



O
MAIOR
SEGREDO

Rhonda Byrne



O
MAIOR
SEGREDO

O MAIOR SEGREDO

Rhonda Byrne

Tradução de Roberta Clapp e Bruno Fiuza



Copyright © 2020 by Making Good, LLC.
THE SECRET word mark and logo are trademarks of Crete, LLC.
All rights reserved.
Título original: The Greatest Secret

Citações do livro *O poder do agora* copyright © 2004 por Eckhart Tolle.
Reimpressas com permissão de New World Library, Novato, CA.
www.newworldlibrary.com

Citação na página 229 do livro *O poder do silêncio* copyright © 2003 por Eckhart Tolle.
Reimpressa com permissão da New World Library, Novato, CA.
www.newworldlibrary.com

As citações de Alan Watts presentes neste livro são cortesia de alanwatts.org.

Citações de Yogananda reimpressas com permissão da Self-Realization Fellowship, Los Angeles, CA, EUA. Todos os direitos reservados.

Todos os direitos desta publicação são reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.
Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem a permissão do detentor do copyright.

Diretora editorial: *Raquel Cozer*
Gerente editorial: *Alice Mello*
Editor: *Ulisses Teixeira*
Revisão: *Anna Beatriz Seilhe*
Direção artística e arte: *Nic George*
Arte gráfica e design: *Josh Hedlund*
Layout do livro: *Yvonne Chan*
Adaptação de capa e miolo: *Julio Moreira | Equatorium Design*
Produção de ebook: S2 Books

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

B999m

Byrne, Rhonda

O maior segredo / Rhonda Byrne ; tradução Roberta Clapp, Bruno Fiuza. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Harper Collins, 2020.
272 p.

Tradução de: The greatest secret
ISBN 9786555110746

1. Pensamento novo. 2. Autorrealização (Psicologia). 3. Felicidade. I. Clapp, Roberta. II. Fiuza, Bruno. III. Título.

20-66553

CDD: 131

CDU: 133.2

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/643

Os pontos de vista desta obra são de responsabilidade de seu autor, não refletindo necessariamente a posição da HarperCollins Brasil, da HarperCollins Publishers ou de sua equipe editorial.

HarperCollins Brasil é uma marca licenciada à Casa dos Livros Editora LTDA.
Todos os direitos reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.
Rua da Quitanda, 86, sala 218 — Centro

Rio de Janeiro, RJ — CEP 20091-005

Tel.: (21) 3175-1030

www.harpercollins.com.br

Dedicado a toda a humanidade.

*Que O Maior Segredo possa livrá-lo do sofrimento
e trazer-lhe felicidade eterna.*

Este é o meu desejo para você e para todo ser humano.

“De todas as coisas que os seres humanos podem aprender nessa vida,
tenho a melhor novidade para contar, a coisa mais linda para
compartilhar...”

— Mooji

Sumário

Capa

Folha de rosto

Créditos

Dedicatória

Citação

Agradecimentos

O Início

Capítulo 1. Escondido em Plena Vista

Capítulo 2. O Maior Segredo é Revelado

Capítulo 3. A Revelação Continua

Capítulo 4. Você está Sonhando . . . É Hora de Acordar

Capítulo 5. Libertar-se da Mente

Capítulo 6. Compreendendo o Poder dos Sentimentos

Capítulo 7. O Fim dos Sentimentos Negativos

Capítulo 8. Chega de Sofrimento

Capítulo 9. Dissipando as Crenças Limitadoras

Capítulo 10. Felicidade Eterna

Capítulo 11. O Mundo: Tudo Está Bem

Capítulo 12. Fim — Não há Fim

Práticas de O Maior Segredo

Os autores que fazem parte de O Maior Segredo

Agradecimentos

O Maior Segredo não poderia ter vindo a este mundo sem a ajuda e o suporte de muitos indivíduos. Em primeiro lugar, gostaria de agradecer e honrar os mestres cujos ensinamentos brilhantes estão presentes neste livro. Eles são a epítome da graça e da sabedoria, e sou muito grata pela sua presença e por concordarem em fazer parte desta obra transformadora.

Para os cientistas e médicos que figuram nestas páginas, minha mais profunda gratidão por suas perspectivas pioneiras, tão necessárias para fazer a humanidade deixar para trás a era das trevas de antigos paradigmas que não funcionam mais e abraçar a presença iluminadora do verdadeiro Ser Infinito que somos.

Para os membros da equipe de *O Segredo* que trabalharam comigo em *O Maior Segredo*, não há palavras para descrever o quanto sou grata pela sua dedicação e ajuda neste projeto. Sempre que digo à equipe que fiz outra descoberta capaz de abalar o mundo e que preciso compartilhá-la com o planeta, tenho certeza de que eles respiram fundo e se perguntam o que vem por aí. Mas, sem exceção, eles abrem as suas mentes e elevam a sua consciência ao nível requerido para que possam contribuir de forma incalculável através dos seus papéis.

Skye Byrne (minha filha) é a editora original de *O Segredo*, minha editora e minha bússola humana para todos os meus livros. Para editar os meus livros, Skye precisa entender todos os ensinamentos da maneira mais profunda possível para se certificar de que eu me mantenha nos trilhos e cumpra o meu maior desejo — escrever da forma mais simples possível para que milhares de pessoas fiquem livres do sofrimento e se tornem felizes. Trabalhar nos primeiros estágios de um livro não é uma tarefa fácil, e não há ninguém no mundo que faria isso com tanto brilhantismo e perfeição quanto ela. Skye tem minha mais profunda e imensurável gratidão, pois a mão dela pode ser encontrada em cada página, guiando tudo.

Outra mão que você vai encontrar em cada página é a do nosso diretor criativo, Nic George. O belo design deste livro se deve às suas habilidades criativas extraordinárias, seu belo olho e mão criativos e seu senso de intuição profundo. Criar um novo livro com Nic é um processo de alegria profunda, e sou abençoada por tê-lo comigo, junto com Josh Hedland, que trabalhou lado a lado com Nic na capa e no miolo de *O Maior Segredo*.

Glenda Bell trabalhou diligentemente com os mestres, os colaboradores e as suas equipes para que os ensinamentos fossem apresentados da forma certa no livro. Em um esforço hercúleo, ele trabalhou generosa e entusiasmadamente sem parar, por madrugadas adentro e fins de semana, para se conectar com todos os fusos horários. Por isso, sou muito grata.

Agradeço ao restante da incrível equipe do Segredo: Don Zyck, nosso CFO, que está sempre pronto para dar o próximo salto quântico com a nossa empresa e que nos auxilia pelas necessidades legais e financeiras, mantendo tudo caminhando para o nosso objetivo; Josh Gold, que gerencia as nossas mídias sociais de maneira brilhante e que vai fazer que cada país no mundo conheça este livro, Marcy Koltun-Crilley, minha grande amiga que me acompanhou nessa jornada desde o início e uma pessoa que tenho a honra de dizer que é parte integral desta equipe; e o produtor Paul Harrington, que já estava ao meu lado havia uma década antes do Segredo existir. Paul me inspirou e me encorajou a escrever este livro nos primeiros estágios, quando parecia quase impossível que esta verdade preciosa pudesse ser mostrada de maneira tão simples. Paul também produziu o audiolivro original de *O Maior Segredo*, trabalhando ao lado de Tim Patterson na pós-produção e dando vida às palavras reveladores deste livro na forma de áudio.

Minha gratidão à incrível equipe da HarperCollins, cuja animação ao trabalhar neste livro era contagiante. Obrigada à maravilhosa Judith Curr, presidente e Publisher da HarperOne, e ao meu fantástico editor, Gideon Weil. Foi uma alegria trabalhar com ambos. Agradeço a Brian Murray, Terri Leonard, Yvonne Chan, Suzanne Quist, Laina Adler, Edward Benitez, Aly Mostel, Melinda Mullin, Adrian Morgan, Dwight Been, Anna Brower, Lucile Culver e Rosie Black.

Agradeço ao time internacional da HarperCollins: Chantal Restivo-Alessi, Emily Martin, Juliette Shapland, Catherine Barbosa-Ross e Julianna Wojcik. E também ao pessoal da HarperCollins UK: Charlie Redmayne, Kate Elton, Oliver Malcolm, Katya Shipster, Helen Rochester, Simon Gerrat e Julie MacBrayne. E obrigada também a HarperCollins Global Publishing Partners: Brasil, Espanha, México, Ibérica, Itália, Holanda, França, Alemanha, Polônia, Japão e Nórdicos.

Um agradecimento especial para as seguintes pessoas que me ajudaram com seu feedback de valor incalculável: Peter Foyo, Kim Wall, Hannah Hodgden, Marcy Koltun-Crilley, Mark Weaver e Fred Nalder.

Para a minha família, Peter Byrne, Oku Den, Kevin (Kid) McKemy, Henley McKemy, Sacannah Byrne Cronin e a minha filha Hayley, que foi a força que me colocou na incrível jornada em busca da verdade dezesseis anos atrás. Para minhas queridas irmãs, Pauline Vernon, Glenda Bell e Jan Child, obrigada por me amar e por me permitir amar vocês.

E, por fim, agradeço à minha incrível e bela mestra. Nos últimos quatro anos, suas palavras e seus ensinamentos sobre a verdade radicalmente transformaram a minha vida e me ajudar a ver de maneira clara quem sou de verdade. Este livro precioso está nas suas mãos por causa das doações generosas e da paciência dela em me direcionar. Meu amor por ela não tem limites

O Início

Após o lançamento de *O Segredo*, em 2006, minha vida se tornou um sonho. Ao praticar religiosamente os princípios do Segredo, minha mente se tornou predominantemente positiva, e, por consequência, meu dia a dia refletia esse estado positivo na minha felicidade, na minha saúde, nos meus relacionamentos e nas minhas finanças. Também descobri em mim um amor e uma gratidão naturais por tudo.

Porém, apesar disso, algo dentro de mim continuava a me instigar a descobrir mais da verdade; algo me impulsionava a dar continuidade à minha busca, embora eu não soubesse ainda pelo quê.

Na época eu não fazia ideia, mas aquele era o primeiro passo de uma jornada que levaria dez anos! Teve início com o estudo da sabedoria de uma antiga tradição europeia, a Ordem Rosacruz, em cujos valorosos ensinamentos me aprofundei por muitos anos. Também passei algum tempo estudando o budismo, as variadas obras de místicos cristãos, teologia, hinduísmo, taoísmo e sufismo. Depois de ter estudado as antigas tradições e seus ensinamentos históricos, minha pesquisa se voltou para o presente, e passei a acompanhar mestres mais contemporâneos, como J. Krishnamurti, Robert Adams, Lester Levenson e Ramana Maharshi, assim como alguns que estão vivos até hoje.

Ao longo do caminho, aprendi diversas coisas desconhecidas do grande público. Porém, apesar de fascinantes, nenhuma delas fazia com que eu sentisse que havia encontrado a verdade.

Com o passar dos anos, cheguei a desconfiar de que essa busca seria algo presente pelo restante da minha vida. Eu não tinha noção disso na época, mas estava procurando pela verdade no mundo, quando o tempo todo ela estava bem mais perto do que podia imaginar.

Dez anos depois do começo da minha busca, no início de janeiro de 2016, me vi diante de uma situação desafiadora que me deixou bastante decepcionada. Fiquei impressionada com o quão desmedida foi a sensação negativa que eu tive. Como podia me sentir tão mal quando, em geral, me sentia tão bem? No entanto, essa situação decepcionante acabou se tornando o maior presente em minha busca pela verdade.

Para reverter aquele sentimento de decepção, peguei meu iPad e assisti a uma entrevista na Conscious TV com um homem chamado David Bingham. Na época, David ainda não era um mestre, mas apenas uma pessoa comum, como eu e você, só que com uma diferença: depois de vinte anos de busca, ele havia descoberto a verdade!

Assisti à entrevista e logo depois ouvi um podcast que ele tinha recomendado. Prestei muita atenção e, no podcast, aprendi que a maioria das pessoas ignora esta descoberta — não porque seja difícil, mas porque é muito simples. Então, consegui falar com David pelo telefone, e, durante a nossa conversa, ele me falou: “Veja para onde estou apontando. Fica bem aqui.” E, de repente, encontrei aquilo que estava procurando. Era *tão* simples, e estava *bem ali*. Assim, de uma hora para outra — depois de dez anos —, minha busca havia terminado! Posso dizer sem hesitar que a felicidade e a alegria que senti com essa descoberta valeram cada segundo de todos os meus anos de trajetória. Ainda que tivesse levado a vida inteira para fazer essa descoberta, teria valido a pena.

No fim das contas, essa simples descoberta era toda a verdade pela qual eu estava procurando — e que, em última instância, é o que todos procuram, quer estejam cientes disso ou não. Assim que vi a verdade, percebi que ela estava por toda parte. Estava presente em tudo que eu vinha lendo e aprendendo ao longo daquela década; só não tinha olhos para vê-la naquele momento. Havia passado anos em uma busca, indo de uma tradição e filosofia para outra, e o que eu buscava estava bem na minha cara o tempo todo!

Desde o momento em que fiz a descoberta, percebi que era indispensável entendê-la mais a fundo, vivê-la por completo e, então, compartilhá-la com o mundo. Minha

expectativa era de poder mostrar uma saída para aqueles que estão passando por dificuldades, de ajudar a acabar com a dor e o sofrimento que tantas pessoas enfrentam e de lançar luz sobre um futuro no qual possamos viver sem ansiedade ou medo.

Eu já vinha anotando tudo que estava aprendendo em uma pasta no meu computador chamada “Meu próximo livro”. Foi minha intuição que me inspirou a registrar o que eu vinha descobrindo, na esperança de que, em algum momento, pudesse compartilhar esse conhecimento com o mundo. Foram essas anotações, tão amadas, que, depois de compiladas, se transformaram na base para este livro.

Apenas dois meses depois de descobrir a verdade graças a David Bingham, conheci outra pessoa que teria um impacto enorme na minha vida e na elaboração deste livro. Ela entrou na sala onde eu estava durante um retiro e, quando me aproximei para falar com ela, sua presença teve um efeito tão forte em mim que todo resquício de negatividade da minha vida inteira desapareceu em um instante! Ela foi discípula de um dos meus mestres favoritos de todos os tempos, o já falecido Robert Adams. Naquela instante, soube que ela era minha mestra, aquela que me ajudaria a compreender plenamente e a viver a verdade nesta vida, e ela continuou a ser a minha mestra nos últimos quatro anos. Seus ensinamentos são diretos e maravilhosamente simples, e ela jamais hesita em me avisar quando estou indo na direção errada. Embora tenha pedido para que sua identidade permanecesse em segredo neste livro, compartilhei muitos dos seus ensinamentos transformadores que deram o impulso necessário para que a minha vida se transformasse em uma existência de constante alegria e felicidade. Meu desejo mais profundo é que eles façam o mesmo por você.

Ela, ao lado dos outros mestres apresentados neste livro, me ajudou a sair da escuridão da ignorância ao jogar luz sobre esta descoberta. Cada um desses mestres me ajudou a compreender a verdade que eu descobrira de forma ainda mais profunda e a vivê-la de forma ainda mais plena. O amor que sinto por eles é infinito. Suas palavras — que mudaram a minha vida para sempre — são apresentadas ao longo do livro.

A cada avanço que fizer neste livro, você vai ficar mais feliz, e a sua vida vai ficar mais tranquila, e a felicidade e a tranquilidade não vão parar de crescer nunca. Qualquer medo e incerteza com relação ao futuro não vai mais atormentar você. Qualquer ansiedade e estresse provocados pelas suas batalhas diárias ou pelos acontecimentos ao redor do mundo vão se dissipar. Você pode — e vai — se libertar de todas as formas de sofrimento que estiver vivenciando agora.

Embora sem dúvida existam grandes revelações ao longo destas páginas, há também muitas práticas simples para colocá-las em ação de imediato. Por si só, as práticas valem ouro. Eu sei bem. Sou a prova viva que elas funcionam de forma excelente.

O livro *O Segredo* mostrou como você pode criar qualquer coisa que queira ser, fazer ou ter. Nada disso mudou — ele continua a ser tão verdadeiro quanto sempre foi. Já o livro que você tem em mãos revela a maior descoberta que um ser humano é capaz de fazer, e mostra o caminho para deixar para trás a negatividade, os problemas e tudo mais que você não quiser, rumo a uma vida de felicidade e êxtase permanentes.

Não tem como ficar melhor que isso. Para mim, é um prazer enorme apresentar *O Maior Segredo* a você.

...the most obvious element of experience in your life is overlooked... the secret of secrets... the end of delusion... so close you can't see it... so subtle your mind can't understand it... so simple you can't believe it... so good you can't accept it... more hidden than the most concealed... this is the greatest discovery a human being can make... hidden in plain sight... more hidden than the most concealed... more evident than the most obvious... there's nothing greater than this... plain sight for every one of us to see

CAPÍTULO 1

ESCONDIDO EM
PLENA VISTA



Dentre as bilhões de pessoas do nosso planeta, apenas algumas descobriram a verdade. Essas poucas vivem completamente livres da turbulência e da negatividade do dia a dia, em um estado de paz e felicidade permanente. O restante de nós, quer notemos ou não, está sempre em busca dessa verdade, todos os dias das nossas vidas.

Apesar de O Maior Segredo ter sido escrito e alardeado por grandes sábios, profetas e líderes religiosos ao longo da história, a maioria de nós continua ignorante em relação à maior descoberta que pode ser feita. Entre os que compartilharam essa descoberta estão o Buda, Krishna, Lao-Tsé, Jesus Cristo, Yogananda, Krishnamurti e o Dalai Lama.

Embora cada um deles tenha ensinamentos diferentes, condizentes com a época em que viveram, todos se referem à mesma verdade — a verdade sobre nós e a verdade por trás do nosso mundo.

“Em algumas religiões, essa verdade é expressa de forma menos aberta e clara do que em outras, mas, ainda assim, é a verdade que está no cerne de todas as religiões.”

Michael James, em Happiness and the Art of Being

Este grande segredo está à vista de todos. Está mais perto da gente do que a nossa respiração, e mesmo assim não o percebemos! As tradições ancestrais sabiam que, para esconder um segredo, ele deveria ser colocado bem à vista, onde ninguém teria a ideia de procurá-lo. É justamente aí que repousa O Maior Segredo.

“Ele é referido na tradição caxemire do xivaísmo como ‘o maior segredo de todos, mais oculto do que o mais oculto, e, ainda assim, mais evidente do que a mais evidente das coisas’.”

Rupert Spira, em Being Aware of Being Aware

Há milhares de anos deixamos essa verdade passar despercebida, pois não olhamos para o que estava bem na nossa frente. Somos distraídos pelos nossos problemas, pelo drama nas nossas vidas, pelo ir e vir dos acontecimentos mundiais, e assim deixamos passar a maior descoberta que podemos fazer, e que está diante de nós — uma descoberta que pode nos tirar do sofrimento e nos conduzir a uma felicidade eterna.

Que segredo é esse, com um potencial tão grande para mudar vidas? Que descoberta é essa, que sozinha pode acabar com o sofrimento ou trazer a paz e a felicidade eternas?

De modo bastante simples: um segredo que revela quem você é de verdade.

Você pode achar que já sabe quem é, mas se pensa que é um indivíduo com um nome, uma determinada idade, uma determinada origem étnica, uma profissão, uma trajetória familiar e várias experiências de vida, vai ficar chocado com a revelação de quem é *de verdade*.

“A única forma pela qual alguém pode lhe ajudar é desafiando suas ideias.”

Anthony de Mello, S.J., em Awareness: Conversations with the Masters

Todos nós já aceitamos diversas ideias e crenças falsas ao longo da vida, e são essas falsas ideias e crenças que nos mantêm escravizados. Ouvimos falar que há limites e escassez no mundo — que não há dinheiro, tempo, recursos, amor ou saúde suficiente. “A vida é curta”, “Você é só um ser humano”, “Você precisa trabalhar muito e se esforçar para chegar a algum lugar na vida”, “Estamos ficando sem recursos”, “O mundo está em crise”, “O mundo precisa ser salvo”. Porém, no momento em que vir a verdade, essas mentiras vão desmoronar e a sua felicidade vai nascer dos destroços.

Talvez você esteja pensando: “Minha vida está caminhando sem grandes problemas. Então, por que eu ia querer descobrir O Maior Segredo?”

Para citar o maravilhoso Anthony de Mello, S.J.:

“Porque a sua vida é uma bagunça!”

Pode ser que discorde. Da minha parte, também não achava que a minha vida era uma bagunça até Anthony de Mello explicar exatamente o que queria dizer com isso.

Você às vezes fica chateado? Estressado? Preocupado? Já se sentiu ansioso, ofendido ou magoado? Já se sentiu triste, abatido ou desanimado? Já ficou infeliz ou de mau humor? Se vivencia qualquer uma dessas emoções a qualquer momento, então, de acordo com Anthony de Mello, a sua vida é uma bagunça!

Você pode pensar que é normal ser importunado por emoções negativas ao longo do dia, mas a vida não foi feita para ser assim. É possível viver livre de mágoas, aborrecimentos, preocupações e medo, e ter uma felicidade *contínua*.

Em cada uma das circunstâncias desafiadoras com as quais nos deparamos, principalmente as mais difíceis, a vida nos mostra uma forma de escapar do sofrimento. Mas não enxergamos. Ficamos perdidos em meio aos nossos problemas e não reparamos em algo que está bem na nossa cara, uma saída para todos os problemas, para sempre!

“Buscamos a felicidade experiência após experiência, relacionamento após relacionamento, terapia após terapia, workshop após workshop — inclusive nos ‘espirituais’, que parecem tão promissores, mas nunca abordam a raiz do sofrimento: a ignorância em relação à nossa verdadeira natureza.”

Mooji, na segunda edição de White Fire

Todo sofrimento se deve ao fato de acreditarmos em algo sobre nós mesmos que não é verdade. Nós nos equivocamos em relação à nossa própria identidade. *Todo* sofrimento humano é, no fim das contas, uma questão de confusão em relação à identidade.

A verdade é que você não é uma pessoa sem controle algum sobre o que acontece com você e com a sua vida. Você não é uma pessoa que precisa trabalhar em um emprego do qual não gosta só para morrer no fim. Não é uma pessoa que tem que estar sempre sofrendo entre um contracheque e o próximo. Não é uma pessoa que precisa provar algo a si mesmo ou que precisa da aprovação de outra. A verdade é

que você não é nem uma pessoa. Você sem dúvida está tendo a *experiência* de ser uma pessoa, mas, no plano maior, não é isso que você é.

“As coisas não são do jeito que parecem ser. Você não é o que pensa ser.”

Jan Frazier, em The Freedom of Being

“Às vezes, nós nos concentramos nos sintomas da vida, mas deixamos passar a real causa de tudo — a compreensão e a percepção da nossa verdadeira natureza. Este é o único remédio para tudo que existe.”

Mooji

“Toda a infelicidade, o descontentamento e o desespero que experimentamos na vida são causados apenas pela nossa ignorância ou pelo nosso conhecimento confuso de quem ou o que somos de fato. Portanto, se queremos estar livre de todas as formas de miséria e infelicidade, devemos libertar a nós mesmos da nossa ignorância ou do nosso conhecimento confuso do que somos de fato.”

Michael James, em Happiness and the Art of Being

A forma como sua vida está é o seu nível de felicidade. Você é feliz? Você é genuinamente feliz o tempo inteiro? Você vive em um contexto contínuo de felicidade? Você deveria ser feliz sempre. A felicidade é você. É a sua verdadeira natureza. Quem você realmente é.

“Neste mundo, cada um de nós procura exatamente a mesma coisa. Cada ser, até mesmo os animais, procuram essa coisa. E o que estamos todos procurando? A felicidade sem tristeza. Uma felicidade contínua, sem qualquer resquício de tristeza.”

Lester Levenson, na gravação Will Power

Cada ação que executamos, cada decisão que tomamos, é porque achamos que vamos ser mais felizes. Não é coincidência que todos estejamos à procura de felicidade; nessa busca, estamos, no fundo, procurando por nós mesmos — sem perceber!

Não é possível encontrar a felicidade duradoura nas coisas materiais. Cada coisa material aparece e então desaparece; assim, se você investiu sua felicidade em uma

coisa material, sua felicidade vai sumir quando a coisa material sumir. Não há nada de errado com coisas materiais (elas são maravilhosas, e você merece ter tudo que deseja na vida), mas é uma grande transformação quando percebemos que jamais vamos encontrar a felicidade duradoura nelas. Se as coisas materiais trouxessem felicidade, então, quando recebêssemos algo realmente desejado, a felicidade nunca mais nos abandonaria. Contudo, não é assim. Em vez disso, experimentamos uma felicidade passageira, e, pouco depois, voltamos à estaca zero — um estado de querer mais coisas, na tentativa de nos sentirmos felizes de novo.

Existe apenas uma forma de encontrar a felicidade duradoura e permanente — descobrir quem você de fato é, porque a sua verdadeira natureza é a felicidade.

“O mundo é tão infeliz porque ignora o verdadeiro Eu. A verdadeira natureza do ser humano é a felicidade. A felicidade é inata ao verdadeiro Eu. A busca do ser humano pela felicidade é uma busca inconsciente pelo seu verdadeiro Eu. [...] Quando uma pessoa o encontra, encontra uma felicidade que não tem fim.”

Ramana Maharshi

“O único propósito real de estar neste planeta é aprender ou relembrar o nosso estado natural original e sem limitações.”

Lester Levenson, na gravação Will Power

“A descoberta do nosso verdadeiro Eu tem o poder de transformar as trevas da ignorância na luz do puro entendimento. É a descoberta mais profunda, importante e radical que existe. É uma árvore que dá frutos na mesma hora. Quando compreendemos quem somos — alguém que vivencia e percebe o mundo —, muitas coisas voltam ao seu lugar. Se o que você busca é a verdade, não é preciso aprender muito. Não é necessário uma quantidade enorme de conhecimento — ela surge a partir da percepção do único e verdadeiro Eu que você é.”

Mooji

O ato de lembrar quem você de fato é recebeu muitos nomes ao longo dos séculos. Iluminação, autopercepção, autodescoberta, revelação, despertar, lembrar. É possível que você pense que “iluminação” não é algo feito para você (“Sou só uma pessoa

comum”), mas isso não poderia estar mais longe da verdade. Essa descoberta — essa felicidade, essa liberdade — é quem você é, então como pode não ter sido feita para você?

“Abra-se para a possibilidade de experimentar *a verdade* do que você é, neste exato momento. ‘Como?’, pode estar se perguntando. Percebendo que o único obstáculo no caminho é a sua imaginação — a sua oposição imaginária.”

Minha mestra

“Somos livres e não sabemos. Parece algo impossivelmente distante que as coisas sejam assim. Temos certeza absoluta de que estamos à mercê do que dá errado, do que dá certo. E, no entanto (eis a verdade), a liberdade está bem aqui.”

Jan Frazier, em The Freedom of Being

“A autopercepção está ao alcance de quem não teve educação alguma, e também ao alcance de um rei. Não existem pré-requisitos para a autopercepção. Ela não está ao alcance apenas daqueles que passaram por anos e anos de prática espiritual — ela está ao alcance mesmo de quem estava só bebendo e fumando o tempo inteiro.”

David Bingham, na Conscious TV

Como Vai Ser A Sua Vida?

“Estou falando sobre algo que dificilmente alguém já experimentou. Como posso descrever? A ausência completa de limites, em qualquer direção. A capacidade de fazer qualquer coisa através do simples ato do pensamento. E, mesmo assim, é mais do que isso. Imagine a maior alegria que você pode ter e multiplique por cem.”

Lester Levenson, em No Attachments, No Aversions

Ao descobrir plenamente quem você é, você terá uma vida sem problemas, sem aborrecimentos, mágoa, preocupação ou medo. Estará livre do medo da morte, e jamais será controlado ou torturado pela sua mente. As falsas ideias e crenças vão se dissipar. No lugar delas haverá clareza, felicidade, alegria, paz, diversão infinita e deslumbramento — cada segundo um deleite. Você saberá que está seguro e protegido, aconteça o que acontecer.

“E, quando reconhecemos isso [...], a felicidade final se estabelece para sempre. E, com ela, vem a imortalidade, o fim dos limites, a paz imperturbável, a liberdade total e tudo o mais que todos procuram.”

Lester Levenson, em Happiness Is Free, volumes 1-5

Quando você descobre plenamente quem é, a vida se torna fácil — tudo de que você precisa parece vir sem esforço algum da sua parte. Sua vida é tomada por uma leveza, uma fluidez. A vida de carência e limitações fica para trás. Você é apresentado ao poder máximo que tem sobre tudo no mundo.

Quando descobrir plenamente quem é, o sofrimento e a luta vão desaparecer, e o medo e as emoções negativas vão se dissipar. Sua mente estará tranquila. Você será tomado pela alegria, pela positividade, pela realização, por uma sensação de abundância e uma paz imperturbável. Assim será a sua vida.

Nas palavras de Jan Frazier, mãe e professora de literatura:

“Imagine: tudo que pesava sobre você de repente não pesa mais. Pode ser que ainda esteja lá, um fato na sua vida, mas não tem massa nem gravidade. Tudo que sempre lhe causou preocupação agora é só um detalhe na paisagem, como uma árvore, uma nuvem passageira. Cada resquício de turbulência emocional e mental terá acabado: todo o fardo, mesmo aquela parte que o acompanha desde que você se lembra por gente. Algo que era tão familiar quanto um grande amigo — que fazia parte de você tanto quanto a língua que você fala, a cor da sua pele — se foi, total e inexplicavelmente. Nesse vazio surpreendente flui uma alegria silenciosa que o enche de ânimo pela manhã, tarde e noite, que vai a qualquer lugar que você vá, em qualquer circunstância, até no sono. Tudo que você faz se concretiza sem esforço. Você está feliz, mas sem motivo. Nada lhe incomoda. Não sente estresse. Quando surge um problema, sabe o que fazer, então faz e segue em frente. Pessoas que costumavam deixar você maluco não vão mais deixá-lo assim. Você continua a sentir compaixão pelo sofrimento dos outros, mas você mesmo não sofre mais. Atividades que costumavam ser maçantes se tornam divertidas. Você não precisa de terapia; não fica entediado, ansioso nem temperamental. Quando não é necessária à execução de uma tarefa, sua mente está em repouso. Sua vida é realização plena sem que precise

fazer nada para preenchê-la [...] e você sabe que não importa o desafio que esteja enfrentando, a paz será mantida — pelo restante da vida. Nunca mais você sentirá medo, desespero, solidão. O que quer que surja no seu caminho, essa alegria sem motivo permanecerá. Imagine.”

Jan Frazier, em When Fear Falls Away

Esta é a sua vida com O Maior Segredo de Todos os Tempos. Este é o seu destino.

CAPÍTULO 1 Resumo

Quer notemos ou não, estamos sempre em busca do Maior Segredo, todos os dias das nossas vidas.

Este grande segredo está à vista de todos, e mesmo assim não o vemos.

Há milhares de anos que deixamos essa verdade passar despercebida, porque somos distraídos pelos nossos problemas, pelas complicações nas nossas vidas, pelo ir e vir dos acontecimentos ao redor do mundo.

Todos já aceitamos muitas ideias e crenças falsas ao longo da vida, e essas ideias e crenças falsas nos mantêm escravizados.

Sempre que sofremos, isso se deve a uma confusão em relação à nossa própria identidade.

A humanidade sofre de uma incompreensão em relação à sua verdadeira natureza.

Você está tendo a experiência de ser uma pessoa, mas, no plano maior, não é isso que você é.

Você deveria ser feliz o tempo todo. A felicidade é a sua verdadeira natureza.

A descoberta de quem você de fato é recebeu muitos nomes: iluminação, autopercepção, autodescoberta, despertar, lembrar.

Abra-se para a possibilidade de experimentar a verdade do que você é, neste exato momento.

Quando reconhecer plenamente quem é, vai experimentar uma vida sem problemas, tristezas, mágoas, preocupações ou medo, e será tomado pela alegria, pela positividade, pela plenitude, pela abundância e pela paz.

...the most obvious element of experience is just overlooked... the secret of secrets... the end of delusion... so
you can't see it... so subtle your mind can't understand it...
so simple you can't believe it... so good you can't accept it...
more hidden than the most concealed... this is the greatest discovery
man being can make... hidden in plain sight... more evident
than the most concealed... more evident than the most
concealed... there's nothing given to you... for every one of us...

CAPÍTULO 2

O MAIOR
SEGREDO É
REVELADO



“Tão próximo que você é incapaz de ver.

Tão sutil que a sua mente é incapaz de compreender.

Tão simples que você é incapaz de acreditar.

Tão bom que você é incapaz de aceitar.”

Loch Kelly, em Shift into Freedom sobre a tradição

Shangpa Kagyu do budismo tibetano

Por que tão poucos descobriram a verdade? Por que a maioria de nós não foi capaz de compreender quem é? Como bilhões de pessoas podem ter deixado escapar algo tão vital para atingir a felicidade?

Nós deixamos O Maior Segredo escapar por conta de um pequeno obstáculo: uma crença! Essa única crença nos impediu de realizar a maior descoberta que podemos fazer. A crença de que somos o nosso corpo e a nossa mente.

Você Não é o Seu Corpo

“Viemos a este mundo para ser um corpo a fim de aprendermos que não somos um corpo.”

Lester Levenson, em Happiness Is Free, volumes 1-5

Assim como você usa um carro para ir de um local a outro, seu corpo é um veículo que você usa para se mover e experimentar o mundo.

“Se você tem um carro, você não diz que é o carro. Por que então, se você tem um corpo, você diz que é o corpo?”

Lester Levenson, em Happiness Is Free, volumes 1-5

Como algo material, seu corpo não é consciente. Ele não sabe que é um corpo, mas “você” sabe disso. O seu dedo do pé não sabe que é um dedo do pé, o seu pulso não

sabe que é um pulso, a sua cabeça não sabe que é uma cabeça, e o seu cérebro não faz ideia de que é um cérebro, mas “você” conhece cada uma das partes do seu corpo. Como você poderia ser o seu corpo considerando que conhece todas as partes diferentes dele, mas nenhuma delas conhece você?

Foram perguntas desse tipo que permitiram que figuras importantes do passado desvendassem o mistério por trás de quem realmente somos.

“O pior hábito que adquirimos ao longo dos milênios é acreditar que somos este corpo.”

Lester Levenson, em Happiness Is Free, volumes 1-5

“Nós nos esquecemos do que somos e passamos a nos identificar com objetos. Sou este corpo, portanto vou morrer.”

Francis Lucille

“Você tem medo de que, se o corpo não for, você também não é.”

Lester Levenson

Acreditar que você é apenas o seu corpo é o que provoca o maior medo da humanidade, o da morte: quando o seu corpo morre, você teme que vai deixar de existir. O corpo é como uma nuvem escura pairando sobre a sua vida.

“Se deseja a imortalidade, desapegue-se do seu corpo.”

Lester Levenson, em Happiness Is Free, volumes 1-5

O fato de você não ser o seu corpo é uma boa notícia, pois um dia o seu corpo vai chegar ao fim, como acontece com todas as coisas materiais. O mundo é todo feito de coisas materiais e nenhuma delas vai durar para sempre, incluindo o seu corpo, que aparece e desaparece por meio do processo de nascimento e morte. O que você é *de verdade* nunca morre!

“O que você realmente é não pode morrer. O corpo morrerá, mas você não é o seu corpo.”

Mooji

“Temos livre-arbítrio para nos identificarmos com o nosso corpo ou com quem realmente somos. O corpo corresponde à dor, o que você é, à alegria infinita.”

Lester Levenson, em Happiness Is Free, volumes 1-5

A saída para todas as dificuldades começa com o abandono da crença de que você é o seu corpo.

Você Não é a Sua Mente

A voz dentro da sua cabeça não é você, ainda que você provavelmente tenha acreditado nisso durante a maior parte da sua vida. Embora a voz dentro da sua cabeça soe como você, pareça saber muito sobre você e tenha se tornado muito familiar para você, ela definitivamente *não* é você. A voz na sua cabeça é a sua mente, e você não é a sua mente.

“A mente é um conjunto de pensamentos que aparecem e desaparecem constantemente.”

Peter Lawry

“Se não há pensamentos, então não há mente. A mente é apenas pensamento.”

Lester Levenson, em Happiness Is Free, volumes 1-5

Dê uma olhada em si mesmo. Onde está a sua mente se não houver pensamento? Ela não está aí.

“Não há nada lá dentro além de pensamentos e sentimentos, memórias e sensações, mas você é um pensamento? Você é um sentimento?”

Rupert Spira, em uma palestra

Se você fosse um pensamento — digamos, um pensamento de frustração —, então desapareceria quando o pensamento de frustração desaparecesse. Você não é um pensamento, uma sensação ou um sentimento, porque também acabaria quando eles acabassem, mas você continua aqui depois que isso acontece. Você está aqui antes de um pensamento, está aqui antes de um sentimento ou uma sensação, e permanece intacto depois que eles vão embora. Isso fica muito óbvio quando você presta

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "O Maior Segredo"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).