

Do autor de SUPERCÉREBRO e VOCÊ É O UNIVERSO

DEEPAK CHOPRA

O PODER META-HUMANO

Como desenvolver suas habilidades,
transcender a realidade e
ir além dos limites do cotidiano

EDITORA
ALAÚDE

“Este livro é um convite para descobrir quem você realmente é”. Assim Deepak Chopra inicia esta nova jornada, que tem como objetivo despertar a sua autoconsciência e levá-lo à redescoberta de si mesmo para além de quaisquer limites.

Chopra nos estimula a repensar nossa experiência neste mundo e cria dois conceitos fundamentais: o meta-humano e a metarrealidade. São ideias que vêm enriquecer a nossa jornada rumo a uma vida abundante, que transborde as arestas que impomos a nós mesmos e aos nossos pares. Quantas ilusões permeiam nosso olhar para a vida? E qual o verdadeiro impacto delas na insatisfação que sentimos em relação ao nosso eu e aos sonhos que queremos realizar, mas que parecem tão distantes? Em um texto repleto de reflexões instigantes, que reúne literatura, inteligência artificial, neurociência e outras áreas, o renomado autor provoca a vontade de sermos muito mais, de irmos além de nossas crenças limitantes.

Com as reflexões e o novo olhar de *Meta-humano*, percebemos que nossos “nãos” também são escolhas. Então, para caminharmos ao encontro do “sim”, Deepak Chopra nos presenteia com questionários para o aprimoramento da autoconsciência e um guia de 31 dias para o despertar de uma realidade maior, mais rica em potencial e possibilidades.

O PODER META-HUMANO

DEEPAK CHOPRA

O PODER META-HUMANO

Como desenvolver suas habilidades,
transcender a realidade e
ir além dos limites do cotidiano

Tradução de
Rosane Albert

EDITORA
ALAUDE

Copyright © 2019 Deepak Chopra

Copyright da tradução © 2020 Alaúde Editorial Ltda.

Título original: Metahuman – Unleashing Your Infinite Potential.

Publicado mediante acordo com Harmony Books, um selo de Random House, uma divisão da Penguin Random House LLC.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As informações aqui contidas têm o objetivo de complementar, e não substituir, os tratamentos ou cuidados médicos. O uso das informações contidas neste livro é de inteira responsabilidade do leitor. Elas não devem ser usadas para tratar doenças graves ou solucionar problemas de saúde sem a prévia consulta a um médico ou a um nutricionista. Nem os autores nem a editora podem ser responsabilizados por quaisquer efeitos adversos ou por consequências da aplicação do conteúdo deste livro sem orientação profissional.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1o de janeiro de 2009.

TRADUÇÃO: Rosane Albert

PREPARAÇÃO: Cláudia Gomes

REVISÃO: Rosi Ribeiro Melo, Márcia Moura

CAPA: Cesar Godoy

IMAGENS DE CAPA: iStock.com

CONVERSÃO PARA EPUB: Cumbuca Studio

1ª edição, 2020

ISBN 978-65-86049-01-5

2020

Alaúde Editorial Ltda.

Avenida Paulista, 1337

Conjunto 11, Bela Vista

São Paulo, SP, 01311-200

Tel.: (11) 3146-9700

www.alaude.com.br

SUMÁRIO

Capa

Folha de Rosto

Créditos

Prefácio pessoal: Ir além

Visão geral: Meta-humano é uma escolha de vida

PARTE 1 OS SEGREDOS DA METARREALIDADE

1 Estamos enredados em uma ilusão

2 “Eu” é o criador da ilusão

3 O potencial humano é infinito

4 A metarrealidade proporciona liberdade absoluta

5 Mente, corpo, cérebro e o universo são modificados conscientemente

6 Existência e consciência são a mesma coisa

PARTE 2 O DESPERTAR

7 Experiência em primeiro lugar

8 Ir além de todas as histórias

9 A via direta

PARTE 3 COMO SER META-HUMANO

10 Como libertar o corpo

11 Como recuperar a mente completa

12 Consciência sem escolhas

13 Uma vida

UM MÊS PARA O DESPERTAR META-HUMANO: 31 LIÇÕES

Uma palavra final

Agradecimientos

Índice

PREFÁCIO PESSOAL

IR ALÉM

Este livro é um convite para descobrir quem você realmente é, começando com duas perguntas simples. Nos momentos em que se sente muito feliz, também se vê feliz? Quando fica bravo, alguma parte sua fica totalmente livre da raiva? Se a resposta for “sim” para as duas perguntas, pode parar de ler o livro. Você já chegou lá. Foi além da consciência do dia a dia, e ir além é tudo de que você precisa para saber quem realmente é. O autoconhecimento vai se revelar todos os dias. Em algum momento – ou talvez neste exato instante – vai ver a si mesmo vivendo na luz. Como o grande poeta bengali Rabindranath Tagore, você pode dizer: “Que perpétua surpresa é a vida”.

Seria fascinante conhecê-lo, porque sua vida sem dúvida é muito incomum – pode até pensar que é uma pessoa única. Quando olha em volta, vê que as pessoas em geral ficam simplesmente felizes quando estão felizes e bravas quando estão bravas, enquanto você, não. Você enxerga além.

Trinta anos atrás, quando comecei a escrever livros, não se questionava o fato de se sentir feliz e ficar bravo serem sentimentos normais, sem adicionar o elemento de observar a si mesmo. Uma expressão como plenitude mental não circulava; a meditação ainda era considerada duvidosa pela média da população, e tudo o que se referisse à consciência mais elevada era visto com ceticismo. Eu era um jovem médico de Boston com a família crescendo, e meus dias eram consumidos pelo trabalho, atendendo uma longa lista de pacientes e transitando diariamente entre dois ou mais hospitais.

Quando ficava feliz por um paciente com problemas de tireoide melhorar, eu percebia que me sentia feliz? Não. Se uma prescrição era manipulada por um farmacêutico descuidado, uma parte de mim não ficava nem um pouco aborrecida, permanecendo como uma

testemunha silenciosa? Não. Como todo mundo que eu conhecia, ficava feliz ou bravo sem nenhum mistério. Mas, por ter vindo da Índia, poderia resgatar da infância indícios sobre uma maneira de ser diferente. Segundo um antigo Upanixade, a mente humana é como dois pássaros pousados em um galho. Um deles está comendo o fruto da árvore, enquanto o outro o observa amorosamente.

Frequentei durante alguns anos uma escola dirigida por uma ordem de padres católicos e assim tive outros indícios vindos de uma fonte diferente, como as palavras de Jesus aos discípulos dizendo-lhes que deviam estar “no mundo, mas não ser do mundo”. Se pesquisar essa frase no Google, vai verificar que há uma grande confusão sobre o que ela realmente significa, mas o ponto central do ensinamento é que há diferença entre aderir à vida mundana e não aderir a ela. Quando não adere a ela, Jesus ensina, de algum modo você está com Deus.

Gostaria de poder dizer que esses indícios sobre consciência mais elevada me impactaram e marcaram minha vida. Isso não aconteceu. Eu as guardei na parte de trás da minha mente, jamais recorrendo a elas na minha vida atribulada e estressante. Não evoluía em mim a consciência sobre a Verdade com V maiúsculo de que eu, assim como toda a humanidade, trago em mim o mistério da existência. Essa é a razão por que Tagore se sentia permanentemente surpreso. Ao despertar para a realidade, encara-se o mistério da vida de uma forma íntima e pessoal: não haveria mistério sem você.

Em uma ou duas frases dei alguns passos de gigante, sei disso. Há uma enorme disparidade entre as coisas que alguém precisa fazer em um dia – começando por acordar, vestir-se, ir trabalhar etc. – e o mistério da existência. Uma sociedade baseada na razão e na ciência vê com ceticismo qualquer noção de estar no mundo e não pertencer a ele, ou Verdade com V maiúsculo. Vivemos juntos em uma realidade que segue a regra que diz “O que você vê é o que você tem”. O mundo físico nos confronta; nos vemos diante de muitos desafios; e, conforme a mente racional sonda o

desconhecido sombrio, o que emerge são novos fatos e dados, não a sensação de deslumbramento por existirmos.

O que primeiro me incentivou a encarar o mistério da vida – e meu próprio mistério como ser humano – foi a medicina. Eu exercia a endocrinologia, uma especialidade que me fascinava porque os hormônios são substâncias químicas singulares. Podem fazê-lo ficar lento mental e fisicamente se sofrer deficiência tireoidiana; podem fazê-lo fugir ou lutar diante de uma ameaça. Uma explosão de adrenalina é responsável por uma reação comum diante de um mágico de rua levitando diante dos nossos olhos quando espectadores pulam para trás ou fogem.

Estamos tão acostumados a aceitar que essas reações são quimicamente induzidas que a maioria relaciona o comportamento adolescente com o “turbilhão de hormônios”. Mesmo quando o impulso sexual é de certa forma contido, ele nunca está realmente contido, assim como apaixonar-se nunca é racional. Se eu tivesse ficado satisfeito com a ligação que se faz em geral entre os hormônios e os efeitos que eles causam, não haveria história para contar.

Mas existe uma nota discordante, e ela leva as coisas para além dos hormônios – e potencialmente inverte a realidade. Há um hormônio no cérebro chamado oxitocina que recebeu o apelido de “hormônio do amor”, porque a presença de altos níveis desse hormônio no cérebro torna a pessoa mais afetiva e confiante. Mas essa única molécula secretada pela pituitária é muito mais complexa do que isso. Durante o parto e a amamentação, são secretados níveis mais elevados desse hormônio na mãe, o que cria um vínculo maior com o bebê. Se afagar seu cachorro por um tempo, a oxitocina sobe tanto em você quanto em seu bicho de estimação. Ela faz as pessoas amarem mais a bandeira nacional, enquanto ficam indiferentes às bandeiras de outros países. Durante a atividade sexual, a oxitocina sobe nas mulheres, fazendo com que se liguem emocionalmente aos parceiros sexuais, mas aparentemente esse efeito não acontece com os homens.

Alguma coisa estranha deve ocorrer, ainda assim essas descobertas complexas não abalam a fé da maioria dos endocrinologistas. Eu era diferente. O que me incomodava era que a oxitocina não faz realmente nada do que lhe atribuem, a menos que seja acompanhada pela mente. Uma mulher não sentirá mais afeição por um parceiro sexual caso se sinta coagida, ameaçada, enraivecida, ou simplesmente distraída por algo mais importante. Sua oxitocina não vai subir se acariciar um animal de que não goste. Não vai amar a bandeira do país se for obrigada a saudá-la por um regime autoritário.

Já me deparei com o efeito explosivo da conexão mente-corpo. Era como se fôssemos duas criaturas, uma era um robô que pode ser programado por substâncias químicas, a outra um agente livre que pensa, reflete e decide. As duas criaturas são aparentemente incompatíveis. Não têm o direito de viver juntas, embora vivam assim, como refletidas na configuração do sistema nervoso. Uma parte opera automaticamente, permitindo que a vida siga sem que se pense a respeito. Não precisa pensar para continuar respirando ou para que o coração continue a bater. Mas você pode assumir o controle conscientemente, e o sistema nervoso voluntário lhe permite alterar a respiração e mesmo, com um pouco de prática, desacelerar os batimentos cardíacos.

De repente, estamos no limiar de um mistério, porque algo terá de decidir se agiremos ou não. O algo não pode ser o cérebro, porque para ele é indiferente empregar um ou outro lado do sistema nervoso central. Do lado involuntário, o cérebro aumenta a frequência cardíaca se você correr uma maratona, mas, antes de tudo, quem decidiu correr a maratona foi você.

Então quem é este “você”?

Pergunta embaraçosa que perturba a realidade. Em um dado momento você – isto é, o ser – decide a que sistema nervoso irá recorrer; portanto, você não pode ser criação de nenhum dos dois. Quando observar esse fato simples, estará no caminho do autoconhecimento. Poderá ficar feliz e observar a si mesmo feliz ao

mesmo tempo; começará a experimentar-se completamente sem raiva, mesmo se estiver manifestando raiva.

A razão para a mudança é simples: você ultrapassou o lado mecânico da vida. Despertou para quem você realmente é, o usuário do cérebro, mas não o cérebro, o viajante em um corpo, mas não o corpo, o pensador de pensamentos que fica longe, muito mais longe do que qualquer pensamento. Vou mostrar-lhe nas próximas páginas que seu verdadeiro eu fica além do tempo e do espaço. Quando se identificar com seu verdadeiro eu, terá cumprido a máxima: estar no mundo, mas não ser do mundo. A palavra grega meta significa “além”, assim eu a uso para descrever a realidade que está além de “O que você vê é o que você tem”. Quando ocupa a metarrealidade, você é meta-humano.

Aos trancos e barrancos, todo mundo já está lá. A metarrealidade é a fonte de toda a criatividade, porque se o velho e o convencional não fossem ultrapassados, não haveria novas ideias, obras de arte, livros e descobertas científicas. Não importa quantos pensamentos já tenha tido, há infinitamente mais para ser pensado; não importa quantas sentenças os escritores tenham formulado, há infinitamente mais para ser escrito. Palavras e pensamentos não são estocados no cérebro como informações em computadores para serem remanejadas mecanicamente quando outro pensamento se torna necessário. Shakespeare não ficava simplesmente remanejando seu vocabulário elisabetano – ele empregava as palavras de forma criativa. Van Gogh não combinava simplesmente as cores padrão do espectro; usava a cor como uma nova maneira de ver o mundo ao redor.

Ir além é como a pessoa decide se a vida é suficientemente significativa. Quando você deseja mais do que a vida está lhe dando, não é o cérebro que está ansiando por mais significado nem é a pessoa comum enfrentando a rotina. O eu, observando as coisas de uma perspectiva mais elevada, é quem decide a questão. O eu também decide a quem vai amar, o que é verdadeiro, se é para confiar, e assim por diante. Se a mãe julga que uma criança de 3 anos irritada precisa de uma soneca, ela está indo além de uma

simples análise do que o filho está fazendo ou dizendo. Crianças irritadas dizem todo tipo de coisa, e se as mães entrassem no jogo delas seriam tão infantis quanto os filhos.

Se ir além tem se provado tão indispensável, por que ainda não somos meta-humanos? Não existe motivo que justifique continuar repetindo os mesmos chavões, opiniões desgastadas, seguir as mesmas convenções sociais obsoletas e render-se ao pensamento conformista. Armadilhas nas quais caímos, e o resultado são conflitos, guerras, violência doméstica, preconceito racial e desigualdade de gênero dos quais temos sido vítimas ao longo da história. Escolhemos ser prisioneiros de nós mesmos. O paradoxo de desempenhar a parte do detido e do carcereiro simultaneamente vem causando um sofrimento indescritível para a humanidade.

Para pôr fim a essa desolação, é preciso mudar do humano para o meta-humano. Ambos existem aqui e agora. Não existe um lugar para se chegar à metarrealidade. Como dois pássaros em uma árvore, você está se banquetando com a vida enquanto observa. Mas a parte da observação está sendo ignorada, suprimida, desconsiderada e subestimada. A transformação que torna você meta-humano é conhecida nas tradições espirituais como “despertar”. Assim que alguém alcança o estado de meta-humano, sente que o eu cotidiano era um sonâmbulo, pouco consciente das infinitas possibilidades da vida.

Estar acordado é envolver-se completamente com a autoconsciência. Inúmeras outras metáforas vêm à mente. Meta-humano é tal como sintonizar todas as ondas do rádio em vez de apenas uma estação. Tal como uma corda vibrando uma nota mais alta. Tal como ver o mundo em um grão de areia. Mas tal é uma palavra limitadora. A coisa real é indescritível e precisa ser experimentada pessoalmente, assim como a visão é indescritível para alguém que nasceu cego, mas reveladora se a pessoa passar a enxergar.

Os editores incentivam os autores a atrair leitores usando a grande promessa de algo novo, fresco e diferente. O despertar é tão velho quanto a humanidade. É impossível prometer algo como o

despertar, que antes de tudo é indescritível. Revendo meus livros anteriores, senti que a peculiaridade e o mistério do despertar me inibiam; desta vez, porém, respirei fundo e fui em frente. Acredito que o leitor não é alguém que nasceu cego e que desconhece completamente o que é a visão. Com um pouco de confiança, podemos constatar que já somos meta-humanos e que a metarrealidade fica aqui e agora.

Não sei quem será persuadido e quem não será. No fim, o mistério de ser humano obedece apenas a si mesmo, mas tenho fé em uma coisa: se ao ler este livro você se conectar com o que significa despertar, vai perceber a verdade em muito menos tempo que os trinta anos que eu levei. Quanto mais rapidamente o meta-humano surge em nossa vida, melhor.

visão geral

META-HUMANO É UMA ESCOLHA DE VIDA

Há muitas coisas que as pessoas fazem para melhorar a vida delas. Pode-se dizer que as sociedades desenvolvidas vivem em uma era de ouro no que se refere a padrão de vida. Já é realidade vislumbrar adiante décadas de boa saúde, alimentos integrais orgânicos à venda logo ali, virando a esquina, sem mencionar possuir coisas que antes estavam fora do alcance das pessoas comuns, como a casa própria e uma aposentadoria relativamente segura.

O estranho é que milhões de pessoas lutam para melhorar de vida sem melhorar sua realidade pessoal. As duas estão entrelaçadas e, se não melhorar sua realidade, é pouco provável que melhore sua vida. Realidade não é apenas o mundo “lá fora” – é muito pessoal. Duas pessoas que compartilham o carro para ir trabalhar podem enxergar o mundo de forma inteiramente diferente, uma delas sentindo-se ansiosa quanto à segurança do emprego e a possibilidade de ser demitida, a outra externando felicidade e otimismo. Dar à luz pode ser o mesmo evento físico, sem nenhuma complicação médica, para duas mulheres, mas uma pode vir a sofrer depressão pós-parto, enquanto a outra transborda de alegria maternal.

A realidade pessoal nos define, ela é feita de todas as coisas em que acreditamos, as emoções que sentimos, nosso arquivo de memórias exclusivo e uma vida inteira de experiências e relacionamentos. Nada é mais decisivo para o que se torna a vida de uma pessoa. Entretanto, é curioso – pode-se dizer profundamente misterioso – o fato de construirmos nossa vida com uma profunda falta de conhecimento sobre quem somos de verdade. Mergulhe em qualquer questão básica sobre a existência

humana, e por trás da fachada das opiniões de especialistas jaz uma lacuna onde deveria estar o entendimento.

Não temos ideia de por que as pessoas são programadas tanto para amar quanto para odiar, pregar a paz e praticar a violência, oscilar entre a felicidade e o desespero, e levar a vida governada pela confiança em um momento e pela dúvida no seguinte. Neste exato instante, você está trabalhando essas contradições do seu modo. Você é um mistério para si mesmo, porque todos são mistérios para si próprios. O que mantém as pessoas seguindo em frente é a rotina diária e a esperança de que nada dê tremendamente errado.

Não estou desvalorizando as coisas pelas quais as pessoas vivem – família, trabalho e relacionamentos–, mas, para ser franco, nem quando lidamos com as coisas mais importantes temos certeza de saber o que estamos fazendo. Não é de espantar que gastemos tanto tempo trabalhando para melhorar nossa vida e tão pouco para melhorar nossa realidade. A realidade é muito confusa, e nos sentimos melhor ao ignorar as águas profundas e permanecer em segurança no raso.

Entretanto, um punhado de gente aventurou-se em águas mais profundas, e em todas as culturas foram recuperados relatos estranhos e inspiradores ao mesmo tempo. Amar os inimigos é inspirador, mas quem realmente faz isso? Dizer que o amor divino é infinito não torna isso concreto em nossa realidade. A paz eterna rivaliza com a possibilidade de crime, guerra e violência em qualquer época. Muitos são tratados como santos, com uma boa chance de serem rotulados de loucos, ou simplesmente dispensados como bons demais para este mundo.

Uma coisa, porém, fica fora de dúvida – a realidade pessoal é onde o jogo todo é realizado. Contém todo o potencial que os seres humanos alcançaram, mas também as limitações que nos restringem. Um psicólogo nova-iorquino chamado Abraham Maslow, que morreu em 1970, continua famoso porque nadou contra a maré. Onde a carreira típica do psicólogo consistia em examinar as doenças e falhas da psique, Maslow sentia que a natureza humana

ultrapassava a experiência cotidiana. Sua ideia central, que agora floresceu bem além do que ele poderia ter imaginado, é que os seres humanos são programados para picos de experiência extraordinários e, mais do que isso, deveríamos criar essas experiências no dia a dia. Era como se os únicos carros que rodassem na estrada fossem latas velhas enferrujadas e alguém anunciasse que poderia trocar sua sucata por um Mercedes ou Jaguar.

Se os únicos carros que você vê são sucata e os Mercedes e Jaguares só existem do outro lado do oceano, sua realidade não vai mudar. Mas Maslow, baseando-se em séculos de aspirações espirituais, insistiu que as experiências culminantes fazem parte do nosso projeto, que precisamos ansiar por elas. A chave era ir além do cotidiano.

A noção de ir além se tornou a razão deste livro.

Para descobrir quem realmente é, precisa ir além de quem você pensa que é. Para encontrar paz, deve ir além do medo. Para viver o amor incondicional, precisa ir além do amor condicional, do tipo que vem e vai. Cheguei a pensar por um tempo que este livro deveria chamar-se apenas *Além*. Em vez disso, escolhi *Meta-humano*, usando a palavra grega *meta*, cujo significado, “além”, já mencionei anteriormente. Minha tese é de que se tornar meta-humano é a principal mudança de identidade que alguém pode fazer. Ser programado para experiências culminantes levanta a questão sobre se temos escolha. Frequentemente os momentos mais iluminados parecem descer de outro plano, mais elevado, por eles mesmos. Como sabemos que não são acidentais?

Em uma conferência recente sobre ciência e consciência, uma jovem apresentou-se e me contou que estava escrevendo uma tese de graduação sobre a comunicação com pássaros. Perguntei-lhe se era possível conversar com pássaros, e ela me disse que era mais fácil me mostrar do que me contar. Saímos. O dia estava lindo, e nos sentamos tranquilamente em um banco. Ela olhou para alguns passarinhos em uma árvore próxima, e um deles voou para baixo e pousou sem medo no seu colo.

Como ela fez isso? Sem necessidade de palavras, ela me lançou um olhar que dizia: “Está vendo? É muito simples”. Meus antigos professores católicos teriam mencionado São Francisco de Assis, que é retratado com pássaros esvoaçando ao seu redor. Da tradição indiana, aprendi sobre uma qualidade na consciência conhecida como *ahimsa*, que significa “não violência”, a empatia estendida a todas as coisas vivas.

Em ambos os casos, não se tratava de falar com os pássaros sabendo sua língua – tudo aconteceu em silêncio. Era um exemplo perfeito de ir além – nesse caso, além das minhas expectativas. O que a jovem fez, ela me explicou mais tarde, foi ter clareza mental e inserir a intenção para que o pássaro viesse até ela. Em outras palavras, tudo ocorreu na consciência.

São tão poucas as pessoas que vivem essa experiência, que a necessidade de mostrar quantas escolhas temos para ir além fica ainda maior. Sinto que temos muito mais controle sobre a vida do que percebemos atualmente.

Para mim, meta-humano é uma escolha de vida. Experiências culminantes estão apenas começando, um vislumbre do que é possível.

A expressão *experiência culminante* tornou-se popular o suficiente para que a maioria das pessoas saiba de modo geral o seu significado. Ela descreve momentos em que as limitações caem e as percepções de mudança de vida vêm até nós ou um desempenho espetacular acontece sem esforço. O *quarterback* da NFL, liga de futebol americano, que chega aos 40 anos com muitas vitórias no Super Bowl, o prodígio musical que estreia tocando um concerto de Mozart aos 8 anos, o ás da matemática que consegue fazer operações complicadíssimas em questão de segundos – não é preciso procurar muito para encontrar histórias de experiências culminantes como essas que sugerem um potencial humano extremamente expandido. Mas essas realizações, por mais surpreendentes que sejam, ocupam um nicho especial. Quando fama e fortuna são prodigalizadas aos poucos indivíduos

considerados excepcionais, perdemos uma possibilidade maior que se aplica de forma mais coletiva.

A realidade é muito mais maleável do que se supõe. As limitações impostas a você pessoalmente, em sua maioria, são autoimpostas. Não saber realmente quem você é o mantém preso a crenças batidas, faz com que alimente velhas feridas, obedeça a condicionamentos ultrapassados e sofra com o fato de duvidar de si mesmo e de se criticar. A vida de ninguém está livre dessas limitações. O mundo comum e nossa vida comum no mundo não são suficientes para revelar quem nós somos – muito pelo contrário. O mundo comum nos decepcionou, e a decepção cala tão fundo que nos moldamos para nos conformarmos a ela. Diante da lei, prova maculada por ilicitude é conhecida como “fruto da árvore envenenada”. Não é um exagero dizer que não importa o quanto a vida seja boa, ainda existe uma mácula resultante das decepções que confundimos com a realidade. Nada, por mais belo e bom que seja, escapou completamente dessa mácula. Ir além é o único meio de se livrar dela.

Um meta-humano é alguém cuja personalidade se baseia em valores mais altos; não apenas experiências culminantes, mas amor e autovalorização. Quando acabei este livro, fiquei encantado ao descobrir que Maslow havia empregado o termo meta-humano exatamente da mesma maneira. (Ele não o associou aos super-heróis das revistas em quadrinhos, nem eu. Enquanto os meta-humanos de mentirinha forem perseguidos como esquisitos e ameaças para a sociedade, essa é uma conotação que deverá ser completamente evitada.)

Não está errado considerar determinadas experiências tão elevadas que chegam a parecer divinas, patamar onde Maslow coloca o meta-humano. Foi um passo importante a declaração de que aspirar encontrar Deus ou a paz e o amor eternos é tão real quanto pregar um prego, mas vou argumentar que se tornar meta-humano é uma necessidade urgente. É o único caminho para fora das ilusões que atuam em nossa vida, como o sofrimento interior, a confusão e o conflito.

A FANTASIA DO DIA A DIA

Todos concordariam que é melhor viver na realidade do que na fantasia, então é um choque quando se percebe ter vivido a vida inteira em uma fantasia. É uma ilusão envolvente que você comprou desde a infância. Mesmo a pessoa mais pragmática e obstinada permanece imersa em fantasia o tempo todo. Não se trata de voos de fantasia ou fantasias eróticas ou sonhar à noite que ficou rico. Nada do que vemos é o que parece, tudo é ilusório desde a base.

Pegue seu celular e olhe para qualquer foto que tenha salvado. A imagem ocupa alguns centímetros, seja uma foto do Grand Canyon, de um rato ou de um micróbio. Seus olhos estão à mesma distância da tela do celular, mas você enxerga o Grand Canyon, um rato e um micróbio de tamanhos muito diferentes. Como ajustamos automaticamente o tamanho do que aparece no celular? Ninguém sabe, e fica ainda mais desconcertante se considerar que a retina na parte de trás do olho é curvada e a imagem projetada nela fica de cabeça para baixo. Por que o mundo não nos parece distorcido como em uma sala de espelhos de um parque de diversões?

Você pode encolher os ombros e atribuir tudo ao cérebro, que trabalha os dados crus que chegam aos olhos e nos devolvem um retrato realista do mundo. Mas isso apenas aprofunda a ilusão. Quando dizemos que os olhos reagem à “luz visível”, nós convenientemente omitimos o fato de que as partículas componentes da luz – os fótons – são invisíveis. Um fóton não tem luminosidade, brilho, cor, ou qualquer outra característica que associamos à luz. Como um contador Geiger, que clica loucamente na presença de níveis altos de radioatividade e emite apenas poucos cliques diante de níveis baixos, a retina “clica” loucamente quando milhões de fótons acionam os bastões e cones que a revestem e “clacam” fracamente quando os níveis de luz são baixos (o que chamamos de escuridão).

Dos dois modos, tudo o que vê foi processado no seu cérebro, em uma área específica conhecida como córtex visual, que é completamente escuro. O brilho cegante de uma lâmpada no olho é tão escuro no cérebro quanto o brilho mais fraco das estrelas à

noite. Nem os sinais que chegam ao córtex visual formam imagens, muito menos em 3-D. A imagem que você considera ser um instantâneo do mundo foi fabricada por sua mente.

Do mesmo modo, os outros quatro sentidos são apenas “cliques” na superfície de outros tipos de célula. Não há explicação para as terminações nervosas no nariz expelirem um bombardeio de moléculas diante do perfume de rosas ou mau cheiro de lixeira. O mundo tridimensional é baseado em um truque de mágica que ninguém consegue explicar, mas certamente não é um retrato fiel da realidade. Tudo isso é produto da mente.

Um neurocientista poderia me interromper e corrigir, argumentando que o mundo que vemos é produto do cérebro. Uns poucos exemplos refutam essa afirmação. Até onde o cérebro está envolvido, as letras nesta página são salpicos negros, que não diferem dos salpicos espalhados aleatoriamente pelos respingos de tinta de um pincel. Antes da alfabetização, as letras não passavam de respingos, depois que aprendemos a ler, entretanto, elas ganharam significado, apesar de o cérebro ser o mesmo dos 3 anos em diante, até onde vai o processamento de informações. A mente aprende a ler, não o cérebro. Da mesma forma, qualquer coisa que veja à sua volta – um olmo, uma barra de chocolate belga, uma igreja, ou um cemitério – adquire significado porque a mente lhe dá significado.

Outro exemplo: quando crianças que nasceram cegas passam a ver por meio de algum procedimento médico, elas ficam perplexas diante de coisas que para nós são naturais. Uma vaca a distância parece do mesmo tamanho de um gato próximo. As escadas parecem pintadas na parede; suas próprias sombras são um retalho negro que insiste em acompanhá-las. O que essas crianças perderam – e precisam se adaptar a ela – é a curva de aprendizado por meio do qual todos aprendem a dar forma à realidade comum. (O mundo visível é tão desconcertante que crianças e adultos que recentemente adquiriram a visão preferem sentar-se no escuro para recuperar a sensação de conforto.)

A curva de aprendizagem é necessária para abrir seu caminho pelo mundo, mas você se adaptou de modos estranhos e inesperados. Assuma uma perspectiva. Se estiver deitado na cama e alguém tocar seu ombro para acordá-lo, você não verá uma pessoa com um corpo largo e uma cabeça bem pequena. Mas tire uma foto a partir da posição deitada e a realidade será revelada. O torso da pessoa, nivelada com os seus olhos, fica artificialmente largo, enquanto a cabeça, mais distante, fica artificialmente pequena. Do mesmo modo, quando fala com alguém que está ao seu lado, o nariz da pessoa aumenta de proporção, e se compará-lo com uma foto, os olhos dele podem estar maiores do que a mão que está apoiada no colo.

Bloqueamos automaticamente a aparência das coisas em perspectiva, e por intermédio da mente ajustamos as informações. O dado que alcança o olho relata que o quarto em que está sentado tem paredes que se aproximam cada vez mais até um final longínquo, mas você sabe que o quarto é quadrado, então ajusta a informação para corresponder ao fato. Você sabe que o nariz é menor do que a mão, necessitando de um ajuste semelhante.

O que realmente causa um choque é que *tudo* o que vê precisa ser ajustado. Moléculas pairando no jardim são ajustadas em fragrâncias. Ondas aéreas vibratórias são ajustadas em sons reconhecíveis e identificáveis. Não há escapatória para o fato de que vivemos em um mundo produzido pela mente, o que é ao mesmo tempo a glória e o perigo do fato de ser humano. Caminhando pelas ruas de Londres, duzentos anos atrás, o visionário poeta William Blake lamentava o que tinha diante dos olhos:

*[...] vou reparando as faces maceradas,
que a aflição e a moléstia têm marcado.*

*Em cada grito de homem ou no grito
do infante que de medo se lamente,
em cada voz ou em cada interdito,
ouço os grilhões forjados pela mente.**

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "O poder meta-humano"
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](#).