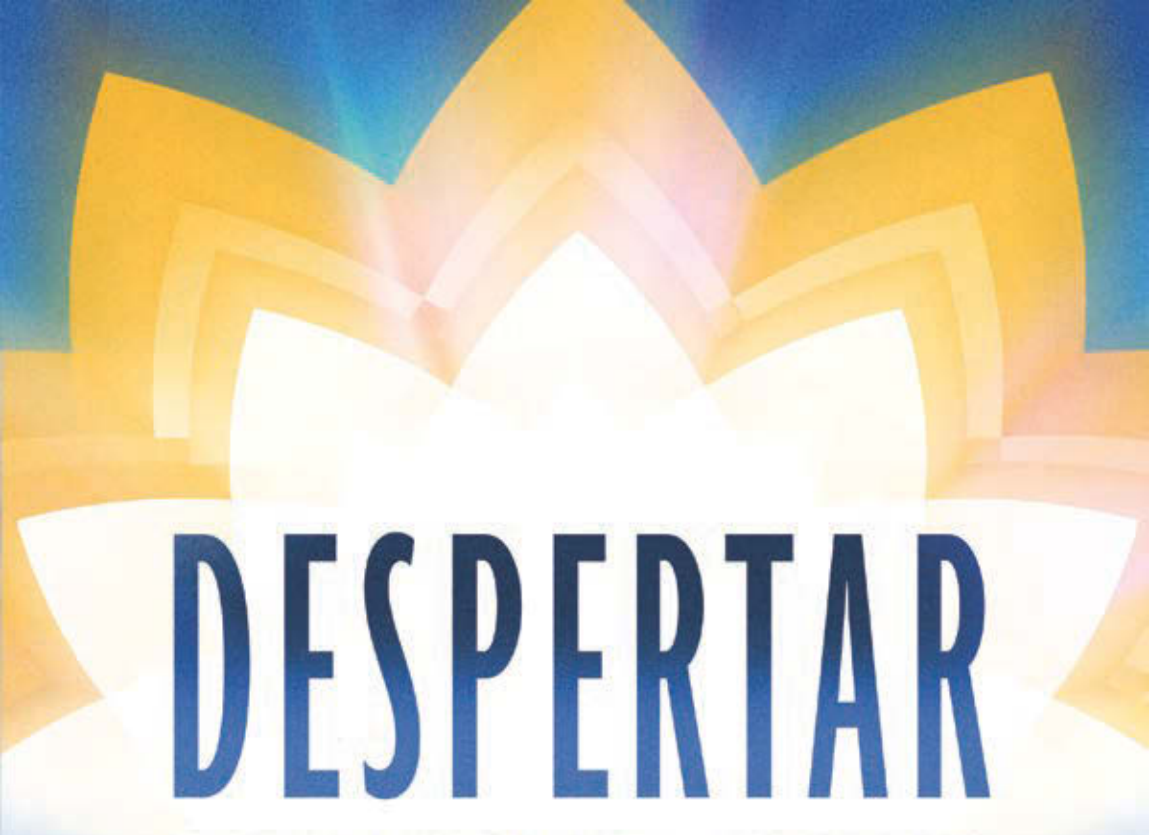




DESPERTAR

O CAMINHO PARA A LIBERDADE
E A ILUMINAÇÃO



DEEPAK CHOPRA

AUTOR *BESTSELLER* DO *NEW YORK TIMES*



Para os cuidadores da sabedoria

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

Convite para uma nova vida	11
----------------------------	----

PRIMEIRA PARTE

O CAMINHO DO DESPERTAR

1. A promessa eterna	19
2. A sua verdadeira natureza	33
3. <i>Maya</i> , ou o sonho acordado	40

SEGUNDA PARTE

33 SUTRAS: UM TESOURO DE SABEDORIA

COMO LER OS SUTRAS

SUTRA 1: Estar desperto é viver próximo da sua fonte	55
SUTRA 2: A realidade quotidiana é a projeção de um mundo fragmentado	60
SUTRA 3: Qualquer realidade a que tenhamos acesso é um domínio da consciência	66
SUTRA 4: Sou a expressão do meu eu divino	71
SUTRA 5: Acolha o desconhecido, e o seu fardo desaparecerá	77

SUTRA 6: Como a sua fonte possui potencial infinito, o leitor também o possui	83
SUTRA 7: Saber sem esforço é a forma suprema de saber	91
SUTRA 8: O seu eu quotidiano é a sua essência dissimulada	99
SUTRA 9: A consciência não tem um princípio explicável, e o leitor também não	105
SUTRA 10: Despertar da sua identidade como pessoa traz liberdade total	110
SUTRA 11: Somos atraídos pela liberdade, mas também a tememos	115
SUTRA 12: Para viver plenamente, viva no agora, pois o agora é infinito e eterno	120
SUTRA 13: O leitor está exatamente no centro da criação, aqui e agora	125
SUTRA 14: A criação é absoluta. Derrota o caos, a desordem e a decadência.	131
SUTRA 15: Use a memória sem permitir que ela o use a si	138
SUTRA 16: O leitor vivencia o despertar, mas o seu cérebro não	142
SUTRA 17: Quando o sonho acordado se dissolve, o eu separado também se dissolve	148
SUTRA 18: A busca não termina quando se conhece a verdade. A busca termina quando se <i>é</i> a verdade.	154
SUTRA 19: A guerra entre o bem e o mal tem uma solução criativa	161
SUTRA 20: A sua verdadeira natureza está sempre presente. Não é necessário procurá-la.	167
SUTRA 21: Não se pode ensinar nem aprender a sabedoria, mas nada é mais valioso	175
SUTRA 22: Nada nem ninguém governa o universo	181
SUTRA 23: O mundo surge de forma diferente em diferentes estados de consciência	186

SUTRA 24: O seu diálogo interno bloqueia o saber puro	192
SUTRA 25: A consciência tem prazer em observar-se a si própria	198
SUTRA 26: O fluxo é intemporal	204
SUTRA 27: A verdadeira entrega tudo alcança e nada sacrifica	210
SUTRA 28: O natural e o sobrenatural estão unidos; o leitor é ambas as coisas	216
SUTRA 29: A vida ideal é um arco de expansão da tomada de consciência	224
SUTRA 30: A evolução da consciência é o que nos torna humanos	231
SUTRA 31: O todo nada tem que ver com a soma das suas partes	239
SUTRA 32: O misticismo ocupa um lugar especial na realidade mais profunda	245
SUTRA 33: O despertar traz o fim do medo	252
EPÍLOGO:	
O lama no meu quarto	261
APÊNDICE:	
O Índice de Bem-Estar Chopra	265
AGRADECIMENTOS	293

INTRODUÇÃO

Convite para uma nova vida

Com uma única decisão, inicia-se uma nova forma de vida — a vida desperta — que consiste em conhecer a verdade acerca da realidade, incluindo a verdade acerca de si próprio. Estar desperto equivale a estar plenamente consciente do que é real e do que não o é. Cada passo ao longo deste caminho traz uma sensação maior de leveza e de liberdade. Nada parece mais libertador do que sermos nós próprios, como a maioria das pessoas percebe quando atinge um ponto em que simplesmente é suficiente estarmos aqui. Mas, na maioria das vezes, não é suficiente. Todos estamos absorvidos por um fluxo incessante de desejos, obrigações e exigências. Estamos de tal modo habituados a esta forma de existir que a ideia de despertar se mostra difícil — ou até francamente impossível — de entender.

O que nos mantém subjugados é um sonho acordado que é partilhado de modo coletivo com todas as outras pessoas. Sem os episódios estranhamente surreais dos sonhos que nos visitam quando dormimos, o sonho acordado, é totalmente convincente e absolutamente nítido. Assim que nos espreguiçamos de manhã, depois de uma noite de sono, entramos de forma automática no sonho acordado, sem pensar que precisamos de despertar duas vezes.

Este segundo despertar é tão importante que, na tradição espiritual indiana, é conhecido por «segundo nascimento». Surge uma clareza sobre quem realmente somos, de onde viemos e por que razão estamos aqui. Atualmente as pessoas debatem-se com

todas estas questões. Mesmo que não pensemos na Índia ou em qualquer tradição espiritual — do Oriente ou do Ocidente —, uma intuição profunda motiva quem o escuta: a de que a vida não pode ser tão mundana, conflituosa, temerosa, difícil e repleta de dor como a vida que aceitámos sem questionar.

A vida desperta sempre foi uma alternativa. A sua promessa renova-se a cada geração. A geração atual, sobretudo no Ocidente, estabeleceu os seus próprios critérios de prova. O despertar tem de ser descrito em linguagem corrente, exposto de modo racional, apresentado com uma lógica convincente e, acima de tudo, adequado à resolução do conjunto de problemas — tanto pessoais como globais — que afligem estes tempos conturbados. Para a grande maioria das pessoas, a reverência pelas tradições antigas não entra em linha de conta.

Respondendo a essas exigências, as páginas que se seguem oferecem um guia para a vida desperta que qualquer pessoa pode seguir. Não é necessária nenhuma espécie de fé ou crença por parte do leitor. O argumento em prol do despertar é formulado em linguagem clara, sem oferecer nem a cenoura nem o pau. A verdade tem de ser convincente por si só. Só então o leitor poderá optar por abrir ou não a porta a uma nova vida.

Pedirei apenas um único voto de confiança. Acredite que o despertar é natural. Todas as criaturas e plantas sobrevivem porque seguem a sua própria natureza, sem desvios nem dúvidas. Um lobo ou leão predador não se deixa abater pela sua história de decisões passadas nem se consome com amores perdidos. Não há razão para o *Homo sapiens* ficar excluído deste esquema. A evolução conduziu-nos para além desse estádio. Constituindo a forma de vida mais privilegiada da Terra, somos livres para fazer escolhas — incluindo a escolha de despertar. No despertar, libertamo-nos do pesadelo do nosso sofrimento pessoal

e coletivo, graças ao processo natural de restabelecimento da ligação à nossa verdadeira natureza. Fomos concebidos para despertar, o que revelará quem realmente somos.

Ao mesmo tempo, renunciamos ao eu separado e isolado, o que não constitui um sacrifício, mas sim um ganho imenso. Se o observarmos atentamente, veremos que o ser humano é uma expressão da consciência pura, que é a fonte ilimitada e infinita na raiz da existência.

Se tivesse de descrever toda a minha carreira numa única frase, resumi-la-ia ao *despertar como uma possibilidade para todos*. O despertar não está reservado a um grupo seleto de sábios, santos, visionários e poetas, por muito inspiradores que sejam. Pela sua natureza, a tomada de consciência humana expande-se. A sua tem-se expandido desde o nascimento, e, se não se sente permanentemente consciente, o principal culpado é o ritmo da vida moderna, marcada pelo *stress*.

A tomada de consciência não pode ser destruída; é, antes de mais, o alicerce da própria existência da mente. Mas a maioria das pessoas anda distraída com a atividade constante da mente enquanto pensa, sente e percebe experiências. Encoberta por trás desta atividade, a sua tomada de consciência passa despercebida, porque não tem voz nem atrai atenção para si própria.

Não obstante, o seu estado de tomada de consciência determina, em larga medida, de que forma a sua vida se desenrolará e de que modo a sua existência quotidiana se processa aqui e agora. Uma grande revelação na vida desperta é o facto de a existência ser consciente. Não há nada na criação sem algum grau de tomada de consciência. Esta revelação derruba a ideia de que os seres humanos são as únicas criaturas possuidoras de consciência. A longa viagem iniciada pelos nossos antepassados hominídeos não começou a partir de uma página em branco de

inconsciência. Certamente, houve uma viagem desde as origens ao longo de milhões de anos, mas a consciência guiou a nossa ascensão evolutiva.

Se esta ideia abala as certezas, é apenas uma das percepções que surgem espontaneamente quando alguém desperta para a consciência. Por ora, deixe isto de lado. O desafio prático que enfrentei ao conceber este livro foi como proporcionar aos leitores uma experiência da consciência pura como fonte fundamental da sua vida. O leitor não pode despertar pela força do pensamento, nem alguém o pode persuadir a fazê-lo.

Depois de ponderar esta questão, decidi que nada seria suficiente senão a verdade. Oferecer-lhe as verdades mais profundas sobre a consciência e ter esperança de que, no fim, a verdade prevalecerá. Num certo sentido, isto assemelha-se a apresentar num tribunal provas que se acumulam até que a culpa ou a inocência se torne inegável. Noutro sentido, ofereço uma versão secular do ensinamento de Jesus: «Conhece a verdade, e a verdade libertar-te-á.»

No seu sentido mais profundo, o caminho para a verdade foi meticulosamente delineado na tradição védica, há milhares de anos, na Índia, por intermédio do Gyan Yoga. O propósito dos oito ramos, ou «membros», do Yoga¹ é unir a pessoa à consciência pura. *Gyan*, em sânscrito, refere-se ao conhecimento ou à sabedoria. Assim, trata-se do caminho da sabedoria para alcançar um elevado estado de consciência.

Embora a minha rotina diária inclua vários outros ramos do Yoga, entre eles as posturas do Hatha Yoga ensinadas nas aulas de yoga, aquilo que me vem naturalmente é o Gyan Yoga.

¹ Como explicou numa obra anterior (*Abundância*), o autor costuma escrever «Yoga» com inicial maiúscula cada vez que se refere à visão mais ampla, à união da mente e do corpo, e «yoga», com inicial minúscula, para aludir aos exercícios ministrados nas aulas de yoga. (*N. do T.*)

Tenho sede de conhecimento, leio avidamente, venero textos antigos e sinto grande inspiração sempre que descubro uma expressão de sabedoria. Vou esforçar-me ao máximo, nestes capítulos, por criar consigo, caro leitor, um vínculo baseado numa semelhante emoção de descoberta.

Embora *Gyan* signifique tanto conhecimento como sabedoria, quero fazer uma destrição entre as duas noções. Geralmente usamos o termo *conhecimento* quando falamos de factos e informações externas. Uma pessoa obtém um diploma universitário com base no campo de conhecimento em que se especializou. A *sabedoria* é interior; surge sob a forma de intuição, quando percebemos a verdade subjacente ao conhecimento que a mente adquire.

No mundo secular moderno, a sabedoria tornou-se suspeita, em grande parte porque os cétricos lhe aplicam os critérios errados. Avaliam a sabedoria pelos mesmos padrões usados para validar impressões digitais ou medir o peso molecular do plutónio — testes adequados a factos objetivos, mas não à intuição subjetiva.

Uma intuição não tem peso molecular e não deixa impressões digitais. Concluir que a sabedoria é pouco fiável, como acontece com outras experiências subjetivas, é um exemplo perfeito do que é formular a pergunta errada desde o início. A sabedoria é a verdade adquirida por meio de descobertas interiores na consciência. Costumo equiparar os antigos videntes, ou *rishis*, da Índia védica, a Einsteins da consciência. Einstein revelou os princípios ocultos que regem 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, o qual revela uma dimensão oculta da vida que é mais real do que o mundo físico, porque o Gyan Yoga consegue explicar

o mundo físico, enquanto a ciência não consegue explicar a consciência.

É fascinante descobrir que verdades reveladas num passado remoto dizem respeito à nossa vida atual. A consciência pura abrange todos, o que torna a possibilidade da vida desperta acessível a todos.

Para atingir o estado de despertar, precisamos de aceder à verdade mais profunda sobre quem somos 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. Apresento aqui trinta e três sutras, adaptados à compreensão moderna. Cada um deles expõe um ângulo da sabedoria de forma concentrada, seguido de uma secção prática que aborda como encontrar a sua própria sabedoria pessoal. O potencial infinito que constitui a essência do ser humano não pode ser plenamente realizado pela palavra escrita — apenas a experiência da intuição é, em última análise, válida. Mas, ao longo de milénios, o sutra aproximou-se mais da expressão da verdade do que qualquer outra forma. O papel sublime da sabedoria precisa de ser revivido nos nossos tempos, dominados pelo conhecimento exterior. Se a sabedoria puder ser ressuscitada, abrir-se-ão horizontes inimagináveis e, de forma mais imediata, os problemas globais urgentes que enfrentamos poderão ser resolvidos na sua raiz.

PRIMEIRA PARTE

O Caminho do Despertar

A promessa eterna

Cresci numa família ecuménica ao mais alto grau. Num extremo estava a minha mãe religiosa, que ia ao templo em Nova Deli todas as manhãs para as suas devoções. No outro extremo encontrava-se o meu pai, um médico formado no Ocidente, que ia todas as manhãs para a sua clínica de cardiologia e cuja única religião era a ciência. Por alguma razão, esta contradição não me confundia. A nossa casa estava aberta a pessoas de todas as crenças, que na Índia existem em maior número do que em qualquer outro país. Algumas vinham cantar hinos ao som de um harmónio na sala de estar; outras reuniam-se lá fora para uma consulta médica gratuita — o meu pai nunca recusava nenhuma pessoa por esta ser pobre.

Essa abertura de coração deixou em mim uma impressão indelével. Não percebi, à medida que amadurecia e seguia os passos do meu pai, que a minha mãe representava algo que hoje reconheço como *a promessa eterna*. É a promessa do despertar completo para nos tornarmos quem realmente somos. E quem somos nós? Somos a expressão da tomada de consciência pura, infinita e ilimitada. Para uma pessoa religiosa como a minha mãe, o despertar revela a presença divina em tudo. Um racionalista como o meu pai poderia ter aceiteado o que o físico Freeman Dyson escreveu uma vez: «Deus é aquilo que a mente se torna quando ultrapassa o limiar da nossa compreensão.»

Sem o despertar, ninguém pode atingir o pleno potencial do ser humano. De facto, antes de mais, torna-se impossível

sabermos por que razão estamos aqui. Só como expressões da tomada de consciência ilimitada é que encontramos um ponto de apoio intemporal e um lugar no cosmos.

A promessa eterna está aberta a todos, mesmo sem a sua tomada de consciência deliberada. Se a promessa pudesse falar, ouviríamos uma voz na nossa mente a sussurrar: «Não queres despertar?» Mas a voz permanece silenciosa. Quase ninguém — apenas a mais pequena fração da humanidade — recebe a mensagem. Por isso, a promessa eterna continua por cumprir.

Se não ouvimos a mensagem, como podemos sequer saber que o despertar existe? Há indícios, a começar pelas palavras daqueles que despertaram.

«Se as portas da percepção fossem limpas, tudo surgiria ao homem tal como é: Infinito.» (William Blake)

«Quem faz as coisas a partir da sua alma, sente um rio a mover-se dentro de si, uma alegria.» (Rumi)

«Quem me dera poder mostrar-te, quando estás só ou na escuridão, a luz prodigiosa do teu próprio ser.» (Hafiz)

Blake, Rumi e Hafiz são correntemente tidos por poetas místicos, mas o que realmente os define é serem poetas despertados. As suas palavras refletem as verdades profundas que a tomada de consciência lhes revelou. O despertar não é apenas um conceito poético ou místico; tem efeitos reais e tangíveis na vida de uma pessoa. Aqueles que despertam descrevem amiúde um estado de bem-estar que permeia todos os aspetos da vida — a nível mental, emocional, físico e espiritual. Há séculos que se observa esta ligação profunda entre a tomada de consciência e o bem-estar, mas hoje podemos efetivamente medi-la. Mais adiante neste livro, examinaremos um quadro de avaliação dessa transformação, ajudando-o a compreender em que ponto se encontra no caminho do despertar.

Quando as pessoas deparam pela primeira vez com a ideia de despertar, amiúde consideram-na enigmática. E esse estado de perplexidade impede-as de explorar regiões mais profundas. No entanto, o processo de despertar é natural, e o caminho não se mostra difícil. Com efeito, uma pequena percentagem de pessoas desperta espontaneamente. Ao recordarem o passado, conseguem identificar o dia exato em que isso aconteceu, embora a razão por que foram escolhidas permaneça um mistério que ninguém consegue explicar.

UMA ESCOLHA OCULTA

O oposto do despertar é estar adormecido — não fisicamente, mas vivendo sem ter consciência da sua verdadeira natureza, ocultada pela existência quotidiana. Estar desperto equivale a libertar-se do estado limitado de tomada de consciência que cada um de nós ocupa.

A pura inércia faz com que o hoje se pareça muito com o ontem. Estamos imersos numa realidade onde, na prática, despertar não chega a ser uma escolha, porque recaímos, em todas as situações, num conjunto de comportamentos que encobrem a «verdadeira» realidade. Detenha-se a considerar de que modo a lista seguinte se aplica ao seu caso, não com uma atitude de juízo de valor próprio, mas olhando-se ao espelho com honestidade.

ATÉ QUE PONTO É INFLUENCIADO?

Rotina: um padrão de atividades familiares e automáticas
ao longo do dia

Hábito: comportamento automático que prossegue pela
sua própria inércia, mesmo quando deseja mudar

Condicionamentos antigos: respostas herdadas na infância,
no convívio familiar

Crenças obstinadas: opiniões enraizadas que aceita sem
as examinar

Pensamento de grupo: coisas que diz e faz para se confor-
mar com a sociedade

Necessidades do ego: prioridades que estabelece para olhar
por si em primeiro lugar

Desejo: a força que está por trás do querer, do anseio, da
inveja e do ciúme

Exigências e deveres externos: aquilo que faz para ganhar
dinheiro ou para satisfazer outras pessoas

Medos pessoais e insegurança: o que o mantém acordado
durante a noite

A lista poderia ser muito mais extensa, porque até uma vida marcada pela rotina, pelo tédio, pela falta de realização e por constantes obstáculos é complexa. É impossível chegar ao fundo de todas as causas e influências que o moldaram. Contudo, para encontrarmos respostas, não é necessário mergulharmos no subconsciente turvo nem no passado esbatido pelas recordações. Se se reconhece na experiência de se sentir cercado, frustrado e limitado, está pronto para despertar.

Aqui deparamo-nos com a fronteira entre o despertar e o resto da vida, que consiste em fazer, pensar, sentir, falar e afins. Essa dimensão tem a sua raiz na mente pensante. O despertar, pelo contrário, tem a sua raiz na tomada de consciência. Esta diferença revela-se decisiva, porque os dois mundos do «aqui dentro» e do «lá fora» não estão separados, mas intimamente ligados. Não existe experiência sem tomada de consciência, o que torna esta mais fundamental do que pensar, sentir ou agir.

Se prestar atenção ao seu estado de tomada de consciência, nada mais será necessário para despertar. Para todos os efeitos práticos, a tomada de consciência de si próprio é o espaço interior onde o despertar ocorre. É útil referirmo-nos àquelas poucas pessoas que despertam espontaneamente. As suas experiências contêm os seguintes elementos:

AS EXPERIÊNCIAS DAS PESSOAS DESPERTAS

Têm menos pensamentos, sobretudo aqueles que envolvem aspetos práticos.

Há uma ausência de ansiedade.

Sentem-se presentes no momento, sem serem ofuscadas pelo passado.

Encaram o desconhecido com abertura e sem pressupostos.

O sentido do «eu» parece estar expandido. Experimentam a bem-aventurança de alguma forma.

Não se sentem aprisionadas pelas limitações do corpo físico. Podem experimentar uma sensação de leveza ou de expansividade física.

Os seus cinco sentidos estão mais alerta. A sua existência parece ser livre.

**O LEITOR ESTÁ MAIS PRONTO
DO QUE JULGA**

Algumas pessoas tomam mais consciência de si próprias do que outras — os psicólogos consideram isto um sinal de amadurecimento e entrada na idade adulta —, mas todos têm um eu e todos tomam consciência. O facto de o leitor responder ao seu nome

é um sinal de tomada de consciência de si próprio desenvolvido antes mesmo de ter aprendido a andar. O despertar conduz esta característica essencial do ser humano ao limite das suas possibilidades. Como o despertar espontâneo é tão raro, para a maioria de nós existe um caminho. Após décadas de experiência, concluí que a disciplina de manter uma prática de meditação ao longo de anos e décadas está ao alcance de muito poucos. Contudo, a meditação tem um valor prático para todos, como experiência pura de tomada de consciência silenciosa. A experiência é simples, mas necessária. Se nunca meditou antes, aqui fica um exercício para entrar em contacto com a tomada de consciência pura.

ENCONTRAR A TOMADA DE CONSCIÊNCIA SIMPLES

EXERCÍCIO

Escolha um momento em que se sinta calmo e em que esteja livre de distrações. Escolha um espaço, de preferência com pouca luz, onde não possa ser interrompido.

Sente-se em silêncio, com os olhos fechados, e faça algumas respirações profundas, ou deixe escapar um suspiro ou dois, para se serenar.

À medida que respira, procure sentir que desce até à região do coração, no centro do peito.

Quando se sentir centrado e tranquilo, não faça mais nada. Limite-se a experimentar esta sensação. Sem esforço, reparará que os pensamentos vêm e vão. Surgem do silêncio e a ele regressam. Preste atenção à diferença entre o pensar e o não pensar.

O não pensar é a tomada de consciência simples.

Pouquíssimas pessoas encontraram por si mesmas a tomada de consciência simples, mas algumas repetições deste exercício tornarão a experiência clara. O estado de tomada de consciência simples é o ponto de partida para todos os estados superiores de consciência, incluindo o despertar. O despertar estabelece-se quando a mente pensante deixa de ser o seu estado padrão. Em vez disso, o estado de não pensar torna-se o seu novo padrão.

O que torna a tomada de consciência simples tão eficaz é o facto de ser espontânea e de se encontrar sempre acessível. Não é necessária a disciplina de uma vida inteira de meditação ou de práticas de atenção plena. O leitor encontra-se no estado de tomada de consciência simples sempre que algo lhe desperta interesse. A sua atenção concentra-se nesse algo — um filme, um passatempo, uma notícia, uma conversa profunda, e assim por diante — quase sem se dar conta, porque o objeto de interesse está fora de si. A atenção dirigida ao mundo «lá fora» já absorve toda a gente. O desafio está em adquirir a capacidade de prestar atenção «cá dentro», fazendo da tomada de consciência o seu foco.

Falo em capacidade porque o território «cá dentro» está repleto de objetos, tal como o mundo exterior: um fluxo incessante de pensamentos, emoções, sensações, imagens e memórias. Quando estes atraem a sua atenção, a tomada de consciência por si só passa despercebida. Está sempre ligada a um objeto. Mas o leitor já teve muitas experiências de tomada de consciência simples, pelo que não é necessário um grande salto, mas apenas um pequeno desvio de foco, para a reconhecer.

É útil deixar-se orientar pelas experiências das pessoas despertas, porque, para elas, tomar consciência da própria tomada de consciência é o estado natural. Não conseguem

deixar de tomar consciência, o que equivale a dizer que não recaem no estado inconsciente da rotina, do hábito, do velho condicionamento, e assim sucessivamente. Reflita sobre se já viveu alguma das situações seguintes, ainda que apenas por breves momentos.

A PROXIMIDADE DO DESPERTAR

O leitor já teve momentos em que a sua mente estava calma e centrada, com poucos ou nenhuns pensamentos.

Sabe como é estar livre de ansiedade.

Já experimentou momentos de plena presença e concentração.

As memórias, pelo menos algumas, vêm e vão sem o perturbarem.

Sentiu-se aberto e curioso em relação ao que vinha a seguir. O seu sentido de eu expandiu-se numa experiência de beleza, assombro ou maravilha.

Já viveu um momento de alegria espontânea ou bem-aventurança sem aviso ou explicação.

Teve uma sensação de leveza física.

Já viveu momentos em que os cinco sentidos pareciam mais nítidos e penetrantes.

Sabe como é sentir-se livre.

Apenas algumas destas experiências podem ser consideradas sublimes, mas, quando o são, o despertar dá-lhe uma forte indicação de quão perto se encontra de si. Seria impossível que o despertar estivesse fora da experiência quotidiana; afinal, a tomada de consciência é universal. Ninguém pode viver em total inconsciência.

UM GUIA ACESSÍVEL E TRANSFORMADOR PARA SE LIBERTAR DO PODER DA SUA CONSCIÊNCIA E ALCANÇAR UM POTENCIAL ILIMITADO

Neste livro inovador sobre bem-estar pessoal e espiritual, o autor *bestseller* internacional Deepak Chopra revela como se pode conectar com o seu verdadeiro eu e libertar-se das limitações do ego, que o fazem ter medo e sentir-se oprimido por um fluxo interminável de desejos, deveres e exigências.

Com base em décadas de ensinamentos espirituais, Chopra conduz o leitor através de 33 sutras esclarecedores e mostra-lhe como passar de um estado de mera sobrevivência, dominado por preocupações e ansiedade, para uma vida desperta, em que pode aceder a uma intuição e insights mais profundos e libertar o potencial ilimitado da sua alma.

Com exercícios práticos, meditações e histórias pessoais da jornada espiritual do próprio autor, este livro irá despertá-lo do pesadelo de um «eu» limitado e convidá-lo a abraçar uma nova forma de ser e estar – marcada pela paz interior, um propósito e possibilidades ilimitadas.

«Um guia poderoso, prático e transformador que nos mostra como podemos despertar para quem realmente somos, ultrapassar o medo e entrar num estado de liberdade, propósito e possibilidade.»

Jay Shetty, autor *bestseller* internacional



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

    penguinlivros

ISBN: 978-989-589-681-3



9 789895 696813