

ELOGIOS PARA *DESPERTAR*, DE DEEPAK CHOPRA

“Despertar é possível, e o guia de Deepak Chopra nos ajuda a alcançá-lo.”

CHRISTOF KOCH, PHD NEUROCIENTISTA;
AUTOR DE *Then I Am Myself the World*

“Deepak Chopra nos oferece um guia para despertar para quem realmente somos. *Despertar* é poderoso, prático e transformador — mostra como ir além do medo e avançar rumo à liberdade, ao propósito e à possibilidade.”

JAY SHETTY, AUTOR BEST-SELLER Nº 1 DO *New York Times*; APRESENTADOR DO
PODCAST *On Purpose*; EX-MONGE

“Deepak Chopra nos entregou um livro de rara profundidade e utilidade prática. *Despertar* nos lembra que sucesso e bem-estar não se medem por conquistas externas, mas pela paz e pela consciência que cultivamos diariamente. Com clareza e sabedoria, Chopra nos oferece um guia atemporal para viver de forma mais plena — mais presente, mais conectado e mais desperto para as possibilidades da vida.”

— ARIANNA HUFFINGTON, FUNDADORA E CEO
DA THRIVE GLOBAL E AUTORA DE *A revolução do sono*

“Quem sou eu? Por que ajo como ajo? Estou fazendo o melhor uso do meu tempo na Terra? À medida que envelheci, tornei-me cada vez mais empenhado em descobrir a verdade sobre mim mesmo. Em *Despertar*, **Deepak Chopra renova tradições védicas antigas, oferecendo um caminho contemporâneo para a iluminação. Neste livro altamente**

acessível, ele ao mesmo tempo nos desafia e nos guia rumo a uma autoconsciência mais profunda — uma recompensa incomparável em si mesma.”

LEONARD MLODINOW, AUTOR BEST-SELLER DO *New York Times* DE *Emotional: How Feelings Shape Our Thinking* E *O grande design* (COM STEPHEN HAWKING)

“O espaço-tempo é um headset. Meu corpo é um avatar em uma realidade virtual de espaço-tempo. Posso pensar que sou meu corpo e que devo perecer com ele. Mas eu crio esse headset e inúmeros outros. **Deepak Chopra nos guia, com habilidade e compaixão, no despertar para nossa verdadeira natureza e poder criativo** além desse headset de espaço-tempo.”

— DONALD HOFFMAN, PROFESSOR DE CIÊNCIAS COGNITIVAS, UNIVERSIDADE DA CALIFÓRNIA, IRVINE; AUTOR DE *The Case Against Reality*

“*Despertar*, de Deepak Chopra, é absolutamente envolvente. Ele irradia a sabedoria libertadora de Buda, Jesus, Blake e Rumi — expressa de maneira única, atual e atemporal por Chopra. Gosto de como surge como um manifesto perfeitamente oportuno para o momento difícil que todos estamos enfrentando. Este livro é leitura obrigatória e um verdadeiro companheiro para nossa jornada, ajudando-nos a relaxar no despertar e a descobrir a beleza, a paz e a alegria que são nosso direito de nascimento humano.”

— ROBERT THURMAN, PROFESSOR EMÉRITO DE ESTUDOS BUDISTAS DA UNIVERSIDADE COLUMBIA; COAUTOR DE *Man of Peace: The Illustrated Life Story of the Dalai Lama of Tibet*

“Fundamentado em muitas décadas do próprio caminho visionário e espiritual de Deepak Chopra, *Despertar* é talvez seu convite e guia mais oportuno, transformador e prático para recordar e incorporar a totalidade de quem realmente somos.”

— JUDE CURRIVAN, COSMÓLOGA E AUTORA; COFUNDADORA DA WHOLEWORLD-VIEW

“Em *Despertar*, Deepak Chopra destila uma vida inteira de estudo, prática e reflexão em uma obra de luminosa simplicidade e profundidade. Suas palavras nascem da autoridade da experiência direta e carregam o

poder silencioso de nos reconduzir à fonte do nosso próprio ser. Cada página é ao mesmo tempo um portal e um convite à presença viva da própria consciência — o fundamento da liberdade, do amor e da paz. Este livro é um verdadeiro companheiro para qualquer pessoa atraída pela essência do caminho espiritual.”

RUPERT SPIRA, AUTOR DE *The Nature of Consciousness*,
Being Aware of Being Aware E *The Shining of Being*

“O novo livro de Deepak Chopra, *Despertar*, chega a lugares onde poucos conseguem acompanhá-lo — lugares de novas aberturas, novas oportunidades e, mais importante, caminhos para uma presença desperta, nossa verdadeira Presença eterna. ***Despertar nos impulsiona a nos tornarmos as pessoas despertas que realmente somos, seres cheios de sabedoria e consciência. Tudo ao nosso alcance, aqui e agora.***”

— MENAS KAFATOS, AUTOR BEST-SELLER DO *New York Times*; PROFESSOR
TITULAR DE FÍSICA COMPUTACIONAL FLETCHER JONES, CHAPMAN UNIVERSITY

“Sempre acreditei que viver com consciência é a chave para um mundo melhor e mais gentil. As palavras de Chopra em *Despertar* fazem exatamente isso, ajudando-nos a encontrar clareza, sabedoria e felicidade.”

— DIANE VON FURSTENBERG, ESTILISTA E FILANTROPA

“Em *Despertar*, Deepak Chopra amplia seus ensinamentos clássicos com sua maior clareza, objetividade e gentileza até hoje — apontando o caminho para a iluminação para buscadores em toda parte.”

— NEIL THEISE, MD, PROFESSOR DE PATOLOGIA, ESCOLA
DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE NOVA YORK

“O Dr. Deepak Chopra nos oferece uma forma bela e altamente acessível de trazer presença a cada experiência, para que possamos viver uma vida plena e significativa, na qual ansiedade e medo são substituídos por clareza e alegria.”

— RUDOLPH E. TANZI, PhD, DIRETOR DO McCANCE CENTER
FOR BRAIN HEALTH; DIRETOR DA UNIDADE DE PESQUISA EM
GENÉTICA E ENVELHECIMENTO, MASS GENERAL BRIGHAM; PROFESSOR
DE NEUROLOGIA JOSEPH P. E ROSE F. KENNEDY, HARVARD MEDICAL SCHOOL

“*Despertar* guia magistralmente os leitores em uma jornada transformadora da mente condicionada à essência da realidade fundamental. O Dr. Deepak Chopra, distinto ex-aluno do All India Institute of Medical Sciences (AIIMS), Nova Délhi, ilumina o caminho para a totalidade, onde cura, saúde e autorregulação convergem por meio do poder da homeostase. Este livro é um convite profundo para redescobrir o equilíbrio interior e abraçar o verdadeiro bem-estar.”

— PROFESSOR M. SRINIVAS, DIRETOR, AIIMS, NOVA DÉLHI

“Em *Despertar*, Deepak Chopra oferece um mapa luminoso para viver com mais clareza, liberdade e propósito. Por meio de sutras atemporais e insights modernos, ele mostra que o despertar não é um ideal distante, mas uma possibilidade natural disponível a todos. Este livro é um companheiro transformador para quem está pronto para abraçar todo o seu potencial.”

ROBERT WALDINGER, PSIQUIATRA; DIRETOR DO
HARVARD STUDY OF ADULT DEVELOPMENT

“*Despertar* é o chamado de que precisamos para acordar do pesadelo da autodestruição artificial, ainda que inadvertida. Com este livro, o caminho para uma evolução natural, autogerada, está aberto.”

— ERVIN LASZLO, FILÓSOFO DA CIÊNCIA; AUTOR DE *Science and the Akashic Field*

“Quando Werner Heisenberg abandonou sua conceitualização mental, conseguiu tornar-se consciente da mensagem da Natureza na forma da física quântica, que fala de um domínio além do teatro do espaço-tempo — ‘uma realidade oculta que não pode ser penetrada pelos cinco sentidos’, para citar a expressão de Deepak Chopra ao descrever a percepção desperta da realidade. Heisenberg provavelmente não se via como alguém em um caminho espiritual, mas sua escolha de despertar para a Natureza o colocou em um percurso que, em última instância, se une aos antigos ensinamentos dos sábios. A física como caminho espiritual? Einstein certamente pensava assim, assim como Newton. A física é apenas um caminho, mas um caminho poderoso se conseguirmos ouvir sua mensagem de abandonar nosso confinamento voluntário à jaula limitante que chamamos de ‘espaço-tempo’ e reconhecer a consciência como

onipresente — em nós e em tudo em nosso mundo. **Chopra nos convida a nos tornarmos conscientes à nossa maneira, com base em uma generosa oferta da sabedoria atemporal daqueles que despertaram antes de nós.**”

— RUTH E. KASTNER, PhD; AUTORA DE *Adventures in Quantumland*

“Os sutras de Chopra são ao mesmo tempo claros e profundos e, por meio deles, ele transmite generosamente os insights dos grandes sábios indianos e a sabedoria das tradições espirituais do mundo. Este livro é a quintessência madura de seu ensinamento de que o despertar é uma possibilidade para todos.”

— RUPERT SHELDRAKE, BIÓLOGO; AUTOR DE MAIS DE CEM ARTIGOS CIENTÍFICOS; CONHECIDO POR SEU TRABALHO SOBRE RESSONÂNCIA MÓRFICA E QUESTÕES ESPIRITUAIS

“Mortais comuns podem escapar da caverna? A iluminação é possível? Sempre tive dúvidas. Mas o novo e maravilhoso livro de Deepak Chopra, *Despertar*, me faz querer tentar.”

— JOHN HORGAN, JORNALISTA CIENTÍFICO; AUTOR DE *The End of Science* e *Rational Mysticism*

“*Despertar* representa um profundo ato de serviço público, semelhante à missão da emissora pública da Índia, Doordarshan. Por meio de sua narrativa sensível e perspicaz, o **Dr. Deepak Chopra oferece uma sabedoria transformadora que inspira uma conexão mais profunda com a totalidade e o bem-estar. Este livro brilha como um farol para aqueles que buscam um crescimento pessoal significativo.**”

— BRIJ BAKSHI, EX-DIRETOR DA DOORDARSHAN

“*Despertar* nos lembra que a verdadeira liberdade começa dentro de nós. Deepak Chopra oferece uma visão de vida além do medo — uma vida em que consciência, intuição e potencial ilimitado se tornam nossa realidade cotidiana.”

CLAIRE THOMSON-JONVILLE, DIRETORA DE CONTEÚDO EDITORIAL, *Vogue France*

“Ao ler os sutras em *Despertar*, de Deepak Chopra, senti como se alguém estivesse gentilmente me conduzindo de volta à minha própria fonte. Cada página traz uma clareza que dissipa a confusão e uma simplicidade que fala ao coração. O que mais me tocou foi que o livro não apenas fala sobre despertar; ele faz parecer possível, natural e até inevitável. Muitas vezes parei, não para pensar mais, mas para ser mais. Esses sutras não são apenas ideias; são verdades reais que nos conduzem à liberdade, à totalidade e ao momento presente infinito. Vou ler este livro repetidas vezes e, a cada leitura, encontrarei algo novo que ressoará em mim.”

— KAMLESH D. PATEL, PRESIDENTE DA SHRI RAM CHANDRA MISSION; AUTOR DE *Spiritual Anatomy*

“O chamado de Deepak Chopra para o despertar da nossa consciência é extremamente oportuno e merece ser ouvido. Recomendo fortemente este livro.”

— AMIT GOSWAMI, PHD, AUTOR DE *O universo autoconsciente* (COM VALENTINA ONISOR, MD), *Quantum Spirituality* e *The Return of the Archetype*

DESPERTAR



POR DEEPAK CHOPRA

- Dharma Digital*
O caminho da fortuna
Vivendo na luz
O corpo quântico
Creating Health
O retorno do Rishi
Cura quântica
Saúde perfeita
Unconditional Life
Journey into Healing
Criando prosperidade
Perfect Weight
Sono tranquilo
As sete leis espirituais do sucesso
The Return of Merlin
Boundless Energy
Perfect Digestion
Você é a sua cura
The Way of the Wizard
Overcoming Addictions
Raid on the Inarticulate
The Path to Love
As sete leis espirituais para pais
The Love Poems of Rumi (editado por
Deepak Chopra; traduzido por
Deepak Chopra e Fereydoun Kia)
Healing the Heart
Everyday Immortality
The Lords of the Light
On the Shores of Eternity
The Soul in Love
- The Chopra Center Herbal Handbook*
(com David Simon)
Rejuvenesça e viva mais (com David
Simon)
The Deeper Wound
The Chopra Center Cookbook (com
David Simon e Leanne Backer)
The Angel Is Near
The Daughters of Joy
Gold for Enlightenment
Soulmate
A realização espontânea dos desejos
A paz é o caminho
O livro dos segredos
Fire in the Heart
As sete leis espirituais da ioga (com
coautor David Simon)
Origens mágicas, vidas encantadas
(com coautores David Simon e
Vicki Abrams)
Life After Death
Buda
The Essential How to Know God
The Essential Spontaneous Fulfillment
of Desire
The Essential Ageless Body, Timeless
Mind
O terceiro Jesus
Jesus
Reinvente seu corpo, ressuscite sua alma
The Ultimate Happiness Prescription

DEEPAK CHOPRA

Autor best-seller do *New York Times*

DESPERTAR

O CAMINHO PARA A LIBERDADE E A ILUMINAÇÃO

EDITORA
ALAÚDE

Despertar

Copyright © 2026 Editora Alaúde.

Editora Alaúde é um selo do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2026 Deepak Chopra

ISBN: 978-85-7881-805-0

Translated from original Awakening. Copyright © 2026 by Deepak Chopra. ISBN 9780593236055. This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Ltda., Copyright © 2026 by Starlin Alta Editora e Consultoria Ltda.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C549d

Chopra, Deepak

Despertar: o caminho para a liberdade e a iluminação / Deepak Chopra. 1ª Edição - Rio de Janeiro: Alaúde, 2026. 248 p.; 15,7 x 23 cm.

Titulo original: Awakening.

ISBN: 978-85-7881-805-0

1. Espiritualidade. 2. Consciência. 3. Iluminação espiritual. 4. Filosofia védica. 5. Autoconhecimento. I. Título.

CDD 294.5

Índice para catálogo sistemático:

1. Espiritualidade: Filosofia védica 294.5

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs

Coordenadora Editorial: Beatriz de Assis

Produtor Editorial: Alessandro Thomé

Revisão Gramatical: Denise Himpel

AOS GUARDIÕES
DA SABEDORIA.

Amostra

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Convite a uma Nova Vida

1

PARTE UM

*

O CAMINHO DO DESPERTAR

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. A Promessa Eterna | 9 |
| 2. Sua Verdadeira Natureza | 20 |
| 3. Maya, ou o Sonho Desperto | 26 |

PARTE DOIS

*

33 SUTRAS

- | | |
|---|----|
| COMO LER OS SUTRAS | 36 |
| SUTRA 1. Estar desperto é viver próximo da sua fonte | 37 |
| SUTRA 2. A realidade cotidiana é uma projeção de um mundo fragmentado | 41 |
| SUTRA 3. Qualquer realidade a que possamos acessar é um domínio da consciência | 46 |

SUTRA 4.	Eu sou a expressão do meu eu divino	51
SUTRA 5.	Abrace o desconhecido e seu fardo desaparecerá	56
SUTRA 6.	Porque sua fonte tem potencial infinito, você também tem	61
SUTRA 7.	Saber sem esforço é a forma mais elevada de conhecer	67
SUTRA 8.	Seu eu cotidiano é sua essência disfarçada	73
SUTRA 9.	A consciência não tem história de origem, portanto você também não tem	78
SUTRA 10.	Despertar da sua identidade como pessoa traz liberdade total	82
SUTRA 11.	Somos atraídos pela liberdade, mas também a tememos	86
SUTRA 12.	Para viver plenamente, viva no agora, pois o agora é infinito e eterno	90
SUTRA 13.	Você está no próprio centro da criação, aqui e agora	95
SUTRA 14.	A criação é absoluta. Ela vence o caos, a desordem e a decadência.	100
SUTRA 15.	Use a memória sem deixar que ela o use	105
SUTRA 16.	Você experimenta o despertar, seu cérebro não	109
SUTRA 17.	Quando o sonho desperto se dissolve, o eu separado também se dissolve	114
SUTRA 18.	A busca não termina quando você conhece a verdade. A busca termina quando você é a verdade.	119
SUTRA 19.	A guerra entre o bem e o mal tem uma solução criativa	125
SUTRA 20.	Sua verdadeira natureza está sempre presente. Você não precisa buscá-la.	130
SUTRA 21.	A sabedoria não pode ser ensinada nem aprendida, ainda assim, nada é mais valioso	136
SUTRA 22.	Ninguém e nada está no comando do universo	141

SUTRA 23.	O mundo parece diferente em diferentes estados de consciência	145
SUTRA 24.	Seu diálogo interno bloqueia o conhecimento puro	150
SUTRA 25.	A consciência se deleita ao testemunhar a si mesma	155
SUTRA 26.	O fluxo é atemporal	160
SUTRA 27.	A verdadeira rendição ganha tudo e não sacrifica nada	165
SUTRA 28.	O natural e o sobrenatural são unidos, você é ambos	169
SUTRA 29.	A vida ideal é um arco de expansão da consciência	175
SUTRA 30.	A evolução da consciência é o que nos torna humanos	180
SUTRA 31.	O todo não tem relação com a soma de suas partes	186
SUTRA 32.	O misticismo tem um lugar especial na realidade mais profunda	191
SUTRA 33.	O despertar traz o fim do medo	196

EPÍLOGO

O Lama no Meu Quarto
202

APÊNDICE

O Índice de Bem-Estar Chopra
205

AGRADECIMENTOS

224

ÍNDICE

225

SOBRE O AUTOR

229

Amostra

INTRODUÇÃO

Convite a uma Nova Vida

UM NOVO MODO DE VIDA — A VIDA DESPERTA — SE ABRE COM UMA única decisão: conhecer a verdade sobre a realidade, incluindo a verdade sobre você mesmo. Estar desperto é estar plenamente consciente do que é real e do que não é. Cada passo ao longo do caminho traz uma sensação maior de leveza e liberdade. Nada é mais libertador do que ser você mesmo, como a maioria das pessoas percebe quando chega a um ponto em que simplesmente estar aqui já é suficiente. Mas, na maior parte do tempo, não é suficiente. Todos estão preocupados com um fluxo interminável de desejos, deveres e demandas. Estamos tão acostumados a essa existência que nos dizerem para despertar é difícil de compreender, ou simplesmente impossível.

O que nos mantém subjugados é um sonho desperto que é compartilhado coletivamente com todos os outros. Sem os acontecimentos estranhamente surreais dos sonhos que temos quando estamos dormindo, o sonho desperto é totalmente convincente e cristalino. Assim que você se espreguiça pela manhã após uma noite de sono, entra automaticamente no sonho desperto, sem pensar que precisa despertar duas vezes.

Esse segundo despertar é tão importante que, na tradição espiritual indiana, ele é chamado de “segundo nascimento”. Surge então a clareza sobre quem você realmente é, de onde vem e por que está aqui. As pessoas modernas lutam com todas essas questões. Mesmo que você não pense na Índia ou em qualquer tradição espiritual — do Oriente ou do Ocidente — uma intuição profunda motiva qualquer pessoa que a

escute: a vida não pode ser tão mundana, conflituosa, temerosa, difícil e cheia de dor quanto a vida que aceitamos sem questionar.

A vida desperta sempre foi uma alternativa. Sua promessa é renovada a cada geração. A geração atual, particularmente no Ocidente, estabeleceu seus próprios padrões de prova. O despertar deve ser descrito em linguagem comum, organizado de forma racional, apresentado com lógica convincente e, acima de tudo, adequado para resolver o conjunto de problemas — pessoais e globais — que afligem nossos tempos conturbados. Para a grande maioria das pessoas, a reverência às tradições antigas não entra em consideração.

Atendendo a essas exigências, as páginas a seguir oferecem um guia para a vida desperta que qualquer pessoa pode seguir. Não há nada de que o leitor precise em termos de fé ou crença. O argumento a favor do despertar é apresentado de forma direta, sem oferecer recompensas nem ameaças. A verdade deve ser convincente por si só. Só então você poderá fazer uma escolha sobre abrir ou não a porta para uma nova vida.

Pedirei apenas um único ato de confiança. Confie que o despertar é natural. Todas as criaturas e plantas sobrevivem porque seguem sua própria natureza, sem desvios ou dúvidas. Um lobo ou leão predador não é sobrecarregado por sua história de decisões passadas nem sofre por amores perdidos. Não há razão para que o *Homo sapiens* esteja excluído desse esquema. Evoluímos além dele. Como a forma de vida mais privilegiada da Terra, somos livres para fazer escolhas, incluindo a escolha de despertar. No despertar, somos libertados do pesadelo do nosso sofrimento pessoal e coletivo, por meio do processo natural de reconexão com nossa verdadeira natureza. Fomos feitos para despertar, e isso revelará quem realmente somos.

Ao mesmo tempo, renunciamos ao eu separado e isolado. Isso não é um sacrifício, mas um ganho imenso. Visto com clareza, o ser humano é uma expressão da consciência pura, que é a fonte ilimitada e infinita na raiz da existência.

Se eu tivesse de descrever toda a minha carreira em uma única frase, ela se resumiria ao *despertar como uma possibilidade para todos*. O despertar não está reservado a um grupo seleto de sábios, santos, visionários e poetas, por mais inspiradores que sejam. Por sua própria natureza, a consciência humana se expande. A sua vem se expandindo desde o

nascimento e, se você não se sente consciente o tempo todo, o padrão estressante da vida moderna é o principal responsável.

A consciência não pode ser destruída; ela é a base da própria mente. Mas a maioria das pessoas é distraída pela atividade constante da mente enquanto pensa, sente e percebe experiências. Oculta por trás dessa atividade, sua consciência passa despercebida porque não tem voz nem chama atenção para si.

Ainda assim, seu estado de consciência determina em grande medida como sua vida se desenrolará e como sua existência cotidiana está acontecendo aqui e agora. Uma grande revelação da vida desperta é que a existência é consciente. Não há nada na criação sem algum grau de consciência. Essa revelação derruba a ideia de que os seres humanos são os únicos que possuem consciência. A longa jornada iniciada por nossos ancestrais hominídeos não começou a partir de um vazio de inconsciência. Certamente houve um percurso ao longo de milhões de anos, mas a consciência guiou nossa ascensão evolutiva.

Se essa proposição parece virar tudo de cabeça para baixo, ela é apenas uma das percepções que surgem espontaneamente quando alguém desperta na consciência. Por ora, deixe isso de lado. O desafio prático que enfrentei ao conceber este livro foi como proporcionar aos leitores uma experiência da consciência pura como a fonte fundamental de suas vidas. Você não pode pensar até se tornar desperto, e ninguém pode convencê-lo disso por palavras.

Após refletir sobre essa questão, decidi que nada serviria além da verdade. Oferecer ao leitor as verdades mais profundas sobre a consciência e confiar que, no fim, a verdade prevalecerá. Em certo sentido, isso é como apresentar, em um tribunal, provas que se acumulam até que a culpa ou a inocência se tornem inegáveis. Em outro sentido, estou oferecendo uma versão secular do ensinamento de Jesus: “Conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará”.

Em seu nível mais profundo, o caminho para a verdade foi meticulosamente traçado na tradição védica, milhares de anos atrás, na Índia, por meio do Gyan Yoga. O propósito dos oito ramos, ou “membros”, do Yoga é unir a pessoa à consciência pura. *Gyan*, em sânscrito, refere-se ao conhecimento ou à sabedoria. Trata-se, portanto, do caminho da sabedoria para alcançar um estado elevado de consciência.

Embora minha rotina diária inclua vários outros ramos do Yoga, entre eles as posturas do Hatha Yoga ensinadas nas aulas, o que me vem naturalmente é o Gyan Yoga. Tenho sede de conhecimento, leio vorazmente, reverencio textos antigos e sinto grande inspiração sempre que descubro uma expressão de sabedoria. Vou fazer o melhor que puder nestes capítulos para estabelecer um vínculo com você, leitor, baseado em uma sensação semelhante de descoberta.

Embora *Gyan* signifique tanto conhecimento quanto sabedoria, quero distinguir entre os dois. *Conhecimento* é geralmente a palavra que usamos ao falar de fatos externos e informações. Você obtém um diploma universitário com base na área de conhecimento em que se especializa. A *sabedoria* é interior; ela surge na forma de insight, de realização da verdade por trás do conhecimento que sua mente adquire.

No mundo secular moderno, a sabedoria tornou-se suspeita, em grande parte porque os céticos aplicam a ela critérios inadequados. Julgam a sabedoria pelos mesmos padrões usados para validar impressões digitais ou medir o peso molecular do plutônio — testes adequados para fatos objetivos, mas não para percepções subjetivas.

Um insight não tem peso molecular nem deixa impressões digitais. Considerar a sabedoria como algo não confiável, como outras experiências subjetivas, é um exemplo perfeito de fazer a pergunta errada desde o início. A sabedoria é a verdade obtida por meio de descobertas interiores na consciência. Costumo comparar os antigos videntes, ou *rishis*, da Índia védica aos Einsteins da consciência. Einstein revelou os princípios ocultos que governam o universo físico; os *rishis* descobriram o caminho interior para a consciência pura, que é igualmente universal. O legado que deixaram constitui o Gyan Yoga. Ele revela uma dimensão oculta da vida que é mais real do que o mundo físico, porque o Gyan Yoga pode explicar o mundo físico, enquanto a ciência não consegue explicar a consciência.

É fascinante descobrir que as verdades reveladas na antiguidade dizem respeito à sua vida hoje. A consciência pura abrange a todos. Isso torna a possibilidade da vida desperta acessível a todos.

Para alcançar o estado de despertar, você precisa ter acesso à verdade mais profunda sobre quem você é e sobre o que é a vida. Escolhi a forma escrita mais autêntica que o Gyan Yoga assume — os axiomas

conhecidos em sânscrito como sutras. Há 33 sutras aqui, adaptados para a compreensão moderna. Cada um apresenta um ângulo da sabedoria de forma concentrada, seguido por uma seção prática que aborda como encontrar sua própria sabedoria pessoal. O potencial infinito que constitui a essência do ser humano não pode ser realizado por meio da palavra escrita — somente a experiência do insight é, em última instância, válida. Mas, por milênios, o sutra chegou mais perto de expressar a verdade do que qualquer outra forma. O papel elevado da sabedoria precisa ser restaurado em nosso tempo, dominado pelo conhecimento externo. Se a sabedoria puder ser resgatada, horizontes inimagináveis se abrirão e, mais imediatamente, os urgentes problemas globais que enfrentamos poderão ser resolvidos em sua origem.

Amostra

PARTE
UM

**O CAMINHO DO
DESPERTAR**



Amostra

1.

A PROMESSA ETERNA



QUANDO CRIANÇA, CRESCI EM UMA FAMÍLIA ECUMÊNICA AO EXTREMO. Em um extremo estava minha mãe religiosa, que ia ao templo em Nova Délhi todas as manhãs para suas devoções. No outro extremo estava meu pai, um médico formado no Ocidente, que ia todas as manhãs para seu consultório de cardiologia e cuja única religião era a ciência. Por alguma razão, essa contradição não me confundia. Nossa casa era aberta a pessoas de todas as crenças, das quais a Índia tem mais do que qualquer outro país. Algumas pessoas vinham cantar hinos ao som de um harmônio na sala de estar; outras se reuniam do lado de fora para uma consulta médica gratuita — meu pai não recusava ninguém por ser pobre.

Essa abertura de coração causou em mim uma impressão indelével. Não percebi, ao amadurecer e seguir os passos de meu pai, que minha mãe representava algo que hoje reconheço como *a promessa eterna*. É a promessa do despertar pleno para quem realmente somos. E quem somos nós? Somos a expressão de uma consciência pura, infinita e ilimitada. Para uma pessoa religiosa como minha mãe, o despertar revela a presença divina em tudo. Um racionalista como meu pai talvez aceitasse o que o físico Freeman Dyson certa vez escreveu: “Deus é aquilo em que a mente se torna quando ultrapassa o limiar da nossa compreensão”.