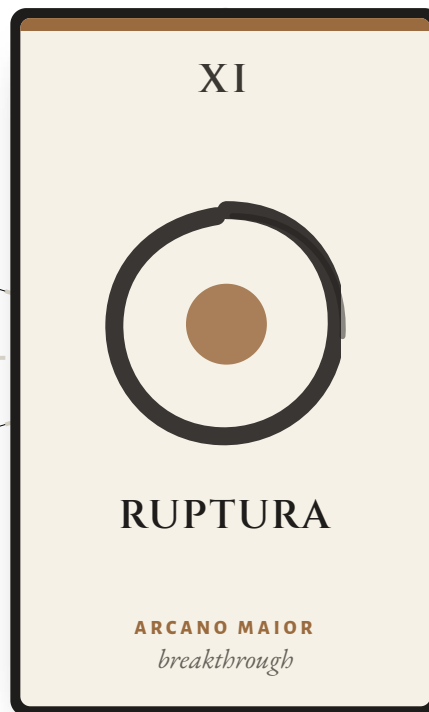
Uma barreira antiga está se rompendo.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Romper um padrão repetitivo na relação.

● PRÁTICA

Grite, dance ou corra por alguns minutos para liberar a energia.



● ARMADILHA

Ter medo da força que surge.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Que limite estou pronto para atravessar?

● EQUIVALE A

A Justiça

● PARA DECORAR

Ruptura é a Força: a energia que quebra a casca.

XII NOVA VISÃO NEW VISION

● PALAVRAS-CHAVE

NOVA PERSPECTIVA, EXPANSÃO, COMPREENSÃO

● NO MOMENTO PRESENTE

Você está vendo a situação de um ângulo novo.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Enxergar o outro com olhos novos.

● PRÁTICA

Mude um hábito de lugar ou de rota hoje.

● ARMADILHA

Voltar a olhar do jeito antigo por costume.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Como eu veria isso se fosse a primeira vez?

● EQUIVALE A

O Enforcado



● PARA DECORAR

Nova Visão é o Enforcado: virar de cabeça para baixo para ver melhor.

XIII TRANSFORMAÇÃO TRANSFORMATION

● PALAVRAS-CHAVE

ENTREGA, FIM, RENOVAÇÃO

● NO MOMENTO PRESENTE

Algo precisa terminar para você se renovar.

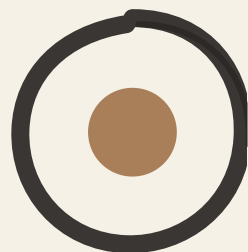
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Deixar morrer uma forma antiga de se relacionar.

● PRÁTICA

Escreva num papel algo de que quer se despedir e rasgue.

XIII



TRANSFORMAÇÃO

ARCANO MAIOR
transformation

● ARMADILHA

Resistir ao que já acabou.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que em mim está pronto para morrer?

● EQUIVALE A

A Morte

● PARA DECORAR

Transformação é a Morte: deixar ir para renascer.

XIV INTEGRAÇÃO

INTEGRATION

● PALAVRAS-CHAVE

UNIÃO DOS OPOSTOS, EQUILÍBRIO, INTEIREZA

● NO MOMENTO PRESENTE

Partes de você que pareciam opostas estão se unindo.

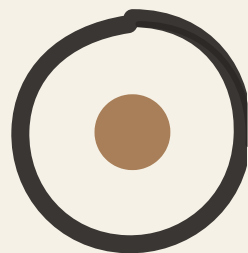
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Aceitar as diferenças do casal.

● PRÁTICA

Respire sentindo o lado esquerdo e o direito do corpo ao mesmo tempo.

XIV



INTEGRAÇÃO

ARCANO MAIOR
integration

● ARMADILHA

Rejeitar uma parte de si mesmo.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Que lado meu eu rejeito?

● EQUIVALE A

A Temperança

● PARA DECORAR

Integração é a Temperança: os opostos viram um.

XV CONDICIONAMENTO

CONDITIONING

● PALAVRAS-CHAVE

PADRÕES APRENDIDOS, CRENÇAS, MÁSCARAS

● NO MOMENTO PRESENTE

Você está agindo por um padrão aprendido, não por escolha.

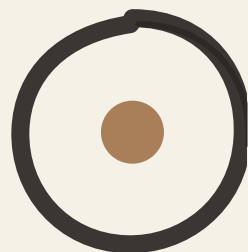
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Repetir na relação o que aprendeu em casa.

● PRÁTICA

Observe uma reação sua hoje e pergunte de onde ela veio.

XV



CONDICIONAMENTO

ARCANO MAIOR
conditioning

● ARMADILHA

Achar que o condicionamento é a sua natureza.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Esta reação é minha ou eu aprendi?

● EQUIVALE A

O Diabo

● PARA DECORAR

Condicionamento é o Diabo: a corrente que você nem vê.

XVI RELÂMPAGO THUNDERBOLT

● PALAVRAS-CHAVE

RUPTURA SÚBITA, VERDADE, DESPERTAR

● NO MOMENTO PRESENTE

Algo cai de repente e revela o que estava escondido.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Uma verdade que muda a relação.

● PRÁTICA

Diante de um imprevisto, respire três vezes antes de reagir.



● ARMADILHA

Tentar reconstruir o que precisava cair.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que este choque está me mostrando?

● EQUIVALE A

A Torre

● PARA DECORAR

Relâmpago é a Torre: a luz que derruba o que era falso.

XVII SILÊNCIO SILENCE

● PALAVRAS-CHAVE

QUIETUDE, ESCUTA, RECEPTIVIDADE

● NO MOMENTO PRESENTE

O silêncio traz o que as palavras não alcançam.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Estar junto sem precisar falar.

● PRÁTICA

Faça dez minutos de meditação sentado, só observando a respiração.



● ARMADILHA

Encher o silêncio de ruído e distração.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que acontece quando eu fico em silêncio?

● EQUIVALE A

A Estrela

● PARA DECORAR

Silêncio é a Estrela: a paz depois da tempestade.

XVIII VIDAS PASSADAS PAST LIVES

● PALAVRAS-CHAVE

MEMÓRIA, PADRÕES ANTIGOS, LIBERTAÇÃO

● NO MOMENTO PRESENTE

Velhas memórias e padrões estão vindo à tona para serem vistos.

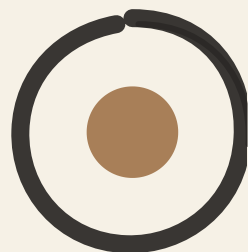
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Reconhecer padrões que se repetem nos relacionamentos.

● PRÁTICA

Escreva sobre uma lembrança antiga e o que ela ensina hoje.

XVIII



VIDAS PASSADAS

ARCANO MAIOR
past lives

● ARMADILHA

Ficar preso às histórias do passado.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Que história antiga ainda conduz a minha vida?

● EQUIVALE A

A Lua

● PARA DECORAR

Vidas Passadas é a Lua: o que vem das profundezas.

XIX INOCÊNCIA INNOCENCE

● PALAVRAS-CHAVE

PUREZA, ALEGRIA, FRESCOR

● NO MOMENTO PRESENTE

Olhe a vida com olhos de criança, sem defesa.

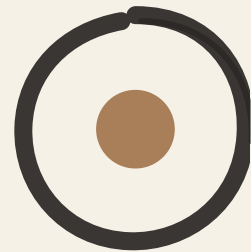
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Amar sem armaduras.

● PRÁTICA

Brinque com algo, como uma criança, por alguns minutos.

XIX



INOCÊNCIA

ARCANO MAIOR
innocence

● ARMADILHA

Confundir inocência com ingenuidade.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Onde eu perdi a minha alegria simples?

● EQUIVALE A

O Sol

● PARA DECORAR

Inocência é o Sol: a alegria de quem não carrega nada.

XX ALÉM DA ILUSÃO BEYOND ILLUSION

● PALAVRAS-CHAVE

DESPERTAR, VERDADE, TRANSCENDÊNCIA

● NO MOMENTO PRESENTE

Você começa a enxergar além das aparências.

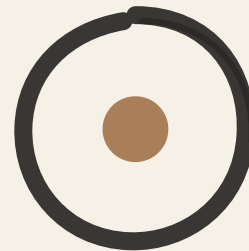
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Ver o outro como ele é, e não como imagina.

● PRÁTICA

Antes de julgar alguém, pergunte-se o que você não sabe sobre ele.

XX



ALÉM DA ILUSÃO

ARCANO MAIOR
beyond illusion

● ARMADILHA

Trocar uma ilusão por outra.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que é real aqui e o que eu estou imaginando?

● EQUIVALE A

O Julgamento

● PARA DECORAR

Além da Ilusão é o Julgamento: acordar do sonho.

XXI CONCLUSÃO COMPLETION

● PALAVRAS-CHAVE

FECHAMENTO, PLENITUDE, INTEGRAÇÃO

● NO MOMENTO PRESENTE

Um ciclo se completa e você pode encerrá-lo em paz.

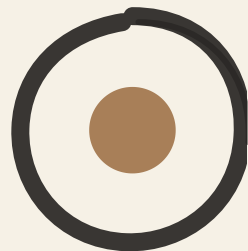
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Encerrar uma fase com gratidão.

● PRÁTICA

Termine hoje uma tarefa que está parada.

XXI



CONCLUSÃO

ARCANO MAIOR
completion

● ARMADILHA

Deixar pendências por medo de terminar.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que eu preciso concluir para seguir leve?

● EQUIVALE A

O Mundo

● PARA DECORAR

Conclusão é o Mundo: o círculo se fecha.

O MESTRE THE MASTER

● PALAVRAS-CHAVE

ILUMINAÇÃO, ENTREGA, PRESENÇA TOTAL

● NO MOMENTO PRESENTE

Tudo é como deve ser; repouse no momento.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Relação baseada na presença.

● PRÁTICA

Sente-se em silêncio e apenas seja, sem objetivo.

● ARMADILHA

Buscar fora a resposta que já está dentro.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Posso aceitar este momento exatamente como ele é?

● EQUIVALE A

Carta extra



● PARA DECORAR

O Mestre é a carta extra do Osho Zen, sem número: a consciência que já chegou.

FOGO

Naipes fire no baralho, equivalente a Paus: ação, energia, criatividade.



ÁS DE FOGO: A FONTE

THE SOURCE

● PALAVRAS-CHAVE

ENERGIA, ORIGEM, IMPULSO VITAL

● NO MOMENTO PRESENTE

Uma energia nova nasce em você.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Paixão que começa.

● PRÁTICA

Respire fundo sentindo a energia no ventre.

ÁS



A FONTE

FOGO
the source

● ARMADILHA

Gastar a energia sem direção.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

De onde vem a minha energia?

● NAIPE

Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR

A Fonte é o Ás do Fogo: de onde tudo nasce.



2 DE FOGO: POSSIBILIDADES

POSSIBILITIES

● PALAVRAS-CHAVE

VISÃO AMPLA, POTENCIAL

● NO MOMENTO PRESENTE

Muitas portas estão abertas.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Ver o que a relação pode ser.

● PRÁTICA

Liste três caminhos possíveis para uma questão.

2



POSSIBILIDADES

FOGO

possibilities

● ARMADILHA

Ficar só imaginando sem escolher.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Que possibilidade eu ainda não considerei?

● NAIPE

Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR

Dois de Fogo: o horizonte cheio de possibilidades.



3 DE FOGO: EXPERIMENTANDO EXPERIENCING

● PALAVRAS-CHAVE

VIVER NA PRÁTICA, APRENDER FAZENDO

● NO MOMENTO PRESENTE

Viva a experiência em vez de só pensar nela.

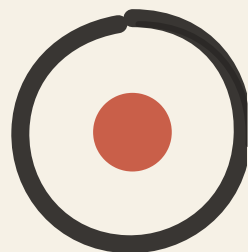
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Viver a relação sem roteiro.

● PRÁTICA

Experimente algo novo hoje, por menor que seja.

3



EXPERIMENTANDO

FOGO
experiencing

● ARMADILHA

Fugir da experiência por medo de errar.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que eu aprenderia se experimentasse?

● NAIPE

Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR

Três de Fogo: a vida se aprende vivendo.

4 DE FOGO: PARTICIPAÇÃO PARTICIPATION

● PALAVRAS-CHAVE

COMUNIDADE, CELEBRAÇÃO, PERTENCER

● NO MOMENTO PRESENTE

Entre no círculo e participe.

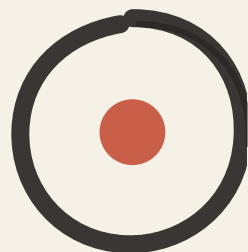
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Participar da vida de quem você ama.

● PRÁTICA

Junte-se a uma atividade em grupo.

4



PARTICIPAÇÃO

FOGO
participation

● ARMADILHA

Ficar de fora observando.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Onde eu fico só assistindo?

● NAIPE

Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR

Quatro de Fogo: entrar na roda.

5 DE FOGO: TOTALIDADE TOTALITY

● PALAVRAS-CHAVE

ENTREGA TOTAL, INTENSIDADE

● NO MOMENTO PRESENTE

Faça o que está fazendo por inteiro.

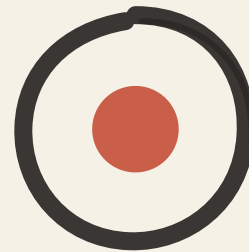
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Estar presente de verdade.

● PRÁTICA

Faça uma tarefa com toda a atenção.

5



TOTALIDADE

FOGO
totality

● ARMADILHA

Fazer pela metade.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Estou inteiro no que faço?

● NAIPE

Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR

Cinco de Fogo: estar inteiro, sem dividir.

6 DE FOGO: SUCESSO SUCCESS

● PALAVRAS-CHAVE

VITÓRIA, RECONHECIMENTO

● NO MOMENTO PRESENTE

Celebre o que conquistou.

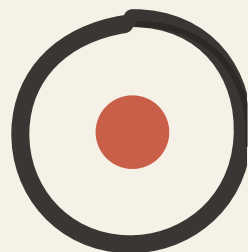
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Ser admirado.

● PRÁTICA

Comemore uma conquista recente.

6



SUCESSO

FOGO
success

● ARMADILHA

Apegar-se ao sucesso.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Consigo aproveitar a vitória sem me apegar?

● NAIPE

Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR

Seis de Fogo: o vencedor celebra.

7 DE FOGO: ESTRESSE STRESS

● PALAVRAS-CHAVE

PRESSÃO, SOBRECARGA

● NO MOMENTO PRESENTE

Há tensão demais; perceba onde.

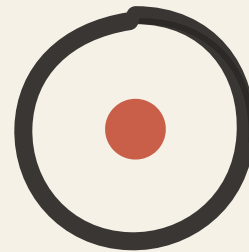
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Tensão no relacionamento.

● PRÁTICA

Pare e alongue o corpo por cinco minutos.

7



ESTRESSE

FOGO
stress

● ARMADILHA

Continuar empurrando sem descanso.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que está me pressionando?

● NAIPE

Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR

Sete de Fogo: a pressão que pede pausa.

8 DE FOGO: VIAJANDO TRAVELING

● PALAVRAS-CHAVE

MOVIMENTO, AVENTURA

● NO MOMENTO PRESENTE

Aproveite o caminho, não só o destino.

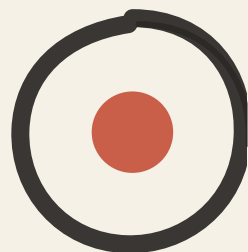
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Viver a relação no ritmo dela.

● PRÁTICA

Faça um passeio sem destino.

8



VIAJANDO

FOGO
traveling

● ARMADILHA

Pressa de chegar.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Eu aproveito o caminho?

● NAIPE

Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR

Oito de Fogo: a viagem é o próprio objetivo.

9 DE FOGO: EXAUSTÃO

EXHAUSTION

● PALAVRAS-CHAVE
CANSAÇO, LIMITE

● NO MOMENTO PRESENTE

Você chegou ao limite; descanse.

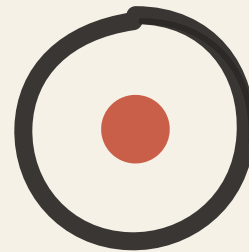
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Relação desgastada.

● PRÁTICA

Durma mais cedo hoje.

9



EXAUSTÃO

FOGO
exhaustion

● ARMADILHA

Ignorar o cansaço.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Do que eu preciso descansar?

● NAIPE

Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR

Nove de Fogo: a máquina que precisa parar.



10 DE FOGO: REPRESSÃO SUPPRESSION

● PALAVRAS-CHAVE
ENERGIA CONTIDA

● NO MOMENTO PRESENTE

Algo está sendo reprimido e pede saída.

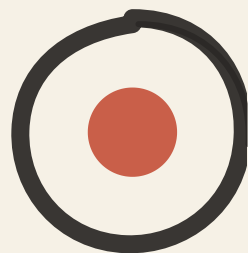
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Sentimentos não expressos.

● PRÁTICA

Escreva o que sente sem censura.

10



REPRESSÃO

FOGO
suppression

● ARMADILHA

Engolir o que sente.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que eu estou guardando?

● NAIPE

Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR

Dez de Fogo: a energia presa que quer sair.

PAJEM DE FOGO: LUDICIDADE PLAYFULNESS

● PALAVRAS-CHAVE
BRINCADEIRA, LEVEZA

● NO MOMENTO PRESENTE
Encare a vida com leveza.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Diversão a dois.

● PRÁTICA
Faça algo só por diversão.



● ARMADILHA
Levar tudo a sério demais.

● PERGUNTA PARA MEDITAR
Onde eu posso brincar mais?

● NAIPE
Pajem (começo, curiosidade) + Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR
Pajem de Fogo: a criança que brinca.

CAVALEIRO DE FOGO: INTENSIDADE INTENSITY

● PALAVRAS-CHAVE

PAIXÃO, RAPIDEZ, FOCO

● NO MOMENTO PRESENTE

Vá direto ao alvo com toda a energia.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Paixão intensa.

● PRÁTICA

Concentre-se numa só tarefa até terminar.

CAVALEIRO



INTENSIDADE

FOGO
intensity

● ARMADILHA

Queimar rápido demais.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Minha intensidade ajuda ou atropela?

● NAIPE

Cavaleiro (movimento, ação) + Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR

Cavaleiro de Fogo: a flecha veloz.

RAINHA DE FOGO: COMPARTILHANDO SHARING

● PALAVRAS-CHAVE

GENEROSIDADE, ABUNDÂNCIA

● NO MOMENTO PRESENTE

Compartilhe o que transborda em você.

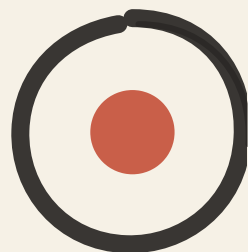
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Relação generosa.

● PRÁTICA

Ofereça algo a alguém sem esperar retorno.

RAINHA



COMPARTILHANDO

FOGO
sharing

● ARMADILHA

Dar para ser aprovado.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que eu tenho para oferecer?

● NAIPE

Rainha (receptividade, cuidado) + Fogo (ação, energia, criatividade)

● PARA DECORAR

Rainha de Fogo: dá porque está cheia.

REI DE FOGO: O CRIADOR THE CREATOR

● PALAVRAS-CHAVE

CRIAÇÃO, LIDERANÇA CRIATIVA

● NO MOMENTO PRESENTE

Você tem o poder de criar a sua realidade.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Construir algo juntos.

● PRÁTICA

Dedique uma hora a um projeto criativo.

● ARMADILHA

Querer controlar o resultado.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que estou criando com a minha vida?

● NAIPE

Rei (domínio, maturidade) + Fogo (ação, energia, criatividade)



● PARA DECORAR

Rei de Fogo: o criador sentado no centro.

ÁGUA

Naipes water no baralho, equivalente a Copas: emoções, sentimentos, relações.



ÁS DE ÁGUA: SEGUINDO O FLUXO

GOING WITH THE FLOW

● PALAVRAS-CHAVE

FLUIR, ENTREGA, LEVEZA

● NO MOMENTO PRESENTE

Deixe a vida conduzir.

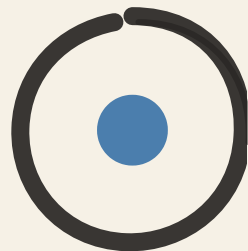
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Deixar a relação fluir.

● PRÁTICA

Observe a água correndo e solte os ombros.

ÁS



SEGUINDO O
FLUXO

ÁGUA

going with the flow

● ARMADILHA

Nadar contra a corrente.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Onde eu resisto ao fluxo?

● NAIPE

Água (emoções, sentimentos, relações)

● PARA DECORAR

As de Água: ir com a correnteza.

2 DE ÁGUA: AMIZADE FRIENDLINESS

● PALAVRAS-CHAVE

AFETO, ENCONTRO, CARINHO

● NO MOMENTO PRESENTE

Um encontro afetuoso acontece.

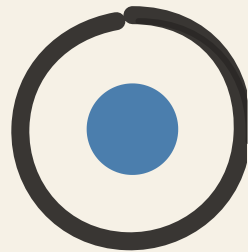
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Amizade dentro do amor.

● PRÁTICA

Ligue para um amigo.

2



AMIZADE

ÁGUA
friendliness

● ARMADILHA

Esperar algo em troca.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Sou um bom amigo de mim mesmo?

● NAIPE

Água (emoções, sentimentos, relações)

● PARA DECORAR

Dois de Água: duas pessoas que se acolhem.

3 DE ÁGUA: CELEBRAÇÃO

CELEBRATION

● PALAVRAS-CHAVE

FESTA, ALEGRIA, GRATIDÃO

● NO MOMENTO PRESENTE

Celebre a vida agora.

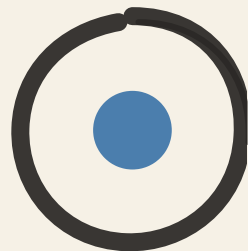
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Festejar juntos.

● PRÁTICA

Faça algo especial só para comemorar.

3



CELEBRAÇÃO

ÁGUA
celebration

● ARMADILHA

Adiar a alegria.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que eu tenho para celebrar hoje?

● NAIPE

Água (emoções, sentimentos, relações)

● PARA DECORAR

Três de Água: a dança da alegria.



4 DE ÁGUA: VOLTAR-SE PARA DENTRO TURNING IN

PALAVRAS-CHAVE

INTROSPECÇÃO, RECOLHIMENTO

NO MOMENTO PRESENTE

Volte a atenção para dentro.

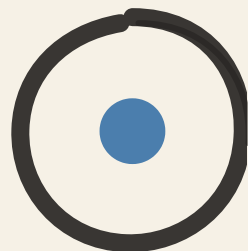
RELAÇÕES E EMOÇÕES

Precisar de um tempo só.

PRÁTICA

Feche os olhos e sinta o próprio corpo.

4



VOLTAR-SE PARA
DENTRO

ÁGUA
turning in

ARMADILHA

Buscar respostas fora.

PERGUNTA PARA MEDITAR

O que eu encontro quando olho para dentro?

NAIPE

Água (emoções, sentimentos, relações)

PARA DECORAR

Quatro de Água: fechar os olhos para ver.

5 DE ÁGUA: APEGO AO PASSADO

CLINGING TO THE PAST

● PALAVRAS-CHAVE
NOSTALGIA, APEGO

● NO MOMENTO PRESENTE

Você está preso a algo que já passou.

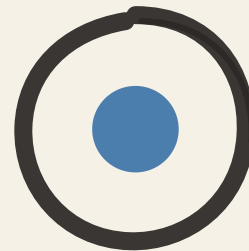
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Comparar com relações antigas.

● PRÁTICA

Guarde um objeto que te prende ao passado.

5



APEGO AO
PASSADO

ÁGUA
clinging to the past

● ARMADILHA

Viver de lembranças.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Do que eu ainda não me despedi?

● NAIPE

Água (emoções, sentimentos, relações)

● PARA DECORAR

Cinco de Água: o barco amarrado ao cais.

6 DE ÁGUA: O SONHO

THE DREAM

● PALAVRAS-CHAVE

IDEALIZAÇÃO, FANTASIA

● NO MOMENTO PRESENTE

Cuidado com o par perfeito imaginado.

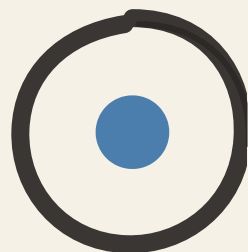
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Amor idealizado.

● PRÁTICA

Escreva o que é real na sua relação.

6



O SONHO

ÁGUA
the dream

● ARMADILHA

Esperar que o outro realize seus sonhos.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Estou amando a pessoa ou a fantasia?

● NAIPE

Água (emoções, sentimentos, relações)

● PARA DECORAR

Seis de Água: o sonho que não é a realidade.



7 DE ÁGUA: PROJEÇÕES

PROJECTIONS

● PALAVRAS-CHAVE

PROJETAR NO OUTRO

● NO MOMENTO PRESENTE

O que incomoda no outro pode estar em você.

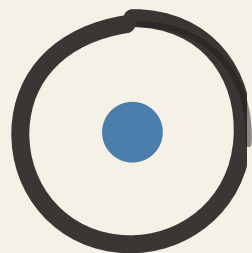
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Brigas que vêm de projeções.

● PRÁTICA

Antes de criticar, pergunte se isso existe em você.

7



PROJEÇÕES

ÁGUA
projections

● ARMADILHA

Culpar o outro.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que essa pessoa me mostra sobre mim?

● NAIPE

Água (emoções, sentimentos, relações)

● PARA DECORAR

Sete de Água: o espelho que reflete você.



8 DE ÁGUA: DEIXAR IR LETTING GO

● PALAVRAS-CHAVE
DESAPEGO, SOLTAR

● NO MOMENTO PRESENTE
Solte o que já terminou.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Deixar ir uma relação ou uma mágoa.

● PRÁTICA
Expire longamente imaginando que solta um peso.

● ARMADILHA
Segurar por medo.

● PERGUNTA PARA MEDITAR
O que eu posso soltar hoje?

● NAIPE
Água (emoções, sentimentos, relações)



● PARA DECORAR
Oito de Água: a gota que cai da folha.

9 DE ÁGUA: PREGUIÇA LAZINESS

● PALAVRAS-CHAVE

ACOMODAÇÃO, INÉRCIA

● NO MOMENTO PRESENTE

Você se acomodou; acorde.

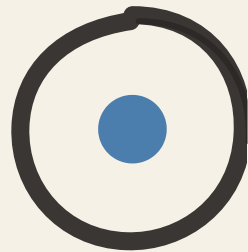
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Relação no piloto automático.

● PRÁTICA

Mude uma rotina hoje.

9



PREGUIÇA

ÁGUA
laziness

● ARMADILHA

Confundir preguiça com descanso.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Onde estou só vivendo no automático?

● NAIPE

Água (emoções, sentimentos, relações)

● PARA DECORAR

Nove de Água: o sono da acomodação.

10 DE ÁGUA: HARMONIA HARMONY

● PALAVRAS-CHAVE
EQUILÍBRIO, SINTONIA

● NO MOMENTO PRESENTE
Tudo está em harmonia.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Sintonia no casal.

● PRÁTICA
Ouça uma música que te acalme.



● ARMADILHA
Evitar conflitos para manter a paz aparente.

● PERGUNTA PARA MEDITAR
Onde eu sinto harmonia na minha vida?

● NAIPE
Água (emoções, sentimentos, relações)

● PARA DECORAR
Dez de Água: o coração em paz.

PAJEM DE ÁGUA: COMPREENSÃO UNDERSTANDING

● PALAVRAS-CHAVE

VER COM CLAREZA, LIBERTAR-SE

● NO MOMENTO PRESENTE

Você entende algo que te liberta.

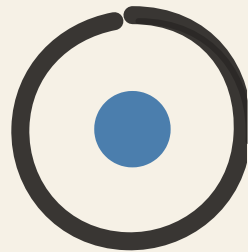
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Compreender o outro.

● PRÁTICA

Escreva o que aprendeu esta semana.

PAJEM



COMPREENSÃO

ÁGUA
understanding

● ARMADILHA

Entender só com a cabeça.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que eu finalmente entendi?

● NAIPE

Pajem (começo, curiosidade) + Água (emoções, sentimentos, relações)

● PARA DECORAR

Pajem de Água: a gaiola aberta.

CAVALEIRO DE ÁGUA: CONFIANÇA TRUST

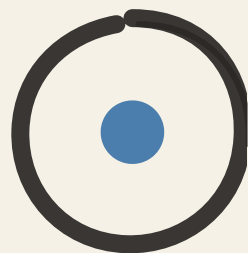
● PALAVRAS-CHAVE
ENTREGA, SALTO DE FÉ

● NO MOMENTO PRESENTE
Confie e se entregue.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Confiar no outro.

● PRÁTICA
Faça algo confiando no resultado.

CAVALEIRO



CONFIANÇA

ÁGUA
trust

● ARMADILHA
Confiar cegamente.

● PERGUNTA PARA MEDITAR
Em que eu posso confiar mais?

● NAIPE
Cavaleiro (movimento, ação) + Água (emoções, sentimentos, relações)

● PARA DECORAR
Cavaleiro de Água: o salto de confiança.

RAINHA DE ÁGUA: RECEPTIVIDADE

RECEPTIVITY

● PALAVRAS-CHAVE
ACOLHER, RECEBER

● NO MOMENTO PRESENTE
Esteja aberto para receber.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Acolher o outro.

● PRÁTICA
Aceite uma ajuda hoje.



● ARMADILHA
Achar que não merece.

● PERGUNTA PARA MEDITAR
Eu sei receber?

● NAIPE
Rainha (receptividade, cuidado) + Água (emoções, sentimentos, relações)

● PARA DECORAR
Rainha de Água: a taça aberta.

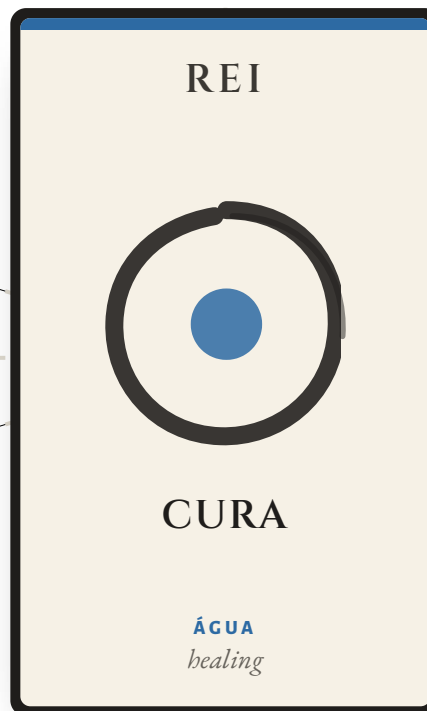
REI DE ÁGUA: CURA HEALING

● PALAVRAS-CHAVE
CURA, COMPAIXÃO

● NO MOMENTO PRESENTE
Algo em você está sendo curado.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Relação que cura.

● PRÁTICA
Faça algo gentil pelo seu corpo.



● ARMADILHA
Querer curar os outros esquecendo de si.

● PERGUNTA PARA MEDITAR
O que em mim precisa de cuidado?

● NAIPE
Rei (domínio, maturidade) + Água (emoções, sentimentos, relações)

● PARA DECORAR
Rei de Água: o curador compassivo.

NUVENS

Naipes clouds no baralho, equivalente a Espadas: mente, pensamentos, padrões mentais.



ÁS DE NUVENS: CONSCIÊNCIA CONSCIOUSNESS

● PALAVRAS-CHAVE

CLAREZA MENTAL, LUCIDEZ

● NO MOMENTO PRESENTE

A mente clareia como céu sem nuvens.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Conversa clara.

● PRÁTICA

Observe seus pensamentos como nuvens passando.

ÁS



CONSCIÊNCIA

NUVENS
consciousness

● ARMADILHA

Usar a clareza para julgar.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que fica claro quando a mente acalma?

● NAIPE

Nuvens (mente, pensamentos, padrões mentais)

● PARA DECORAR

As de Nuvens: o céu limpo.

2 DE NUVENS: ESQUIZOFRENIA SCHIZOPHRENIA

● PALAVRAS-CHAVE

MENTE DIVIDIDA, INDECISÃO

● NO MOMENTO PRESENTE

Você está dividido entre duas opções.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Dividido entre duas pessoas ou vontades.

● PRÁTICA

Escolha algo pequeno sem pensar demais.

● ARMADILHA

Ficar pensando sem decidir.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que o meu corpo diz sobre essa escolha?

● NAIPE

Nuens (mente, pensamentos, padrões mentais)



● PARA DECORAR

Dois de Nuens: a cabeça partida ao meio.

3 DE NUVENS: ISOLAMENTO ICE-OLATION

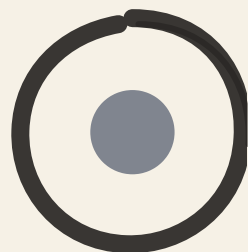
● PALAVRAS-CHAVE
FRIEZA, DISTÂNCIA

● NO MOMENTO PRESENTE
Você se fechou como gelo.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Distância afetiva.

● PRÁTICA
Faça contato com alguém hoje.

3



ISOLAMENTO

NUVENS
ice-olation

● ARMADILHA
Isolar-se para não sofrer.

● PERGUNTA PARA MEDITAR
Do que eu estou me protegendo?

● NAIPE
Nuvens (mente, pensamentos, padrões mentais)

● PARA DECORAR
Três de Nuvens: o gelo que isola.

4 DE NUVENS: ADIAMENTO POSTPONEMENT



5 DE NUVENS: COMPARAÇÃO COMPARISON

● PALAVRAS-CHAVE

COMPARAR-SE, INVEJA

● NO MOMENTO PRESENTE

Você se compara e perde o próprio valor.

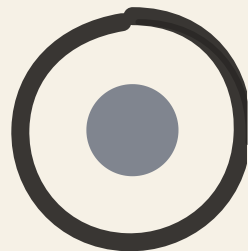
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Comparar o parceiro.

● PRÁTICA

Liste três qualidades suas.

5



COMPARAÇÃO

NUVENS
comparison

● ARMADILHA

Medir-se pelos outros.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que eu tenho de único?

● NAIPE

Nuvens (mente, pensamentos, padrões mentais)

● PARA DECORAR

Cinco de Nuvens: o bambu querendo ser carvalho.

6 DE NUVENS: O FARDO THE BURDEN

● PALAVRAS-CHAVE

PESO, RESPONSABILIDADE

● NO MOMENTO PRESENTE

Você carrega um peso que não é seu.

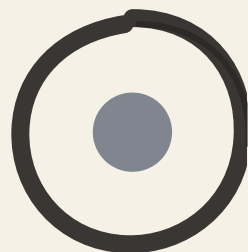
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Carregar a relação sozinho.

● PRÁTICA

Delegue uma tarefa.

6



O FARDO

NUVENS
the burden

● ARMADILHA

Achar que tudo depende de você.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Que peso eu posso soltar?

● NAIPE

Nuvens (mente, pensamentos, padrões mentais)

● PARA DECORAR

Seis de Nuvens: o fardo nas costas.

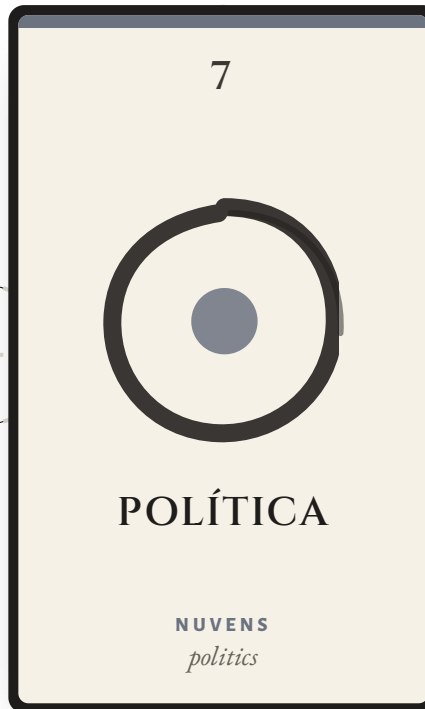
7 DE NUVENS: POLÍTICA POLITICS

● PALAVRAS-CHAVE
MANIPULAÇÃO, JOGOS

● NO MOMENTO PRESENTE
Há jogos de poder em volta.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Jogos no relacionamento.

● PRÁTICA
Diga algo de forma direta hoje.



● ARMADILHA
Manipular para conseguir o que quer.

● PERGUNTA PARA MEDITAR
Estou sendo sincero?

● NAIPE
Nuvens (mente, pensamentos, padrões mentais)

● PARA DECORAR
Sete de Nuvens: a máscara do político.

8 DE NUVENS: CULPA GUILT

● PALAVRAS-CHAVE
CULPA, AUTOCRÍTICA

● NO MOMENTO PRESENTE
A culpa está te prendendo.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Culpa que afasta.

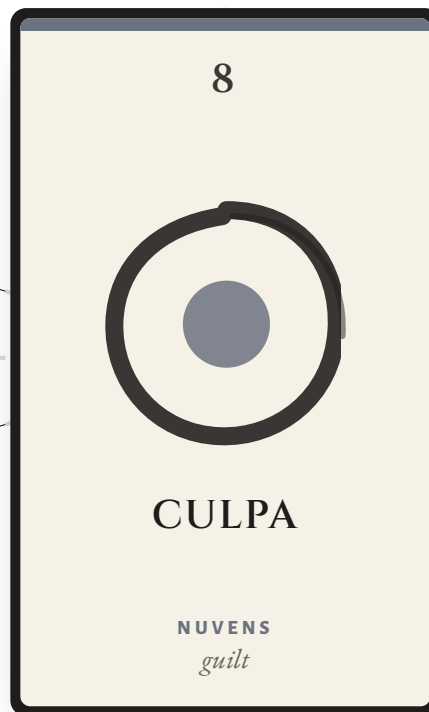
● PRÁTICA
Escreva uma carta de perdão para si.

● ARMADILHA
Punir-se.

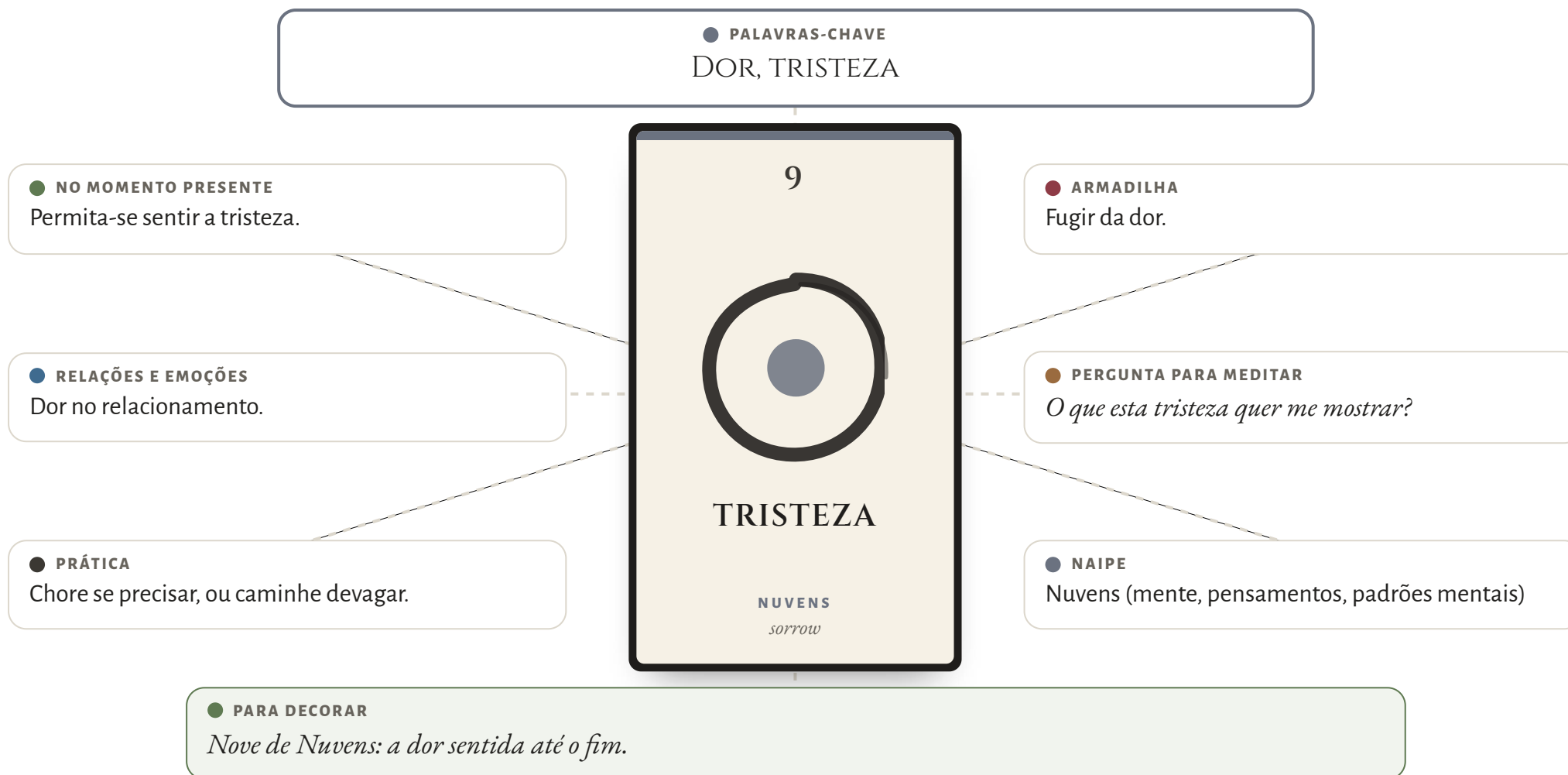
● PERGUNTA PARA MEDITAR
Eu me perdoo?

● NAIPE
Nuvens (mente, pensamentos, padrões mentais)

● PARA DECORAR
Oito de Nuvens: a culpa que aprisiona.



9 DE NUVENS: TRISTEZA SORROW



10 DE NUVENS: RENASCIMENTO REBIRTH

● PALAVRAS-CHAVE

RECOMEÇO, NOVA VIDA

● NO MOMENTO PRESENTE

Depois da noite, um novo começo.

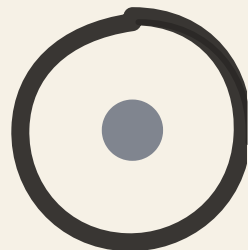
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Relação que renasce.

● PRÁTICA

Comece um hábito novo.

10



RENASCIMENTO

NUVENS
rebirth

● ARMADILHA

Esquecer o que aprendeu.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Quem eu sou depois dessa fase?

● NAIPE

Nuven (mente, pensamentos, padrões mentais)

● PARA DECORAR

Dez de Nuven: a fênix que renasce.



PAJEM DE NUVENS: MENTE MIND

● PALAVRAS-CHAVE

PENSAMENTO EXCESSIVO

● NO MOMENTO PRESENTE

A mente está cheia demais.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Pensar demais no outro.

● PRÁTICA

Respire contando até dez, várias vezes.

● ARMADILHA

Acreditar em tudo o que pensa.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Quantos desses pensamentos são verdade?

● NAIPE

Pajem (começo, curiosidade) + Nuvens (mente, pensamentos, padrões mentais)

● PARA DECORAR

Pajem de Nuvens: a cabeça cheia.



CAVALEIRO DE NUVENS: LUTANDO FIGHTING

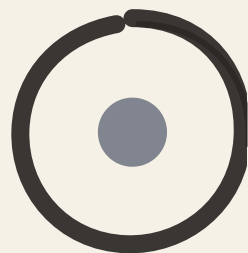
● PALAVRAS-CHAVE
CONFLITO, DEFESA

● NO MOMENTO PRESENTE
Você está brigando com tudo.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Brigas.

● PRÁTICA
Antes de responder, respire.

CAVALEIRO



LUTANDO

NUVENS
fighting

● ARMADILHA
Ver inimigos em toda parte.

● PERGUNTA PARA MEDITAR
Contra o que eu luto?

● NAIPE
Cavaleiro (movimento, ação) + Nuvens (mente, pensamentos, padrões mentais)

● PARA DECORAR
Cavaleiro de Nuvens: o guerreiro cansado.

RAINHA DE NUVENS: MORALIDADE MORALITY

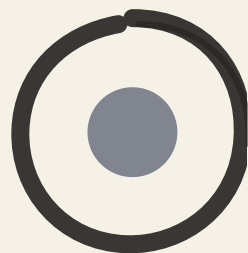
● PALAVRAS-CHAVE
RIGIDEZ, REGRAS

● NO MOMENTO PRESENTE
Regras rígidas estão limitando você.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Cobrar demais.

● PRÁTICA
Flexibilize uma regra sua hoje.

RAINHA



MORALIDADE

NUVENS
morality

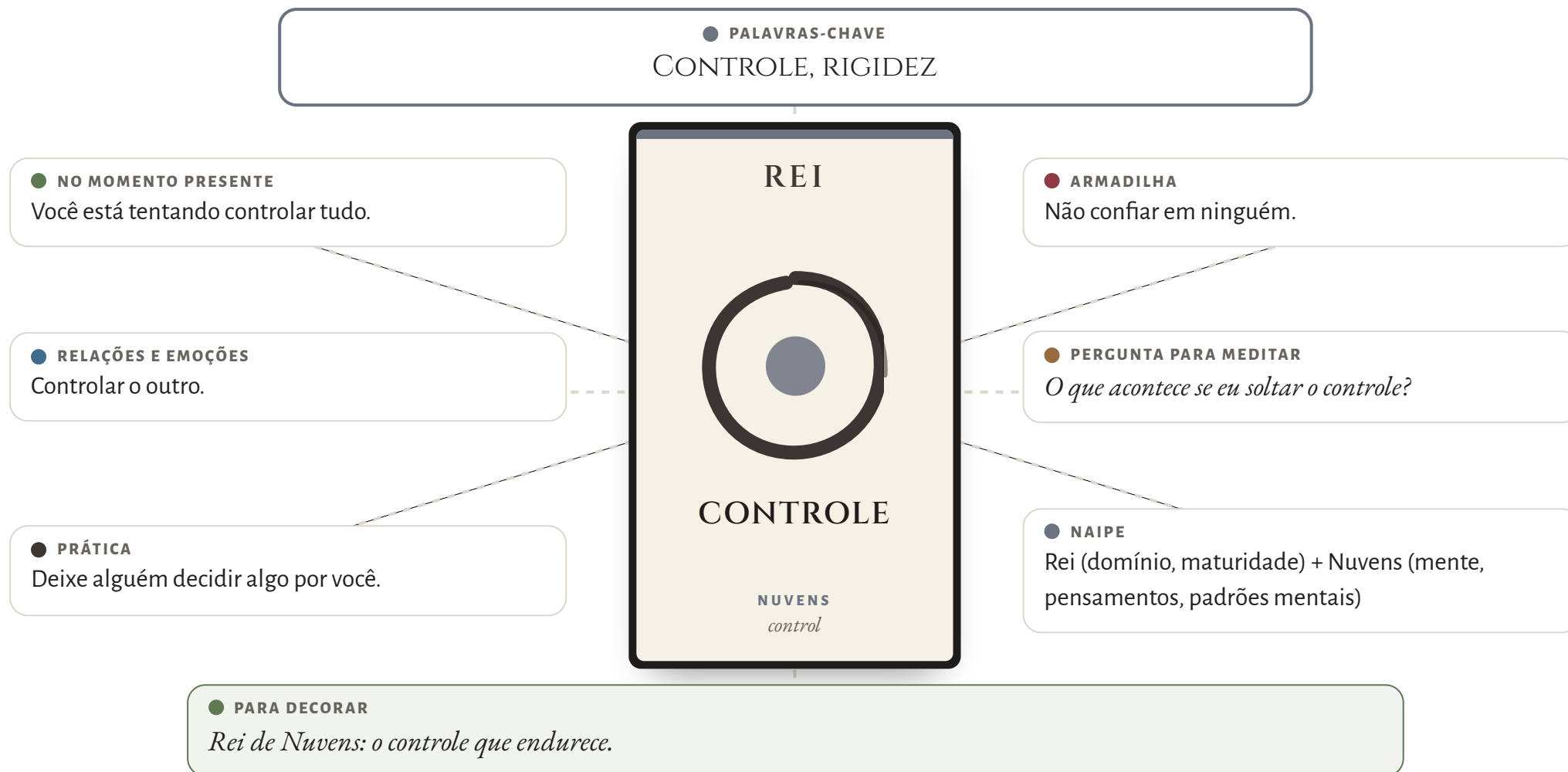
● ARMADILHA
Julgar os outros.

● PERGUNTA PARA MEDITAR
Minhas regras me servem?

● NAIPE
Rainha (receptividade, cuidado) + Nuvens (mente, pensamentos, padrões mentais)

● PARA DECORAR
Rainha de Nuvens: a moral rígida.

REI DE NUENS: CONTROLE



ARCO-ÍRIS

Naipes rainbows no baralho, equivalente a Ouros: corpo, matéria, vida prática.



ÁS DE ARCO-ÍRIS: MATURIDADE

MATURITY

● PALAVRAS-CHAVE

FRUTO MADURO, COLHEITA

● NO MOMENTO PRESENTE

Você amadureceu.

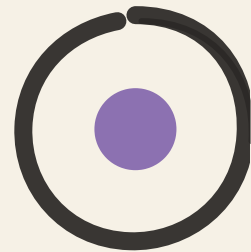
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Relação madura.

● PRÁTICA

Agradeça por uma lição difícil.

ÁS



MATURIDADE

ARCO-ÍRIS
maturity

● ARMADILHA

Achar que já sabe tudo.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que a vida me ensinou?

● NAIPE

Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)

● PARA DECORAR

Ás de Arco-íris: o fruto maduro.



2 DE ARCO-ÍRIS: MOMENTO A MOMENTO MOMENT TO MOMENT

● PALAVRAS-CHAVE

PRESENÇA, SIMPLICIDADE

● NO MOMENTO PRESENTE

Viva um passo de cada vez.

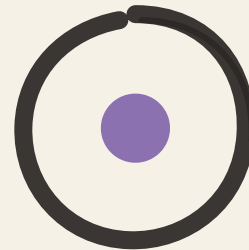
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Estar presente com o outro.

● PRÁTICA

Caminhe prestando atenção em cada passo.

2



MOMENTO A
MOMENTO

ARCO-ÍRIS

moment to moment

● ARMADILHA

Antecipar o futuro.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Estou aqui agora?

● NAIPE

Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)

● PARA DECORAR

Dois de Arco-íris: um passo de cada vez.

3 DE ARCO-ÍRIS: ORIENTAÇÃO GUIDANCE

● PALAVRAS-CHAVE
AJUDA, INTUIÇÃO

● NO MOMENTO PRESENTE
Há uma orientação disponível.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Ser guiado pelo coração.

● PRÁTICA
Peça um conselho a alguém que você admira.



● ARMADILHA
Recusar ajuda.

● PERGUNTA PARA MEDITAR
De onde vem a minha orientação?

● NAIPE
Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)

● PARA DECORAR
Três de Arco-íris: o guia que aparece.

4 DE ARCO-ÍRIS: O AVARENTO THE MISER

● PALAVRAS-CHAVE

APEGO, MEDO DE PERDER

● NO MOMENTO PRESENTE

Você está segurando demais.

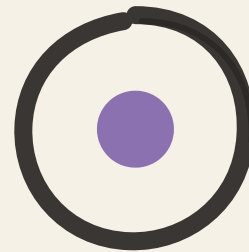
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Possessividade.

● PRÁTICA

Doe algo que não usa.

4



O AVARENTO

ARCO-ÍRIS
the miser

● ARMADILHA

Guardar tudo por medo.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Do que eu tenho medo de perder?

● NAIPE

Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)

● PARA DECORAR

Quatro de Arco-íris: as mãos fechadas.

5 DE ARCO-ÍRIS: O ESTRANHO

THE OUTSIDER

● PALAVRAS-CHAVE

EXCLUSÃO, SENTIR-SE DE FORA

● NO MOMENTO PRESENTE

Você se sente de fora.

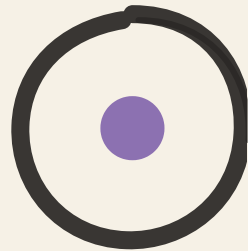
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Sentir-se excluído.

● PRÁTICA

Aceite um convite.

5



O ESTRANHO

ARCO-ÍRIS
the outsider

● ARMADILHA

Fechar a porta que está aberta.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Quem está me deixando de fora: os outros ou eu?

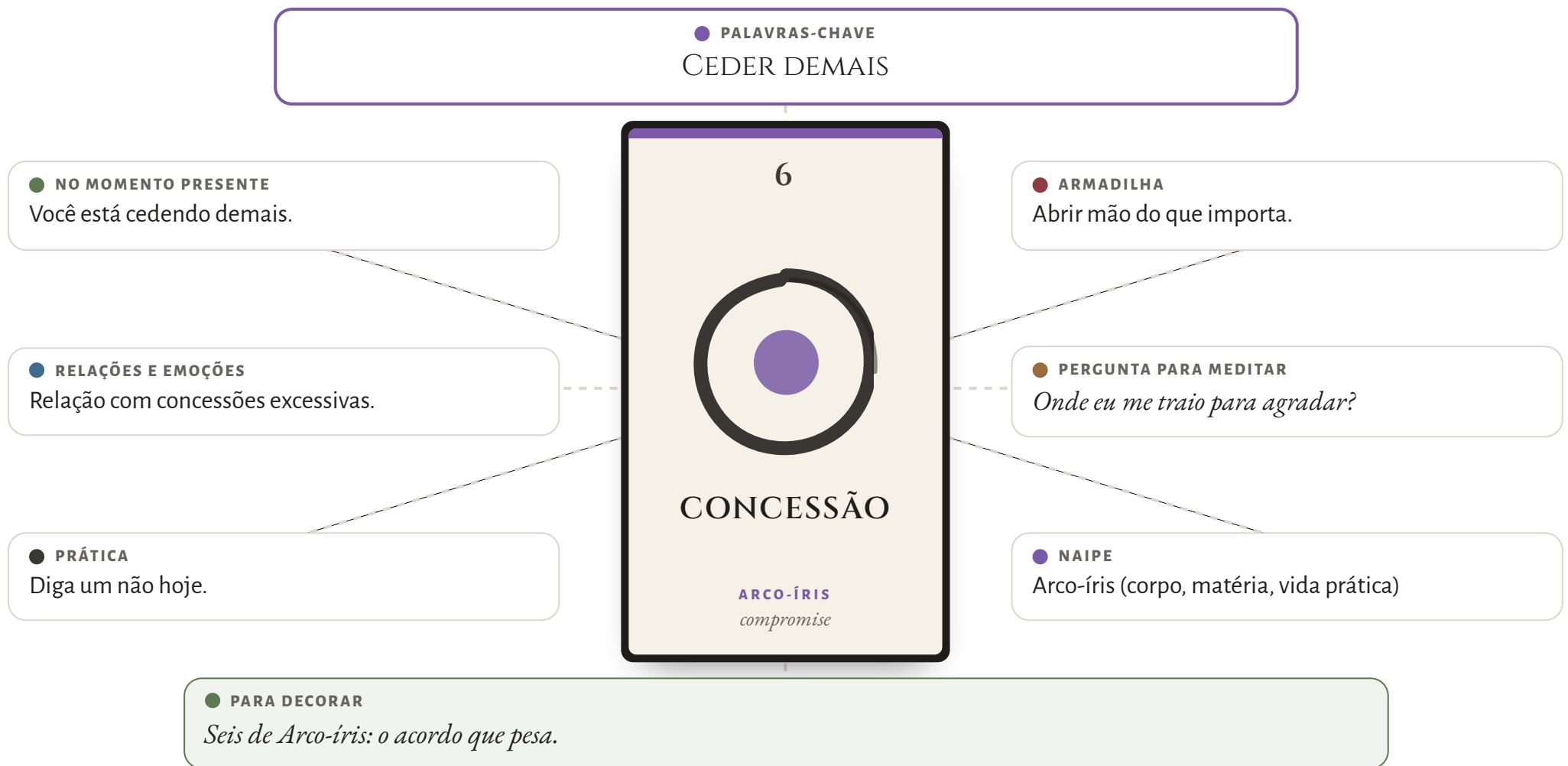
● NAIPE

Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)

● PARA DECORAR

Cinco de Arco-íris: do lado de fora da porta.

6 DE ARCO-ÍRIS: CONCESSÃO COMPROMISE



7 DE ARCO-ÍRIS: PACIÊNCIA PATIENCE

● PALAVRAS-CHAVE

ESPERA, CONFIANÇA NO TEMPO

● NO MOMENTO PRESENTE

Espere o tempo certo.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Dar tempo ao outro.

● PRÁTICA

Plante algo e acompanhe o crescimento.

● ARMADILHA

Ansiedade.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Consigo esperar sem ansiedade?

● NAIPE

Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)



● PARA DECORAR

Sete de Arco-íris: a gestação silenciosa.

8 DE ARCO-ÍRIS: SIMPLICIDADE ORDINARINESS

● PALAVRAS-CHAVE

VIDA COMUM, SIMPLICIDADE

● NO MOMENTO PRESENTE

A beleza está no simples.

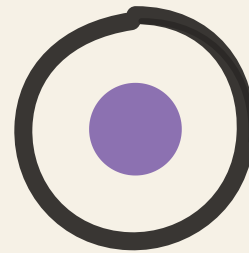
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Amor no cotidiano.

● PRÁTICA

Faça uma tarefa simples com carinho.

8



SIMPLICIDADE

ARCO-ÍRIS
ordinariness

● ARMADILHA

Buscar sempre algo especial.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Consigo aproveitar o comum?

● NAIPE

Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)

● PARA DECORAR

Oito de Arco-íris: o extraordinário no comum.

9 DE ARCO-ÍRIS: AMADURECIMENTO RIPENESS

● PALAVRAS-CHAVE

PLENITUDE, MOMENTO CERTO

● NO MOMENTO PRESENTE

Chegou o momento certo.

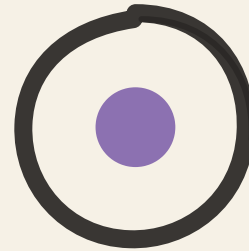
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Relação no ponto.

● PRÁTICA

Coma uma fruta devagar, saboreando.

9



AMADURECIMENTO

ARCO-ÍRIS
ripeness

● ARMADILHA

Segurar o fruto além do tempo.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que já está pronto para ser colhido?

● NAIPE

Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)

● PARA DECORAR

Nove de Arco-íris: o fruto pronto para cair.

10 DE ARCO-ÍRIS: NÓS SOMOS O MUNDO WE ARE THE WORLD

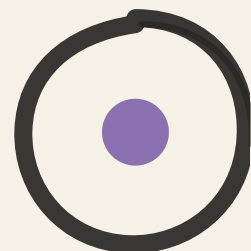
● PALAVRAS-CHAVE
UNIÃO, COMUNIDADE

● NO MOMENTO PRESENTE
Você faz parte de algo maior.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES
Família, grupo.

● PRÁTICA
Faça um gesto pela comunidade.

10



NÓS SOMOS O
MUNDO

ARCO-ÍRIS
we are the world

● ARMADILHA
Sentir-se separado.

● PERGUNTA PARA MEDITAR
Como eu contribuo para o todo?

● NAIPE
Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)

● PARA DECORAR
Dez de Arco-íris: todos de mãos dadas.

PAJEM DE ARCO-ÍRIS: AVENTURA ADVENTURE

● PALAVRAS-CHAVE

DESCOBERTA, CURIOSIDADE

● NO MOMENTO PRESENTE

Explore algo novo.

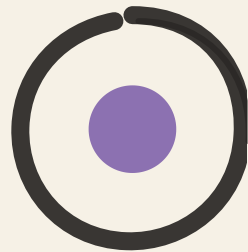
● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Aventura a dois.

● PRÁTICA

Visite um lugar novo.

PAJEM



AVENTURA

ARCO-ÍRIS
adventure

● ARMADILHA

Ficar na zona de conforto.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que eu nunca experimentei?

● NAIPE

Pajem (começo, curiosidade) + Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)

● PARA DECORAR

Pajem de Arco-íris: a criança curiosa.

CAVALEIRO DE ARCO-ÍRIS: DESACELERAR SLOWING DOWN

● PALAVRAS-CHAVE

RITMO LENTO, CALMA

● NO MOMENTO PRESENTE

Vá mais devagar.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Ritmo calmo na relação.

● PRÁTICA

Faça uma refeição sem pressa.

● ARMADILHA

Correr o tempo todo.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Por que tanta pressa?

● NAIPE

Cavaleiro (movimento, ação) + Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)



● PARA DECORAR

Cavaleiro de Arco-íris: o passo lento e firme.

RAINHA DE ARCO-ÍRIS: FLORESCIMENTO FLOWERING

● PALAVRAS-CHAVE

BELEZA, DESABROCHAR

● NO MOMENTO PRESENTE

Você está florescendo.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Amor que floresce.

● PRÁTICA

Cuide de uma planta ou compre flores.

● ARMADILHA

Esconder o próprio brilho.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

O que está desabrochando em mim?

● NAIPE

Rainha (receptividade, cuidado) + Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)



● PARA DECORAR

Rainha de Arco-íris: a flor aberta.

REI DE ARCO-ÍRIS: ABUNDÂNCIA ABUNDANCE

● PALAVRAS-CHAVE

PROSPERIDADE, GRATIDÃO

● NO MOMENTO PRESENTE

A vida é abundante.

● RELAÇÕES E EMOÇÕES

Relação generosa.

● PRÁTICA

Anote cinco coisas pelas quais é grato.

● ARMADILHA

Medo da escassez.

● PERGUNTA PARA MEDITAR

Onde eu já tenho abundância?

● NAIPE

Rei (domínio, maturidade) + Arco-íris (corpo, matéria, vida prática)



● PARA DECORAR

Rei de Arco-íris: a fartura que se compartilha.

TIRAGENS

Formas de usar as cartas para meditar e se conhecer. Os números mostram a ordem em que as cartas são colocadas na mesa.



1 CARTA · MEDITAÇÃO DIÁRIA.

A CARTA DO DIA



- 1** A energia que pede a sua atenção hoje.

Respire três vezes antes de tirar a carta. Leia a pergunta para meditar e carregue-a com você ao longo do dia.

À noite, anote o que você percebeu em si mesmo a partir da pergunta.

3 CARTAS · ENTENDER UMA SITUAÇÃO EMOCIONAL.

TRÊS CARTAS



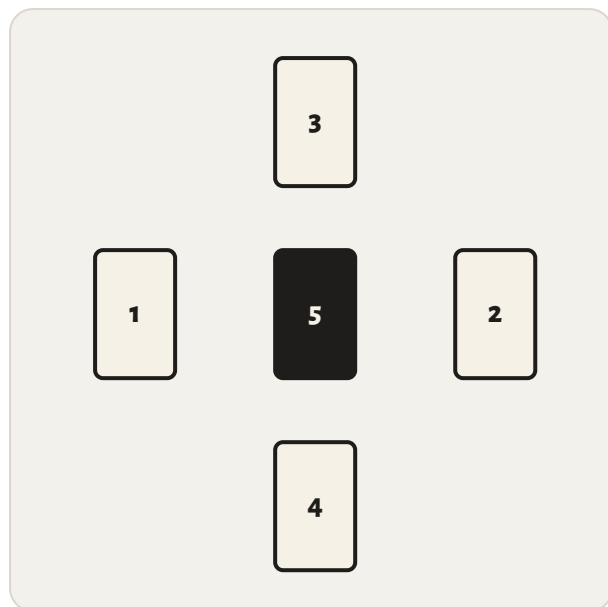
- 1** O que eu sinto.
2 O que me impede de ver com clareza.
3 O que me ajuda a seguir.

Leia as três cartas como camadas de uma mesma situação, de fora para dentro. A carta do meio costuma mostrar o padrão a ser observado.

Pratique a sugestão da terceira carta durante uma semana.

5 CARTAS · QUESTÕES DE AUTODESENVOLVIMENTO.

A CRUZ DO MOMENTO PRESENTE

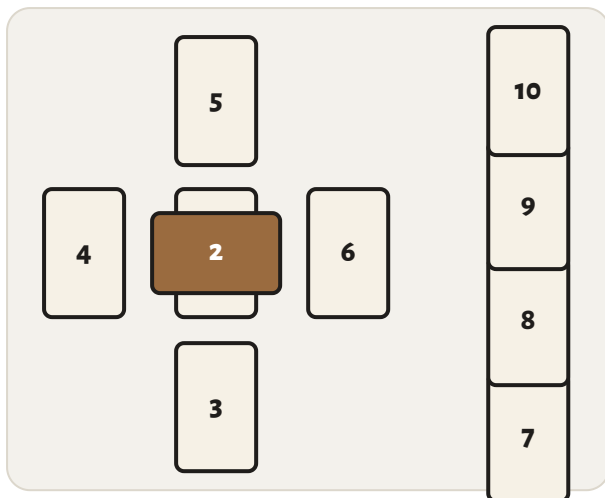


- 1 O que eu trago do passado.
- 2 O que estou deixando ir.
- 3 O que pede para crescer.
- 4 A base que me sustenta.
- 5 A essência deste momento.

Coloque as quatro primeiras cartas em cruz e a quinta no centro. A carta central resume o momento que você está vivendo.

Medite alguns minutos olhando para a carta do centro.

CRUZ CELTA



- 1 A situação atual.
- 2 O que a cruza.
- 3 A base inconsciente.
- 4 O que está passando.
- 5 O que se espera.
- 6 O que está chegando.
- 7 Como você se vê.
- 8 Como os outros te veem.
- 9 Esperanças e medos.
- 10 A compreensão final.

Mesmo numa tiragem grande, leia cada posição como algo que acontece dentro de você. A carta 10 não é destino: é a compreensão que a situação traz.

Repare se aparecem muitas cartas de Nuvens: a mente pode estar complicando o que é simples.

Material de estudo baseado no Osho Zen Tarot. Os títulos em português são traduções desta apostila. As lâminas são ilustrações próprias e não reproduzem as pinturas originais de Ma Deva Padma.