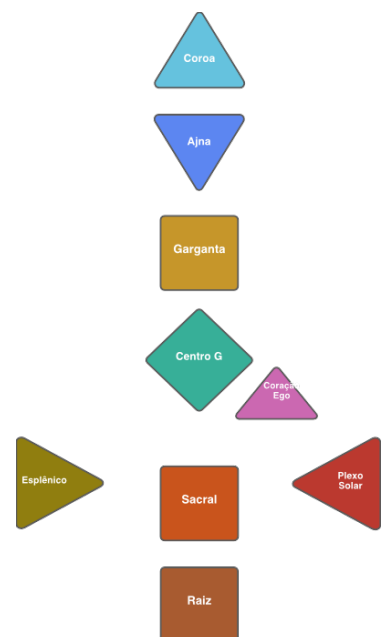
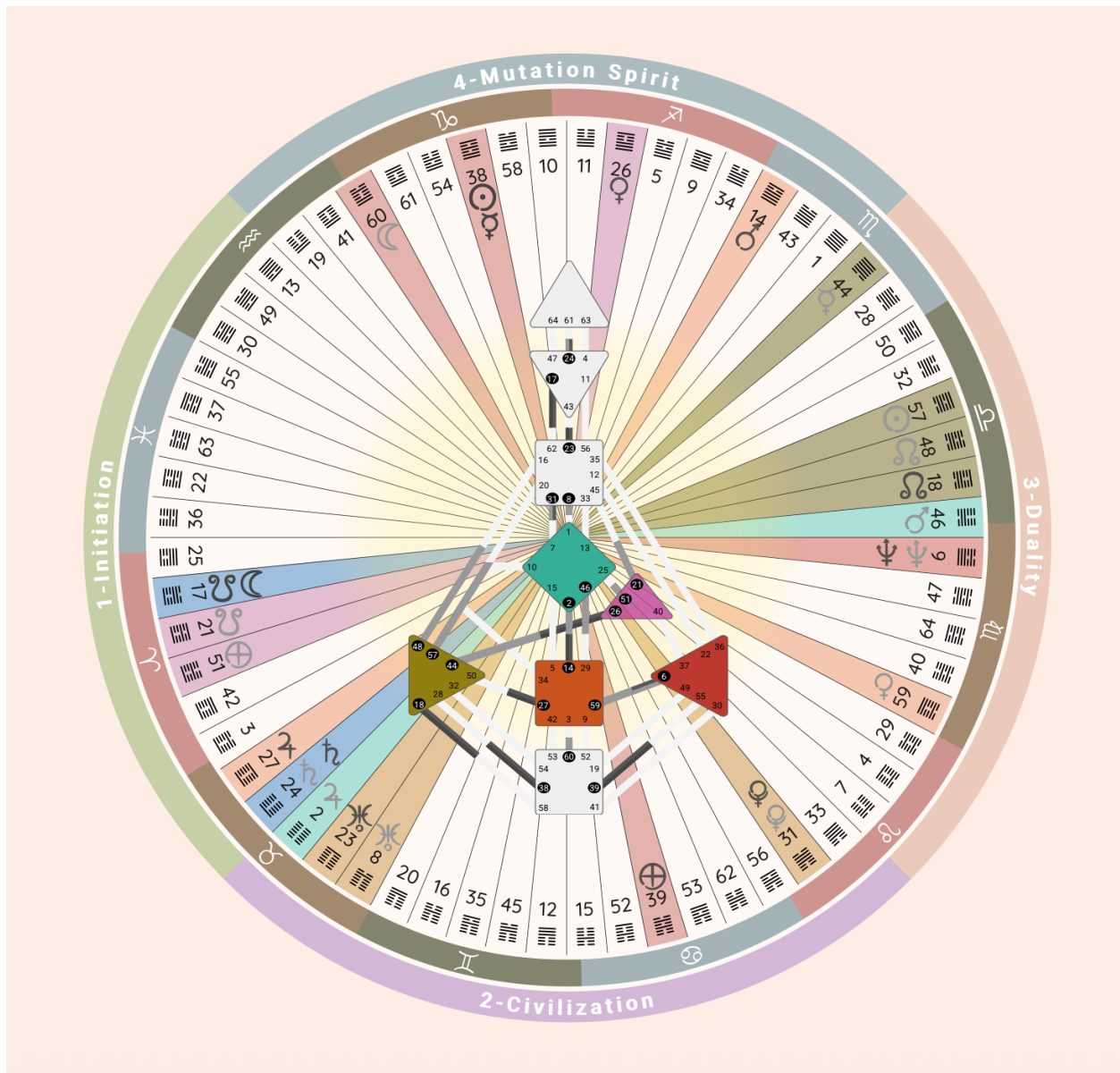


A SÉRIE PARA INICIANTES
UM PRIMEIRO GUIA SIMPLES PARA VOCÊ MESMA

A Série para Iniciantes Partes I-III:



Um primeiro guia simples



Uma introdução ao Tipo, à Estratégia, à Autoridade, aos guias do corpo e aos Centros que moldam uma vida.

O que é o Human Design em palavras simples

O Human Design é um mapa de como você foi construída para tomar decisões e viver a sua vida. Ele não diz o que você deve fazer nem quem você deve se tornar. Ele simplesmente descreve como a sua própria natureza já trabalha, para que você possa parar de lutar contra si mesma e começar a confiar no seu próprio corpo.

O mapa vem do seu nascimento: a data, a hora exata e o lugar em que você nasceu. Disso surge um chart. É uma imagem da sua energia. Muitas vezes ele é chamado de Bodygraph, porque parece um corpo, com Centros, Canais e Portões desenhados dentro dele. Algumas partes estão preenchidas, outras permanecem brancas. Esses dois estados simples, colorido e branco, carregam quase tudo o que uma iniciante precisa saber.

A ideia central é simples e prática. A maioria de nós aprendeu a viver a partir da mente, a pesar cada possibilidade e a pensar até chegar à resposta certa. O Human Design propõe algo mais silencioso. Ele diz que o corpo tem o seu próprio saber e que a vida corre melhor quando você aprende a perceber esse saber e a segui-lo.

Ra Uru Hu, que ensinou esse sistema primeiro, sublinhava um ponto sempre de novo. A mente é maravilhosa para pensar, falar e entender o mundo. Ela nunca foi feita para conduzir a sua vida. Quando você deixa o corpo conduzir, a vida se sente menos como uma luta.

Leia este pequeno livreto, então, com leveza. Você não precisa acreditar em nada. Você está apenas convidada a experimentar, a observar a sua própria vida e a notar o que se sente verdadeiro quando você o vive. Esse é todo o método. O resto é só vocabulário.

O Bodygraph: o seu chart de relance

Quando você cria um chart de Human Design, recebe uma imagem com nove formas dentro dela. Essas formas são os Centros. Eles estão ligados por linhas chamadas Canais e por pequenos pontos ao longo dessas linhas chamados Portões. Por enquanto, os Portões e Canais podem esperar. Os nove Centros, e se estão coloridos ou brancos, já lhe contam bastante.

Cada Centro administra um certo tipo de energia ou consciência. Um carrega a sua identidade e direção. Um carrega o modo como você se comunica. Outros carregam a sua resposta visceral, os seus sentimentos, a sua intuição e a sua força de vontade. Juntos, eles formam as diferentes partes de você.

O que torna o chart seu é o padrão da coloração. Alguns Centros estão preenchidos, o que significa que trabalham de um modo constante e estável que pertence a você. Outros permanecem brancos, o que significa que estão abertos. Centros abertos absorvem o mundo ao seu redor e respondem a ele. Nenhum é melhor que o outro. A sua vida é moldada pela sua própria mistura dos dois.

Esse é o verdadeiro dom do chart. Ele lhe mostra, sem julgamento, onde você é constante e onde você é aberta. Assim que você consegue ver isso com clareza, muita confusão antiga sobre você mesma começa a se dissolver.

Os nove Centros

Antes de olharmos para a coloração, ajuda conhecer os nove Centros. Você não precisa decorá-los. Deixe-os simplesmente se tornarem familiares com o tempo.

O Centro da Cabeça fica bem no alto. Ele carrega a pressão mental, a pressão de se admirar, de fazer perguntas e de se inspirar. É aqui que as ideias pousam primeiro.

O Centro Ajna é o lugar onde você pensa as coisas a fundo e lhes dá sentido. Ele carrega o modo como a sua mente processa aquilo que absorve.

O Centro da Garganta é o lugar onde você se expressa e realiza as coisas. Ele transforma energia em fala e ação. Quase tudo no chart quer alcançar a Garganta para ser dito ou feito.

O Centro-G fica no meio. Ele carrega identidade, amor e direção, o seu senso de quem você é e para onde a sua vida vai.

O Centro do Coração, ou Ego, é pequeno, mas forte. Ele carrega força de vontade, autoestima e o impulso de fazer promessas e mantê-las.

O Centro do Plexo Solar carrega sentimentos, estados de ânimo e desejo. Quando está colorido, os sentimentos vêm em ondas que sobem e descem, e a clareza pede o seu tempo.

O Centro Sacral é o motor da energia de trabalho e de vida. Ele carrega o sim e o não profundos da víscera e a energia constante de seguir construindo e criando.

O Centro do Baço carrega intuição, instinto, saúde e o seu senso de segurança no instante. O seu sinal é silencioso e rápido, e ele costuma falar uma única vez.

O Centro da Raiz fica bem embaixo. Ele carrega impulso, estresse e a pressão que põe as coisas em movimento.

Nove Centros, nove tipos de energia. Alguns estão coloridos no seu chart e alguns brancos, e esse padrão é o lugar onde a leitura propriamente dita começa.

Portões e Canais

Os Centros estão ligados uns aos outros. As linhas entre eles se chamam Canais, e os pequenos pontos ao longo dessas linhas se chamam Portões. Juntos, eles são a fiação do chart, o caminho por onde a energia flui de um Centro a outro.

Um Portão é um único ponto na borda de um Centro. Ele representa um certo tema ou um certo dom. Há sessenta e quatro Portões no total, baseados no antigo I Ching, e cada um tem o seu próprio caráter. Você pode imaginar um Portão como uma única nota.

Um Canal é uma ponte entre dois Centros, formada por dois Portões, um em cada extremidade. Quando ambos os Portões estão ligados no seu chart, o Canal está completo, e a energia flui de modo constante entre os dois Centros que ele liga. Há trinta e seis Canais no total, e cada um acrescenta uma parte constante à pessoa que o tem.

É assim também que um Centro é definido. Um Centro se preenche de cor quando ao menos um Canal completo o alcança. Os Canais são, portanto, aquilo que cria o seu padrão de Centros definidos e abertos. Os Portões e Canais coloridos são as partes constantes de você. Os vazios são as partes abertas.

Você não precisa aprender os sessenta e quatro Portões nem os trinta e seis Canais para começar. Eles estão lá para depois, assim que o Tipo, a Estratégia e a Autoridade se tornarem familiares. Por enquanto, basta saber o que eles são.

Centros definidos e abertos

Essa é uma das ideias mais úteis de todo o sistema, e ela pode ser compreendida numa única sessão.

Um Centro definido está preenchido. Ele carrega uma energia constante e confiável que está sempre lá. Ela não depende de mais ninguém. Por ser constante, você pode confiar nela, e os outros também conseguem senti-la. Um Centro definido é uma parte de você que permanece a mesma onde quer que você vá. É o seu chão firme.

Um Centro aberto permanece branco. Ele não forma uma energia constante própria. Em vez disso, ele absorve a energia das pessoas e dos lugares ao seu redor. Um Centro aberto é, na verdade, sábio, porque absorve tanta coisa ao longo de uma vida. Ele é também o lugar onde você absorve mais condicionamento, onde você assume pressões e as trata como suas.

Um Centro definido é como uma estação de rádio que toca sempre o mesmo sinal claro. Um Centro aberto se parece mais com um espaço vazio. Ele não tem som próprio, mas se enche de tudo o que entra. Isso não é fraqueza. Centros abertos são construídos para absorver as coisas, senti-las e, com o tempo, tornar-se sábios sobre elas.

Boa parte da confusão inicial da vida vem dos Centros abertos, porque tratamos a sua energia emprestada como nossa e tentamos ser constantes onde deveríamos ser abertos. É um grande alívio descobrir que um Centro aberto nunca deveria ser confiável. Ele foi feito para absorver o mundo e se tornar sábio. Vistos assim, os Centros abertos não são, de modo algum, defeitos. Eles são portas largas para algo maior que você.

Quando você olhar para o seu chart, então, comece por aqui. Note quais Centros estão coloridos e quais brancos. Os coloridos são o seu chão constante. Os brancos são o lugar onde você aprende, sente e se torna sábio. Essa única observação já muda o modo como você se entende.

Os Centros-motor

Dos nove Centros, quatro são motores. Um motor é um Centro que gera energia, uma fonte de força que pode impulsionar atividade e manter o corpo em movimento. Saber quais Centros são motores ajuda você a ver de onde vem a força propriamente dita num chart.

Os quatro motores são o Sacral, o Coração ou Ego, o Plexo Solar e a Raiz. Cada um gera um tipo diferente de combustível.

O Sacral é o grande motor da energia de vida, a energia renovável para trabalhar e criar. É o único motor capaz de sustentar esforço constante e diário sem esgotar o corpo. Por isso os tipos com um Sacral definido são os que trabalham e constroem o mundo.

O Coração ou Ego é o motor da força de vontade. A sua energia vem em surtos, não como um fluxo constante. Ele alimenta promessas, compromissos e o impulso de se provar e de prover, e precisa de descanso entre os esforços.

O Plexo Solar é o motor emocional. A sua força é a força de sentir e de desejar, que se move em ondas que sobem e descem. Ela não corre numa linha reta.

A Raiz é o motor da pressão. Ela pulsa e envia surtos de energia para cima, para pôr as coisas em marcha e mantê-las em movimento. O seu ritmo é uma série de impulsos, não um fluxo uniforme.

Por que isso importa? Porque energia e consciência não são a mesma coisa. Um motor lhe dá combustível. Ele não lhe dá direção. Muito estresse na vida vem de funcionar com energia de motor sem escutar a consciência que deveria guiá-la. Os motores dizem vá. Eles nunca dizem para onde. Essa é a tarefa da sua Autoridade, à qual chegaremos em breve.

Isso importa também porque os motores que você tem ajudam a moldar qual é o seu Tipo e como as decisões chegam até você.

Os cinco Tipos

Se você guardar uma única coisa deste livreto, que seja o seu Tipo. Ra chamava o Tipo de peça mais importante de todas. O seu Tipo descreve o modo fundamental como a sua energia encontra o mundo, e dele vem a sua Estratégia, o hábito simples que a mantém no rumo.

Há cinco Tipos. Cada um se move pela vida com uma energia e um ritmo diferentes. Nenhum é melhor que o outro. Eles são simplesmente diferentes.

O Manifestor

Manifestores são os que iniciam, construídos para começar as coisas. A sua energia empurra para fora e tem efeito. Um Manifestor pode começar coisas a partir de si mesmo, sem esperar permissão, e quando ele se move, os outros sentem. O seu dom é pôr em marcha coisas que os outros depois levam adiante. Como as suas ações afetam todos ao seu redor, ele encontra mais paz quando deixa as pessoas saberem o que está prestes a fazer, antes de fazê-lo. Isso cria espaço e reduz a resistência. Manifestores são uma pequena parte da população, mas são eles que põem as coisas em marcha.

O Gerador

Geradores são a força vital do mundo e o maior grupo. Eles têm um Sacral definido, um motor cheio de energia constante. Essa força é imensa, mas não foi feita para ser dirigida a tudo. Ela foi feita para responder. Quando algo surge e a víscera responde a isso, um Gerador se acende e pode trabalhar horas a fio sem se cansar. Quando um Gerador começa coisas a partir da mente, em vez de responder a partir da víscera, o mesmo trabalho o esgota. O truque não está em caçar. Está em esperar que a vida traga algo e então sentir como o corpo responde.

O Gerador Manifestante

Geradores Manifestantes têm a energia Sacral definida do Gerador e, junto a isso, algo da rapidez do Manifestor. Como todos os Geradores, eles respondem. Mas assim que se acendem, eles se movem rápido, pulam etapas, fazem várias coisas ao mesmo tempo e encontram atalhos. O seu caminho raramente é uma linha reta, e tudo bem para eles. Eles foram feitos para serem rápidos e bons em muita coisa. O seu desafio é responder primeiro, em vez de saltar, e depois deixar os outros saberem o que estão fazendo, já que também os seus movimentos afetam as pessoas.

O Projetor

Projetores são os que acompanham, aqueles que enxergam fundo nas outras pessoas e nos sistemas. Eles não têm um Sacral definido, e por isso não foram feitos para trabalho sem fim. Eles foram feitos para a percepção, para guiar e dirigir a energia, em vez de gerá-la sem cessar. O Projetor vê os outros com clareza, muitas vezes com mais clareza do que eles se veem. Por isso o seu dom pousa melhor quando é reconhecido e convidado. Quando um Projetor espera pelo convite certo, pelas pessoas e papéis que de fato o veem, o seu conselho é bem-vindo e a vida se abre. Quando ele força um reconhecimento que ainda não veio, encontra resistência e se esgota. O Projetor está aqui para guiar e para ser puxado adiante por um reconhecimento verdadeiro.

O Refletor

Refletores são o Tipo mais raro, com todos os nove Centros abertos e brancos. Eles absorvem tudo ao seu redor, as pessoas, o lugar, o estado de ânimo de um grupo inteiro, e refletem isso de volta. Um Refletor é como um barômetro que mede a saúde do seu entorno. Por serem tão abertos, eles são tocados profundamente por onde estão e com quem estão, e por isso o entorno certo realmente importa. O seu ritmo segue a Lua. Em vez de decidir num instante, um Refletor faz bem em deixar passar um mês inteiro antes de uma grande decisão e notar como a escolha se sente ao longo de todo esse tempo. Refletores mostram a um grupo uma imagem clara e honesta de si mesmo.

Esses cinco Tipos são o alicerce. Todo o resto no chart acrescenta detalhes, mas o Tipo é o tronco da árvore. Conhecer o seu e vivê-lo é a maior parte do trabalho.

Estratégia: como cada Tipo entra na vida

Se o Tipo é como a sua energia foi construída, então a Estratégia é a prática simples que deixa você vivê-la. Ela é o hábito mais importante para cada Tipo, o modo de entrar na vida de maneira que você encontre menos resistência e mais fluxo. Ra dizia muitas vezes que a maioria das coisas se resolve por conta própria assim que uma pessoa simplesmente vive a sua Estratégia.

Cada Tipo tem a sua. Elas são curtas, quase curtas demais para parecerem importantes, mas carregam em si uma prática de uma vida inteira.

Para o Manifestor a Estratégia é: informar antes de agir. Como as ações de um Manifestor afetam todos por perto, dizer às pessoas o que ele está prestes a fazer, antes de fazê-lo, cria espaço e reduz a resistência que o começar de outro modo desperta.

Para o Gerador a Estratégia é: esperar para responder. Em vez de sair para empurrar e caçar, o Gerador deixa a vida vir, deixa a víscera responder a algo real e então segue a resposta do corpo.

Para o Gerador Manifestante a Estratégia é: responder, depois informar. Primeiro a víscera responde àquilo que a vida lhe apresenta, o que impede a energia rápida de se dispersar. Depois um breve aviso suaviza o caminho, já que os seus movimentos afetam os outros.

Para o Projetor a Estratégia é: esperar pelo convite. O dom do Projetor foi feito para ser reconhecido e acolhido, sobretudo nas grandes coisas como o amor, o trabalho e a questão de para onde você dá a sua energia. Esperar por um reconhecimento verdadeiro, em vez de forçar um caminho, é o que faz a sua liderança pousar.

Para o Refletor a Estratégia é: aguardar um ciclo lunar. Como o Refletor absorve tanta coisa, a clareza pede tempo. Deixar passar cerca de um mês antes de uma decisão importante permite que a imagem inteira atravesse por ele.

Note que três dessas Estratégias têm a ver com esperar, e só o Manifestor começa agindo. Isso não é uma falha. A maioria de nós foi feita para entrar na vida em resposta a algo real, em vez de empurrar a partir de uma mente inquieta. A espera não é passiva. Ela é desperta e pronta. É a diferença entre forçar uma porta e atravessar uma que se abriu.

Os guias: Assinatura e Tema do Não-Eu

Como você sabe se está vivendo o seu design ou se desviou do rumo? Cada Tipo tem dois guias emocionais, dois indicadores simples no seu painel interior. Um lhe diz quando você está no rumo, e um lhe diz quando você escorregou para fora dele. Eles se chamam Assinatura e Tema do Não-Eu, e estão entre as ferramentas mais úteis do Human Design.

A Assinatura é o sentimento que você tem quando vive a sua Estratégia e segue a sua Autoridade. Ela é uma prova silenciosa de que você está no seu próprio caminho. O Tema do Não-Eu é o sentimento que se acumula quando você vai contra o seu design, quando empurra onde deveria esperar, ou decide a partir da mente em vez do corpo. Ele é um aviso amigável de que você se perdeu, não um castigo.

Cada Tipo tem o seu próprio par. Aprender o seu lhe dá uma bússola diária.

Os guias do Manifestor são paz e raiva. Quando um Manifestor começa as coisas livremente e informa ao fazê-lo, ele sente paz. Quando encontra resistência sempre de novo e se sente bloqueado ou controlado, surge a raiva. A raiva é o sinal de voltar a informar e a se mover livremente.

Os guias do Gerador são satisfação e frustração. Quando um Gerador responde e dá energia a um trabalho ao qual a víscera disse sim, o dia termina em satisfação verdadeira. Quando ele empurra, caça e se compromete com as coisas erradas, instala-se a frustração. A frustração é o sinal de voltar a responder.

O Gerador Manifestante tem igualmente satisfação e frustração, com uma nota mais veloz. A satisfação vem de responder e de se mover rápido por aquilo que de fato o entusiasma. A frustração, muitas vezes com um lampejo de impaciência, significa que ele pulou a resposta ou disse sim à coisa errada.

Os guias do Projetor são sucesso e amargura. Quando um Projetor é reconhecido, convidado e pode compartilhar o seu dom, a vida se sente como sucesso. Quando o seu dom permanece invisível e ele força um reconhecimento que não vem, cresce a amargura. A amargura é o sinal de dar um passo atrás, descansar e esperar por um convite verdadeiro.

Os guias do Refletor são surpresa e decepção. Quando um Refletor está num bom lugar com as pessoas certas, a vida traz belas surpresas. Quando ele está no entorno errado, instala-se a decepção. A decepção é o sinal de mudar onde e com quem ele passa o seu tempo.

Esses guias são fáceis de passar despercebidos, mas fazem muito. Eles transformam um sistema abstrato em algo que você pode sentir numa terça-feira à tarde. Quando os seus dias carregam satisfação, paz, sucesso ou surpresa, você provavelmente está perto do seu design. Quando carregam frustração, raiva, amargura ou decepção, o seu design lhe pede com delicadeza que volte à sua Estratégia e à sua Autoridade.

Autoridade: o sim e o não do corpo

Agora chegamos ao coração da prática. A Autoridade é o seu próprio modo de tomar decisões, o seu guia interior, o lugar em você que sabe dizer sim ou não de um modo em que você pode confiar. Ele vai mais fundo do que aquilo que você acha que deveria fazer. É o sentido no seu corpo que fala antes que a mente o faça.

Essa é a grande virada no Human Design, e pode levar o seu tempo até ser acolhida. A mente, com toda a sua força, não é a sua Autoridade Interna. A mente é maravilhosa para pensar, compartilhar e ajudar os outros a ver algo. Mas, para as suas próprias decisões, a mente não é o lugar onde mora a verdade. A verdade mora no corpo, e cada chart tem o seu próprio acesso.

Qual Autoridade você tem depende de quais Centros estão definidos no seu chart, e o sistema segue uma ordem clara. Aqui estão os tipos principais, da mais comum para baixo.

Autoridade Emocional

Se o seu Plexo Solar está definido, essa é a sua Autoridade, não importa o que mais esteja colorido, porque a emoção vem primeiro. Para uma pessoa emocional não há verdade no instante. A clareza pede tempo. A onda emocional precisa subir e descer, e só enquanto ela se assenta é que emerge um sentimento tranquilo de sim ou não. A prática é a paciência. Durma sobre o assunto, sinta-o ao longo de horas ou dias e espere até que a carga se assente em clareza. Você não espera por uma certeza perfeita, que nunca vem. Você espera por um sentimento constante de que algo está certo.

Autoridade Sacral

Se o seu Sacral está definido e o seu Plexo Solar não, a sua Autoridade é a resposta visceral. É o puxão rápido e instintivo do corpo quando a vida lhe apresenta algo, um sim que sobe ou um não que se fecha, que chega antes que a mente tenha palavras para isso. A prática é deixar que as coisas lhe sejam apresentadas como perguntas e confiar na primeira resposta do corpo, em vez da explicação que a mente inventa depois. A víscera fala no instante, e ela é muito honesta.

Autoridade do Baço

Se o Baço é o seu Centro decisivo, sem um Plexo Solar nem um Sacral definidos, a sua Autoridade é a intuição, o saber silencioso e instantâneo do corpo no agora. É o sentido mais antigo que temos, aquele que nos mantém em segurança. A condução do Baço é suave, e ela costuma falar uma única vez. Ela não se repete e não discute. É um único acerto rápido de sim ou não, saudável ou não. A prática é permanecer presente e confiar nesse primeiro sinal silencioso, sem esperar que ele volte, porque na maioria das vezes ele não volta.

Autoridade do Coração ou Ego

Num número menor de pessoas, o Centro do Coração ou Ego é a voz decisiva. Aqui a verdade mora no desejo verdadeiro e na disposição verdadeira. A pergunta é honesta e simples. Eu realmente quero isso, e o que eu ganho com isso? Isso não é egoísmo, e sim a honestidade da vontade, que só pode manter as promessas que realmente quer fazer. A prática é escutar o que você de fato quer, comprometer-se apenas onde o Coração diz sim e descansar entre os esforços.

Autoridade Autoprojetada

Alguns Projetores têm um Centro-G definido e nenhum motor definido. A sua Autoridade atua através da voz. Para eles, a verdade fica clara ao pronunciá-la em voz alta com alguém em quem confiam e que simplesmente escuta, sem dar conselho. Enquanto falam, eles ouvem a sua própria direção surgir através das suas palavras. A prática é encontrar pessoas seguras com quem pensar em voz alta e escutar aquilo que você mesma diz. O saber já está em você. O falar deixa você ouvi-lo.

Autoridade Mental ou Ambiental

Poucos Projetores não têm nenhuma autoridade de motor interna. Para eles, a clareza vem do seu entorno e de conversar as coisas com pessoas de confiança ao longo do tempo. Eles não foram feitos para decidir sozinhos, dentro da própria cabeça. Eles vão melhor quando processam em voz alta, nos lugares certos, com as pessoas certas, até que a direção certa fique clara. O entorno é tudo para eles.

Autoridade Lunar

Refletores, com todos os Centros abertos, têm a Autoridade lunar, que é ao mesmo tempo a sua Estratégia. A sua clareza se desdobra ao longo de um ciclo completo da Lua. Não há, para um Refletor, um sim interior rápido. A sua sabedoria é lenta e pede cerca de um mês para se mover por inteiro, antes que uma grande escolha se sinta certa. A paciência ao longo do ciclo lunar é o seu guia.

Qualquer que seja a Autoridade que você tenha, a lição é a mesma, e ela é libertadora. Você não precisa descobrir a sua vida com a mente. Você tem um corpo que sabe. A Autoridade é simplesmente a prática de perguntar ao corpo e aprender a confiar na sua resposta. O Tipo e a Estratégia lhe dizem como você entra na vida. A Autoridade lhe diz quais decisões, dentro dessa vida, são de fato suas.

Como começar: o experimento

O Human Design não é uma crença que se adota. É um experimento que se vive. Ra era claro nisso. Nada aqui precisa ser aceito por fé. Você o prova no único lugar que conta, a sua própria vida, e guarda o que se mostra verdadeiro.

O experimento é mais simples do que as palavras ao redor dele. Aprenda o seu Tipo e comece a viver a sua Estratégia. Se você for um Gerador, pratique esperar para responder, em vez de empurrar. Se você for um Projetor, pratique esperar pelo convite e pelo reconhecimento, em vez de caçar. Se você for um Manifestor, pratique informar antes de agir. Se você for um Refletor, pratique dar às decisões o tempo da Lua. Depois aprenda a sua Autoridade e comece a tomar decisões ao modo dela, deixando o corpo conduzir e a mente ajudar.

Enquanto faz isso, observe os seus guias. Note se os seus dias se sentem como satisfação, paz, sucesso ou surpresa, ou se se sentem como o atrito do Não-Eu. Deixe esses sentimentos lhe ensinarem. Eles são honestos e reagem rápido quando você muda de rumo.

Ra falava disso como de um longo processo, alguns anos em que o corpo solta lentamente o condicionamento que assumiu. Você não precisa entender tudo isso para começar. Você só precisa dar os primeiros pequenos passos e ser paciente consigo mesma. A mente vai querer dominar tudo de uma vez, às pressas. Deixe-a. Depois volte sempre de novo à prática simples de viver o seu Tipo e confiar na sua Autoridade.

Essa é a ironia no centro de todo o sistema, aquela que Ra gostava de apontar. Você não precisa de mais informação para viver o seu design. Você precisa de menos. Você só precisa largar o descobrir sem fim e deixar o corpo fazer aquilo que ele já sabe fazer.

Algumas coisas para lembrar

Você veio ao mundo como uma certa forma de energia, com partes constantes e partes abertas, com motores e com consciência, com um Tipo e uma Estratégia e um sim e não silenciosos no corpo. Nada disso é um problema a consertar. Tudo isso é um design a viver.

Onde você é definida, você é constante, e isso você pode oferecer ao mundo. Onde você é aberta, você é sensível e sábia, aberta a algo maior que você mesma. Os seus motores lhe dão combustível, a sua consciência lhe dá direção, e os seus guias lhe dizem, dia após dia, se você está no seu próprio caminho.

Se tudo isso é novo para você, pegue o que for útil e deixe o resto para depois. Comece pelo seu Tipo. Viva a sua Estratégia por um tempo e observe o que acontece. Aprenda a sua Autoridade e tome as suas próximas decisões ao modo dela, devagar, a partir do corpo. Só isso já lhe mostrará algo que as palavras não conseguem.

A Série para Iniciantes II: Da Sombra ao Siddhi

14 DE JUNHO DE 2026 · STEFANI PETER



O condicionado e o liberto no seu chart. Sobre o estado condicionado dos Portões e Centros e a lenta virada rumo à liberdade.

Dois modos de viver a mesma energia

Tudo no seu chart pode ser vivido de dois modos. O mesmo Portão, o mesmo Centro, o mesmo Dom pode funcionar num nível baixo e amedrontado ou num nível alto e claro. O Human Design costuma chamar o modo baixo de estado condicionado, a vida do Não-Eu, em que você funciona a partir de um medo emprestado e tenta ser algo que você não é. As Gene Keys de Richard Rudd dão às duas pontas dessa faixa os seus próprios nomes, e Ra Uru Hu deu à viagem entre elas uma duração. Este pequeno livreto segura os três juntos.

O condicionamento é aqui o mais importante, por isso digo com clareza o que ele é. Ele é o longo puxão do mundo sobre uma pessoa, os medos, as opiniões e as pressões que absorvemos tão cedo e tão por inteiro que começam a se sentir como nós mesmos. Sob a sua garra, os Dons do design se voltam para dentro ou azedam. A mente, feita para se admirar, fica amedrontada em torno de estar segura. O Coração, feito para amar, ganha

medo de não ser bom o bastante. A mesma energia está lá, só voltada para a direção errada.

Ver isso com clareza já é metade do trabalho. Quem consegue reconhecer o estado condicionado, quem consegue sentir quando um Dom azedou na sua forma baixa, encontrou a porta. O que vem em seguida não é uma luta. É uma virada lenta rumo à parte melhor que o design sempre carregou.

O estado condicionado dos Centros

Comece pelos Centros, as nove partes principais da sua energia e da sua consciência. Cada um pode funcionar na sua marcha baixa, e os abertos mais de todos. Onde um Centro está aberto e branco, ele foi feito para absorver o mundo e se tornar sábio sobre ele. No estado condicionado, ele faz o contrário. Ele agarra tudo o que atravessa e chama de seu, e tenta ser constante onde deveria ser flexível.

Assim a Cabeça aberta fica frenética respondendo a perguntas que nunca foram suas. A mente aberta se agarra à certeza e teme a sua própria flexibilidade. A Garganta aberta fala demais ou alto demais, desesperada por ser ouvida. A identidade aberta se perde em quem estiver por perto. O Coração aberto trabalha demais para provar um valor que já tem. Os sentimentos abertos se afogam em sentimentos emprestados do ambiente. O Sacral aberto leva o corpo além dos seus limites para acompanhar pessoas incansáveis. O Baço aberto se prende por medo e não consegue distinguir o seu próprio receio do receio do mundo. A Raiz aberta corre e corre para se livrar de uma pressão que nunca acaba. Cada um deles é o mesmo Centro no seu nível mais baixo, tratando o Não-Eu como o Eu.

Os Centros definidos não estão livres disso. Um Centro constante ainda pode funcionar baixo, seguro até a rigidez, voluntarioso até a violência, ocupado até a cegueira. O condicionamento não atinge só os pontos abertos. A questão é para que direção uma energia está voltada, para dentro e amedrontada ou para fora e livre.

O estado condicionado dos Portões

Sob os Centros estão os Portões, os sessenta e quatro temas determinados a partir dos antigos hexagramas, cada um uma única nota numa pessoa. Cada Portão, esteja colorido no seu chart ou pendurado em silêncio na

borda de um Centro aberto, tem tanto uma expressão baixa quanto uma alta. No seu estado condicionado, um Portão vive o seu tema através do medo. Ele ou se dobra para dentro, retido e não vivido, ou irrompe para fora, reativo e cru. Esses são os dois rostos da mesma Sombra, o silencioso que se esconde e o ruidoso que golpeia.

Tome o primeiro Portão, o Portão do Eu criativo, a fonte da autoexpressão. No seu estado condicionado, ele cai numa espécie de mortalha, e quem cria fica certo de que o poço secou e a centelha se apagou. Ou tome o décimo oitavo Portão, o Portão da Correção, o olho afiado para aquilo que poderia ser melhor. No seu estado condicionado, ele azeda em julgamento incessante, uma caça a erros que fere a si mesma e a todos por perto. O Dom segue lá em ambos. Ele só está voltado para a direção errada, mirando aquilo que falta, em vez daquilo que é possível.

Esse é o estado condicionado que vale a pena olhar, pois é nele que a maioria das vidas se senta por muito tempo. Nomeá-lo não é desistir. A Sombra de um Portão segura o seu Dom como uma semente, a mesma energia ainda fechada, esperando pelas condições certas para se abrir.

Richard Rudd e o espectro: Sombra, Dom, Siddhi

Foi Richard Rudd quem, nas suas Gene Keys, mapeou essa virada com mais clareza. Ele tomou os mesmos sessenta e quatro temas e deu a cada um uma faixa de três níveis. Bem embaixo está a Sombra, o estado condicionado, o modo amedrontado e reativo como um tema é vivido quando uma pessoa dorme em relação a si mesma. No meio está o Dom, o despertar criativo, em que exatamente a energia da Sombra se transforma num verdadeiro Dom oferecido ao mundo. Bem no alto está o Siddhi, uma palavra antiga para uma espécie de qualidade divina, a forma mais alta do tema, vivida por apenas alguns como algo que se aproxima da graça.

Assim o primeiro Portão se move da Sombra da entropia, passando pelo Dom do frescor, até o Siddhi da beleza. O décimo oitavo se move da Sombra do julgamento, passando pelo Dom da integridade, até o Siddhi da perfeição. O mesmo fio atravessa todos os sessenta e quatro, uma nota baixa, uma nota média e uma alta, e uma vida é a lenta ascensão entre elas.

O caminho de Rudd da Sombra ao Siddhi não é violência nem luta. Ele o chama de contemplação, o demorar-se paciente junto às próprias Sombras,

até que elas amoleçam e se virem. Você não destrói o estado condicionado. Você o segura em consciência, com alguma bondade, até que o medo dentro dele se dissolva e o Dom que ele escondia comece a se mostrar. A Sombra é a semente, e a atenção constante é o calor que a deixa se abrir.

Para uma pessoa que cria, esse mapa se sente familiar, pois cada coisa criada é um pequeno movimento da Sombra ao Dom, da mortalha da folha vazia ao frescor da primeira linha verdadeira, e de vez em quando, num instante que você não pode forçar, a uma beleza que parece vir de outro lugar.

Ra e os sete anos

Ra Uru Hu falava da mesma virada, mas lhe deu uma duração. Ele ensinava que o descondicionamento é um processo, não uma única percepção, e que ele custa ao corpo cerca de sete anos. O seu argumento era simples e corporal. Ao longo de cerca de sete anos, as células do corpo se renovam, de modo que, assim que você começa a viver de verdade, segundo a sua Estratégia e a sua Autoridade, as novas células se formam sem o velho condicionamento, até que, por fim, o corpo só conheceu a vida descondicionada.

A imagem de um corpo inteiramente refeito a cada sete anos é mais imagem do que biologia exata, pois tecidos diferentes se renovam no seu próprio ritmo e alguns quase não se renovam. Mas, como imagem do trabalho, ela se sustenta. O descondicionamento acontece no corpo, não só na mente, e acontece devagar, segundo o relógio do corpo, e não o da mente.

A prática que Ra deu é a coisa mais simples do Human Design. Viva a sua Estratégia e a sua Autoridade. Deixe as decisões virem do corpo, em vez da mente ocupada. Informe antes de agir, ou espere para responder, ou espere pelo convite, o que quer que o seu design peça. Cada boa escolha assenta um pouco de tecido novo, livre do velho medo, e ao longo dos anos a Sombra afrouxa a sua garra sem nunca ser combatida.

Sete anos são mais uma bondade do que um juízo. Eles a libertam de ter que mudar de uma noite para a outra, de esclarecer cada Sombra até a semana que vem pela força de vontade. A virada pode levar o tempo que leva. Tudo o que ela pede é que você comece e comece de novo sempre.

Como a virada acontece

O estado condicionado, então, junto ao qual este livreto se deteve de propósito, nunca é o fim da história. Ele é o chão e a semente. Cada Sombra abriga um Dom, cada Dom um Siddhi oculto, e o caminho entre eles está aberto a qualquer um disposto a percorrê-lo devagar.

Richard Rudd mostra a forma do caminho, Sombra ao Dom ao Siddhi, medo à força criadora à graça. Ra lhe dá uma extensão, os pacientes sete anos em que o corpo solta aquilo que assumiu. E o seu próprio chart, os seus próprios Portões e Centros, mostra exatamente onde o seu trabalho e os seus Dons esperam. Juntos, eles descrevem uma virada lenta e suave de uma vida rumo a algo melhor.

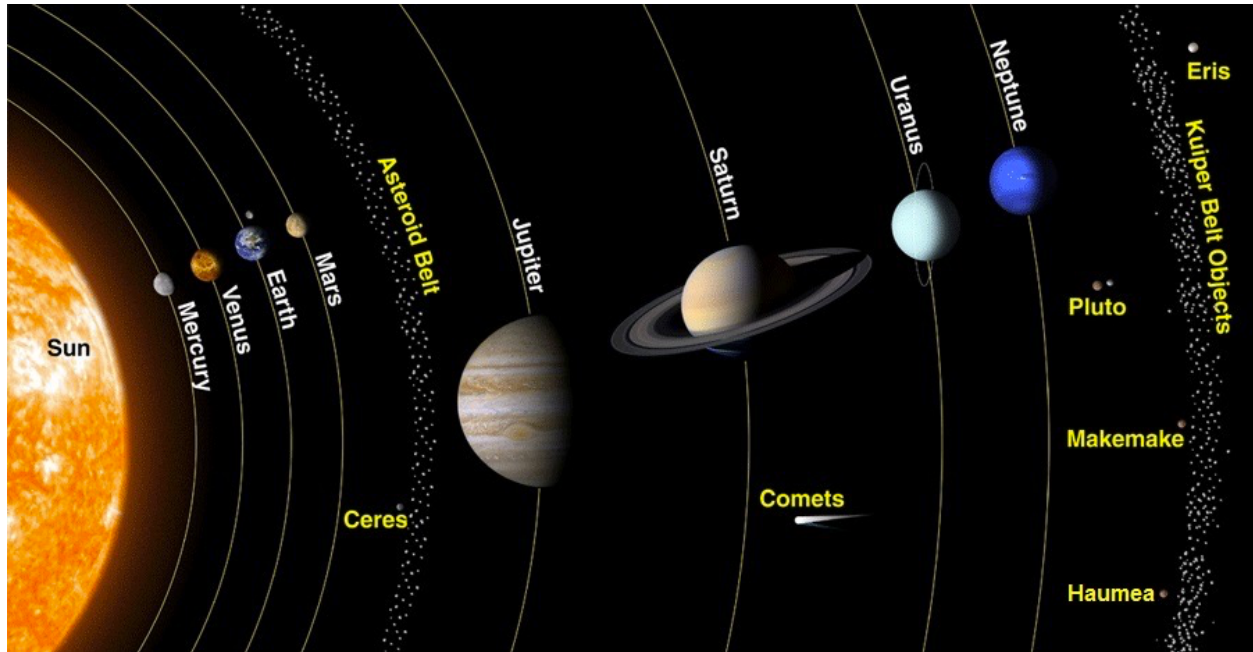
É o mesmo movimento que uma pessoa que cria faz mil vezes, da folha morta à linha viva, só que estendido por uma vida inteira e um corpo inteiro. Não há nada a forçar. Há apenas o começo, feito sempre de novo, e o trabalho lento do corpo e dos anos.

Cada Sombra é a semente de um Dom.

Dê-lhe tempo, e o estado condicionado se vira por conta própria rumo à luz.

A Série para Iniciantes III: Da hora do nascimento ao Bodygraph

14 DE JUNHO DE 2026 · STEFANI PETER



Os dois momentos, os planetas, a roda dos sessenta e quatro e a corrente de neutrinos por trás de tudo.

Dois momentos, não um

As partes anteriores desta série olharam para o que um chart mostra, o seu Tipo, a sua Estratégia, a sua Autoridade e os Centros abertos e definidos. Esta parte olha para de onde o chart vem, afinal, como uma hora de nascimento se torna um Bodygraph. Ela é mais técnica que o resto, mas você não precisa de nada disso para viver o seu design. Um computador faz a conta num segundo. É só bom saber a partir de que o quadro é construído.

A primeira surpresa é que um chart não é feito a partir de um único momento. Ele recolhe de dois. Um é o momento em que você nasceu, a hora em que você deu o seu primeiro suspiro. O outro é um momento cerca de três meses antes, enquanto você ainda estava no ventre materno. O Human Design chama o primeiro de Personalidade e o segundo de Design.

A Personalidade é o você consciente, a parte que você reconhece como você mesma, e no chart ela é impressa em preto. O Design é o você

inconsciente, o corpo e a sua herança, a parte que corre por baixo sem que você perceba, e ela é impressa em vermelho. A maioria dos charts mostra as duas colunas de números lado a lado, vermelho à esquerda e preto à direita.

O momento do Design não é casual. Ele é fixado no ponto em que o Sol havia recuado exatamente oitenta e oito graus na sua órbita, o que dá cerca de oitenta e oito dias antes do nascimento, um pouco menos de três meses. No ensinamento de Ra Uru Hu, este é o momento em que os nove Centros do corpo são construídos no ventre, e ele carrega a sua herança genética mais profunda. O momento do nascimento, em contraste, é o instante em que a Personalidade consciente chega com o primeiro suspiro.

Onde os planetas estavam: a efeméride

Para cada um desses dois momentos, o chart precisa saber onde os planetas estavam no céu. Isso vem de uma efeméride, que é simplesmente uma tabela ou um programa de posições planetárias para qualquer data e qualquer hora. É a mesma astronomia que astrônomas e astrólogos usam. O Human Design não acrescenta nenhum dado estelar especial próprio. Ele simplesmente lê o céu.

Treze corpos celestes são usados. O Sol e a Terra, que estão sempre exatamente um em frente ao outro. A Lua. O Nodo Norte e o Nodo Sul, que também estão um em frente ao outro. Depois Mercúrio, Vênus, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Netuno e Plutão. São treze posições para o momento do nascimento e treze para o momento do Design, o que dá vinte e seis no total. São esses vinte e seis que preenchem as duas colunas de números de um chart.

Cada posição é apenas um ponto no grande círculo do zodíaco, medido em graus. O próximo passo é traduzir esses graus para a linguagem do Human Design.

A roda dos sessenta e quatro: do zodíaco aos Portões

O Human Design coloca os sessenta e quatro hexagramas do I Ching em torno do mesmo círculo por onde os planetas se movem. O círculo tem trezentos e sessenta graus, e sessenta e quatro Portões o dividem por igual, de modo que cada Portão ocupa um pedaço igual de cerca de cinco graus e

meio (exatamente 5,625). Onde quer que um planeta esteja, ele cai num desses pedaços, e esse Portão se liga.

Cada Portão é ainda subdividido em seis partes menores, chamadas Linhas, de modo que há trezentas e oitenta e quatro Linhas no total. Sob as Linhas há detalhes ainda mais finos, chamados Cor, Tom e Base, usados para leituras mais profundas. Para uma iniciante, o Portão e a Linha bastam. Um planeta num certo grau lhe dá um Portão e uma Linha, escritos como número e ponto, por exemplo quarenta e três ponto dois.

Assim, cada uma das vinte e seis posições se torna um Portão e uma Linha. O Sol na Personalidade pode cair num Portão, a Lua noutra, Saturno em ainda outra, e assim por diante, duas vezes, uma para o chart do nascimento e uma para o chart do Design. Essa longa lista de Portões ativados é a matéria-prima do Bodygraph.

Construir o Bodygraph

Agora o quadro se junta. Cada Portão ativado acende o seu ponto no chart. Os Portões ficam nas bordas dos nove Centros e estão ligados aos pares por Canais. Quando ambos os Portões de um Canal estão ligados, por qualquer uma das vinte e seis posições, o Canal está completo, e os dois Centros que ele liga se preenchem de cor. É assim que um Centro é definido.

Desse padrão segue todo o resto. Quais Centros estão coloridos e quais brancos lhe dão o seu Tipo e a sua Autoridade, como os livretos anteriores descreveram. As Linhas do Sol nos dois charts lhe dão o seu Perfil. Os Portões do Sol e da Terra em ambos os charts lhe dão a sua Cruz de Encarnação, uma imagem do tema maior da sua vida. Tudo isso cresce a partir das mesmas vinte e seis posições, ordenadas em Portões, Canais e Centros.

Por isso duas pessoas nascidas com apenas minutos de diferença podem ter charts diferentes. Uma pequena mudança na hora pode deslocar um planeta para a Linha seguinte ou para o Portão seguinte. Um Canal se completa ou não, e a forma inteira se desloca. Por isso também a hora do nascimento importa tanto.

A corrente de neutrinos: a explicação de Ra

Tudo isso explica como o chart é desenhado. Não explica por que a posição de planetas distantes teria algo a ver com você. Para isso, Ra Uru Hu apontou para o neutrino.

Neutrinos são reais. Eles são partículas minúsculas que jorram em número imenso do Sol e das estrelas e fluem através de tudo, inclusive dos planetas, da Terra e do seu corpo, quase sem parar. Trilhões atravessam você a cada segundo. A ideia de Ra era que essa corrente, no seu caminho até você, atravessa os planetas e, ao fazê-lo, recolhe informações sobre eles, e que é isso que a molda no nascimento e no ventre. Os planetas atuam como filtros na corrente, e você é moldada por aquilo que atravessa.

Nessa imagem, o Design é moldado cerca de oitenta e oito dias antes do nascimento, enquanto a corrente ajuda a construir os nove Centros do corpo. A Personalidade é moldada no primeiro suspiro, quando o Eu consciente chega. Duas marcas, uma para o corpo e uma para a Personalidade, são o que os números vermelhos e pretos registram.

Vale ser honesta sobre que parte disso é ciência estabelecida. Neutrinos existem, eles jorram através de nós, e mostrou-se que carregam uma minúscula quantidade de massa, confirmada por um Prêmio Nobel em 2015. Ra falou da sua massa anos antes de isso ser amplamente aceito, o que pessoas no Human Design costumam apontar. A afirmação mais ampla, de que neutrinos carregam informação pessoal dos planetas e moldam quem você é, é a teoria do próprio Ra e não faz parte da física estabelecida. Você pode segurá-la como a história que o Human Design conta sobre a sua própria mecânica e tirar dela o que se mostrar útil.

O que o cálculo lhe dá

Um chart, então, é construído em alguns passos claros. Dois momentos são escolhidos, o seu nascimento e o ponto do Design cerca de três meses antes. Uma efeméride dá as posições de treze corpos celestes para cada momento, vinte e seis no total. Essas posições são mapeadas na roda dos sessenta e quatro Portões e nas suas Linhas. Os Portões ativados completam Canais, os Canais definem Centros, e disso vêm o seu Tipo, a sua Autoridade, o seu Perfil e a sua Cruz. A corrente de neutrinos de Ra é a explicação que ele deu para o porquê de essas posições tocarem você, afinal.

Nada disso é algo que você precise fazer à mão. Um software executa todo o cálculo no instante em que você insere a data, a hora e o lugar do nascimento. A precisão depende sobretudo da hora do nascimento, e por isso, quanto mais exata ela for, mais confiável o chart.

O que conta no fim não é a conta, e sim aquilo que ela revela, um mapa simples de como você foi construída. O cálculo é apenas o modo como o mapa é desenhado. Vivê-lo é a parte que pertence a você.

Dois momentos, vinte e seis posições, sessenta e quatro Portões.

Disso, uma imagem de como você foi feita.