

INSTITUTO



DESPERTALISTA

DESPERTALISMO

A Consciência como Fundamento e como Caminho



CONSCIÊNCIA
É O FUNDAMENTO



ÉTICA
É CLAREZA



CIÊNCIA
É INSTRUMENTO



ESPIRITUALIDADE
É EXPERIÊNCIA



UNIDADE
É O HORIZONTE



OBRA
FUNDADORA DO
DESPERTALISMO



DAVID JANSEN PINHEIRO PECIS



UNIVERSIDADE DESPERTALISTA

2026

DESPERTALISMO



I N S T I T U T O D E S P E R T A L I S T A

DESPERTALISMO



A Consciência como Fundamento e como Caminho

David Jansen Pinheiro Pecis

U N I V E R S I D A D E D E S P E R T A L I S T A
2 0 2 6

DESPERTALISMO — A Consciência como Fundamento e como Caminho
Obra fundadora do Despertalismo

© 2026 David Jansen Pinheiro Pecis
Todos os direitos reservados.

Instituto Despertalista · Universidade Despertalista
Sociedade Brasileira de Psicanálise Contemporânea
Ordem Nacional dos Psicanalistas

institutodespertalista.org.br · und.org.br · drdavidpecis.com

*Há um único trabalho de que todos os outros dependem: o
de despertar para aquilo que, em nós, nunca esteve
adormecido.*

— D. P.

Sumário



<i>Abertura — O sonho na alvorada</i>	1
<i>Introdução — O paradoxo do nosso tempo</i>	3
PARTE I · O FUNDAMENTO	6
1. A grande inversão.....	7
2. A consciência como fundamento.....	10
3. Três caminhos para a mesma fronteira.....	13
4. O corpo como consciência manifesta.....	16
5. O que o Despertalismo afirma e o que ainda investiga.....	18
PARTE II · A VISÃO	21
6. Os Sete Princípios.....	22
7. A ética que nasce da lucidez.....	25
8. Ciência, subjetividade e transcendência.....	27
PARTE III · O CAMINHO	30
9. O Ponto de Consciência.....	31
10. O Ciclo O.D.R.....	33
11. As Cinco Leis.....	36
12. Os Quatro Níveis.....	39
13. As cinco dimensões da vida desperta.....	42
14. As ferramentas do despertar.....	44
PARTE IV · O HORIZONTE	47
15. Mudar a si é começar a mudar o mundo.....	48
16. Do indivíduo à humanidade desperta.....	50
17. A próxima etapa da evolução.....	52
<i>Conclusão — Você é um Despertalista</i>	54
<i>Apêndice A — Glossário Canônico</i>	56

Apêndice B — O Mapa do Estado de Consciência.....	59
Referências.....	62

O sonho na alvorada



EM 2008, numa madrugada que não distingui de tantas outras senão pelo que dela restou, tive um sonho. Nele havia uma terra antiga a que a memória do sono deu o nome de Lemúria, e havia uma certeza — dessas que o sonho concede e a vigília costuma dissolver — de que a consciência não é um acidente do mundo, mas a sua raiz. Acordei com a impressão de ter recebido algo. Levei anos para compreender que não havia recebido uma doutrina; havia recebido uma tarefa.

Conto isso no limiar deste livro por honestidade, e não por estratégia. Toda escola de pensamento tem a sua narrativa de origem, e seria mais cômodo apresentá-la como visão ou como prova. Não é nem uma coisa nem outra. Um sonho não fundamenta uma filosofia — testemunha apenas que algo, em quem sonha, ficou inquieto. O que fundamenta o Despertalismo não é aquela madrugada, mas as quase duas décadas de leitura, de prática clínica, de erro e de correção que ela pôs em movimento.

Digo, então, a frase que organiza tudo o que se segue, e a que voltarei na última página: o Despertalismo não se sustenta sobre um sonho, mas sobre o trabalho que o sonho inspirou. Quem procurar aqui revelações encontrará argumentos; quem procurar misticismo encontrará método; quem procurar consolo fácil encontrará uma exigência. É o que tenho a oferecer, e é, creio, o que vale a pena oferecer.

Escrevo como psicólogo e psicanalista, como alguém que passou a vida adulta sentado diante do sofrimento de outras pessoas e diante do próprio. Foi desse lugar — e não de uma especulação de gabinete — que o Despertalismo nasceu. Ele é, antes de mais nada, a tentativa de responder a uma pergunta prática: o que muda, de fato, quando um ser humano muda? E é também a recusa de uma resposta apressada. A transformação de que este livro trata não é a que se compra num fim de semana. É a que se conquista quando alguém aprende, lentamente, a habitar a própria consciência de outro modo.

Convido o leitor, portanto, a uma dupla leitura: a do buscador, que quer transformar a própria vida, e a do pensador, que quer entender por que essa transformação faz sentido. Procurei não separar os dois. Acredito que a verdade que não cabe na vida é estéril, e que a prática sem fundamento é cega. Despertar é, exatamente, o nome do gesto em que entendimento e vida deixam de ser coisas distintas.

O paradoxo do nosso tempo



NUNCA SOUBEMOS tanto e nunca nos conhecemos tão pouco. Esse é o paradoxo da nossa época, e dele parte este livro. Acumulamos um volume de conhecimento que nenhuma geração anterior poderia imaginar; mapeamos o genoma, fotografamos buracos negros, deciframos a química da emoção. E, no entanto, a pergunta mais antiga — quem é o que conhece tudo isso? — permanece curiosamente intocada, quando não declarada sem sentido. Dominamos o exterior com uma competência prodigiosa e fomos ficando estrangeiros do interior.

Esse desequilíbrio não é apenas um problema acadêmico. Ele tem um preço, e o preço se paga em ansiedade, em vazio, em uma sensação difusa de que algo essencial nos escapa mesmo quando tudo, no papel, vai bem. Construímos uma civilização extraordinariamente hábil em manipular objetos e estranhamente incapaz de cuidar de sujeitos. O Despertalismo nasce dessa percepção: de que o desenvolvimento que falta ao nosso tempo não é mais um avanço sobre as coisas, mas um avanço sobre a consciência que as percebe.

A tese central desta obra pode ser enunciada em uma única frase, e tudo o que vem depois é o seu desdobramento: a consciência é o fundamento da realidade, e desenvolvê-la é o ato humano mais decisivo. Não digo que a consciência seja importante — isso qualquer um concede. Digo algo mais forte e mais incômodo: que ela é primária; que a matéria, o corpo e o mundo são a forma como a consciência se

manifesta, e não uma máquina cega que, por acidente, a teria produzido. Se isso for verdade, então transformar a própria consciência deixa de ser um luxo espiritual e se torna o gesto fundamental de toda transformação real, aquele do qual todos os outros dependem.

Esta é uma afirmação filosófica robusta, e seria desonesto apresentá-la como evidência consumada. Por isso o livro se divide em duas metades que se sustentam mutuamente. A primeira pergunta: isto é verdade, e por quê? A segunda pergunta: se for verdade, como se vive à altura disso? A originalidade do Despertalismo está justamente em não abrir mão de nenhuma das duas. Há filósofos que pensam a consciência com rigor e não oferecem caminho; há métodos que oferecem caminho e não resistem a uma pergunta. Quis um fundamento que se pudesse habitar e uma prática que se pudesse defender.

O mapa do livro

A Parte I estabelece o fundamento. É a parte mais densa, e a que dá às demais o direito de serem levadas a sério: nela mostro por que a primazia da consciência deixou de ser fantasia espiritual para se tornar uma hipótese discutida no coração da filosofia contemporânea da mente, e como três pensadores rigorosos — Bernardo Kastrup, Donald Hoffman e Philip Goff — chegam, por caminhos distintos, à mesma fronteira. A Parte II traduz esse fundamento em visão de mundo: os princípios, a ética e o modo despertalista de articular ciência, subjetividade e transcendência. A Parte III é o coração prático — o Método Despertalista, com seus conceitos operacionais e suas ferramentas, aquilo que faz do Despertalismo uma escola viva e não apenas uma teoria. A Parte IV abre o horizonte: mostra por que a

transformação interior e a transformação do mundo são, afinal, o mesmo movimento em escalas diferentes.

Peço ao leitor uma única disposição: a de suspender, por algumas páginas, a certeza herdada de que ele é um objeto perdido num universo de objetos. Não para substituí-la por outra certeza, mas para examiná-la. Quase tudo o que se segue depende de levarmos a sério a possibilidade de que tenhamos invertido, há séculos, a ordem das coisas — e de que reencontrá-la seja, ao mesmo tempo, o trabalho de uma filosofia e o trabalho de uma vida.

PARTE I

O F U N D A M E N T O

A Primazia da Consciência



A base filosófica. É aqui que o Despertalismo conquista — ou perde — a sua legitimidade intelectual. A parte mais densa, e a que dá ao restante o direito de ser levado a sério.

C A P Í T U L O 1

A grande inversão



*Toda cultura repousa sobre uma suposição que esqueceu
ter feito.*

HÁ UMA HISTÓRIA que o nosso tempo conta sobre si mesmo com tanta convicção que já não a reconhece como história. Ela diz mais ou menos assim: no princípio havia matéria, e só matéria; durante bilhões de anos essa matéria se organizou em arranjos cada vez mais complexos, até que, num certo ponto tardio e improvável, alguns desses arranjos — cérebros — começaram a produzir aquilo que chamamos de experiência. A consciência seria, portanto, um produto: recente, derivado, secundário. Uma fumaça que a fogueira do cérebro exala, e que se apagaria sem a fogueira.

Essa história é tão dominante que costuma ser confundida com a própria ciência. Mas é preciso distinguir as duas coisas. A ciência é um método para investigar regularidades; o fisicalismo — o nome técnico daquela história — é uma metafísica, uma aposta sobre o que existe em última instância. Pode-se fazer toda a ciência do mundo sem aderir a essa aposta, e muitos dos maiores cientistas não aderiram. O que se vendeu como conclusão da ciência é, na verdade, um pressuposto que a antecede e a enquadra.

O problema é que esse pressuposto trava numa dificuldade que não consegue resolver, e que o filósofo David Chalmers batizou, em 1995, de problema difícil da consciência. Podemos, em princípio, explicar como o cérebro processa informação, integra estímulos, gera

comportamento — esses são os problemas fáceis, fáceis não por triviais, mas por estarem ao alcance do método. O problema difícil é outro: por que há experiência? Por que o processamento de informação é acompanhado de um sentir — do vermelho do vermelho, da dor da dor? Nada na descrição puramente física de um sistema parece exigir que haja alguém para quem aquilo seja como algo. E, no entanto, há.



Thomas Nagel formulou o mesmo enigma por outro ângulo numa frase que se tornou célebre na filosofia: existe algo que é ser um morcego. Há uma perspectiva, um ponto de vista interno, um modo como as coisas comparecem para o morcego — e nenhuma quantidade de informação sobre a física do seu sistema sensorial nos dá acesso a esse interior. A ciência objetiva, por construção, descreve o mundo de fora; a consciência é, por definição, aquilo que só existe por dentro. Daí a estranheza: o método que melhor descreve a realidade exterior é estruturalmente cego para o único fenômeno que cada um de nós conhece com absoluta certeza — o próprio fato de estar consciente.

Em 2012, num livro que provocou escândalo justamente por vir de um filósofo ateu e respeitado, o mesmo Nagel sustentou que a recusa em levar a sério a consciência havia se tornado um dogma, e que a imagem physicalista do mundo era, em suas palavras, quase certamente falsa. Não porque a ciência estivesse errada, mas porque a metafísica acoplada a ela era estreita demais para conter o que precisava explicar. O sintoma de que uma suposição fundamental está em crise

não é que a contestem de fora; é que ela comece a ranger por dentro, nas mãos de quem mais gostaria de defendê-la.

É esse ranger que abre o espaço deste livro. Se a história herdada — primeiro a matéria, depois, por acidente, a mente — não fecha; se ela tropeça precisamente naquilo que deveria ser o seu triunfo; então talvez a tenhamos contado de trás para a frente. Talvez a inversão necessária não seja um detalhe a corrigir, mas a ordem dos termos a restaurar. É o que proponho examinar a seguir: não que a consciência seja produzida pela realidade, mas que a realidade seja a face exterior da consciência.

C A P Í T U L O 2

A consciência como fundamento



O que parece mais óbvio — que o mundo vem antes de quem o vê — pode ser o último preconceito a cair.

A TESE que dá nome a este capítulo e nervo a todo o livro é simples de enunciar e exigente de habitar: a consciência é o fundamento da realidade. Não um produto dela, não um epifenômeno tardio, não uma propriedade que emerge quando a matéria atinge certa complexidade — mas o solo a partir do qual tudo o mais se constitui. A matéria, o corpo e o mundo são a forma como a consciência se manifesta; são o seu lado de fora. Inverter essa ordem, como fez a cultura moderna, é tomar a imagem na tela pela fonte que a projeta.

Há uma razão de elegância para preferir essa hipótese, e ela merece ser dita sem rodeios. O fisicalismo precisa de dois ingredientes irreduzíveis e de uma ponte impossível entre eles: precisa da matéria sem experiência, de um lado, e da experiência, de outro, e de algum modo — nunca explicado — pelo qual a primeira gera a segunda. É a ponte que ninguém atravessou, o salto do quantitativo para o qualitativo, da descrição sem dentro para o sentir que é só dentro. A primazia da consciência dispensa essa ponte. Ela parte de um único dado irreduzível — a experiência, a subjetividade, aquilo que cada um de nós é antes de qualquer teoria — e mostra como o resto pode ser entendido como manifestação desse dado. Onde o fisicalismo precisa de um milagre, o idealismo precisa apenas de uma reordenação.

Note-se o que esse dado tem de peculiar: ele é o único que conhecemos sem intermediário. Tudo aquilo a que chamo de mundo exterior chega-me através da experiência — cores, sons, pesos, formas são estados do meu campo consciente antes de serem qualquer outra coisa. Eu nunca toquei a matéria; toquei sempre a sensação de matéria. A própria ideia de uma realidade sem qualquer experiência, totalmente fora de toda consciência, é uma abstração que construímos a partir do que vivemos, e depois projetamos como se fosse o original. O Despertalismo desfaz essa projeção e devolve ao seu lugar aquilo que sempre esteve em primeiro: a consciência não como conteúdo do mundo, mas como o campo em que o mundo aparece.



É preciso ser exato para não ser mal compreendido. Afirmar a primazia da consciência não é dizer que o mundo é uma ilusão, nem que ele depende dos nossos caprichos, nem que basta pensar diferente para que a realidade obedeça. O mundo é real, é regular, é independente das minhas vontades individuais — uma pedra continua dura quando deixo de querer que seja. O que a tese sustenta não é que o mundo seja menos real, mas que a sua substância última é da mesma natureza que a experiência, e não de uma natureza estranha a ela, sem dentro, da qual a experiência teria, por mágica, brotado. Há um mundo lá fora; só que o lá fora é, em sua essência, experiencial.

Tampouco se trata de negar o cérebro ou a sua importância. O cérebro é real e importa enormemente — mas como aquilo que a atividade consciente parece quando observada de fora, do mesmo modo como um relâmpago é o que uma descarga elétrica parece à

distância. A correlação inegável entre estados cerebrais e estados mentais não prova que o primeiro produza o segundo; é igualmente compatível com a ideia de que o cérebro seja a imagem extrínseca de um processo cuja realidade intrínseca é mental. A imagem de uma fogueira numa fotografia coincide perfeitamente com a fogueira, e nem por isso a fotografia produz o calor.

Esta é a grande inversão consumada. Não a consciência explicada pela matéria, mas a matéria compreendida como o aspecto observável da consciência. A partir daqui, tudo muda de sentido — inclusive o que somos. Se a consciência é fundamento, então o ser humano não é uma coisa que por acaso pensa, mas um ponto em que o fundamento se dobra sobre si mesmo e se torna capaz de saber-se. Desenvolvê-la, então, não é polir um acessório. É colaborar com o movimento mais profundo do real. É disso que trata todo o resto deste livro.

C A P Í T U L O 3

Três caminhos para a mesma fronteira



*A convergência de mentes que partiram de pontos distintos
é a melhor prova de que a fronteira é real.*

UMA FILOSOFIA que afirmasse a primazia da consciência apoiada apenas na intuição do seu fundador seria, com toda a razão, descartada como mais uma espiritualidade entre tantas. O Despertalismo recusa esse destino, e o recusa do único modo honesto: pondo-se em diálogo com o que de mais rigoroso a filosofia contemporânea da mente produziu sobre o tema. Três pensadores, em particular, chegaram — cada um por sua estrada, com seus pressupostos e suas divergências — ao reconhecimento de que a consciência é fundamental. Apresentá-los com precisão, inclusive em suas diferenças, é o que separa esta obra do esoterismo. Confundi-los seria trair a todos.

Bernardo Kastrup e o idealismo analítico

Kastrup, filósofo e engenheiro com formação dupla, defende aquilo que chama de idealismo analítico: a tese de que só existe, em última instância, consciência — uma consciência cósmica, impessoal, que ele nomeia mente-em-geral. O mundo material não é outra coisa que essa consciência vista de fora; é a sua aparência extrínseca. E nós, indivíduos? Somos, na imagem mais ousada de Kastrup, algo como personalidades dissociadas dessa mente única, alters de um mesmo sujeito cósmico, à maneira como, num quadro de dissociação, uma só psique se reparte em centros aparentemente separados. A separação

entre os seres é real como experiência e ilusória como substância: por baixo das muitas mentes, uma só. É um idealismo, sublinhe-se, que se quer realista, naturalista e racionalista — não há nele apelo a milagre nem a divindade externa à natureza.

Donald Hoffman e o realismo consciente

Hoffman, cientista cognitivo, chega à mesma fronteira pela porta da evolução, e o seu argumento tem uma ironia deliciosa. A seleção natural, demonstra ele com um teorema que apelidou de a aptidão vence a verdade, não favorece organismos que percebam a realidade como ela é, mas organismos que sobrevivam — e perceber a verdade é caro e quase sempre dispensável. Daí a sua teoria da interface: aquilo que chamamos de espaço, tempo e objetos não é a realidade, mas um painel de ícones, como os de uma tela de computador, evoluído para nos manter vivos, não para nos dizer a verdade. O ícone de uma pasta na tela não se parece em nada com os circuitos que representa; e a maçã que vejo não se parece em nada com o que quer que ela seja em si. Por trás da interface, propõe Hoffman, o que existe são agentes conscientes em interação — uma ontologia em que o fundamental, mais uma vez, é a consciência.

Philip Goff, o panpsiquismo e o cosmos com propósito

Goff, filósofo analítico, percorre um terceiro caminho, o do panpsiquismo: a tese de que a consciência, em alguma forma elementar, é uma propriedade fundamental e ubíqua da matéria, presente desde os seus constituintes mais simples, e não algo que surge apenas em cérebros. Em sua versão cosmopsíquica, é o universo como um todo que figura como o sujeito fundamental, do qual as consciências individuais seriam, por assim dizer, recortes. E há um

passo a mais, que Goff deu em obra recente: o de que o cosmos pode ser orientado a um propósito — não pelo Deus das religiões tradicionais, que ele rejeita como má explicação, nem pelo acaso cego do ateísmo, mas por uma tendência inerente à própria realidade em direção ao valor, à vida, à consciência. Um meio-termo, entre a religião e o materialismo, que devolve sentido ao universo sem abdicar do rigor.



Não os apresento como se dissessem o mesmo, porque não dizem. Kastrup parte de uma só consciência e explica a multiplicidade como dissociação; Goff parte da multiplicidade dos pequenos sujeitos e enfrenta o problema inverso, o de combiná-los; Hoffman suspende a própria realidade do espaço-tempo, que os outros dois, cada um a seu modo, preservam. Há entre eles debates reais e desacordos que não convém maquiara. Mas é justamente por divergirem nos detalhes e convergirem no essencial que o seu testemunho conjunto tem peso. Quando viajantes que partiram de continentes diferentes, com mapas diferentes, chegam à mesma costa, a costa não é miragem de um deles: é terra.

O Despertalismo não se reduz a nenhum dos três, nem pretende arbitrar entre eles. Toma-os como confirmação de que a sua intuição fundadora pisa em chão filosófico firme, e como autorização para o passo que nenhum deles deu — o passo do fundamento ao caminho, da ontologia ao método. Pois reconhecer que a consciência é fundamental é apenas o começo. A pergunta que move este livro vem depois: o que fazer com isso? Como viver quem entendeu que é, ele próprio, uma dobra do fundamento do mundo?

D E S P E R T A L I S M O

C A P Í T U L O 4

O corpo como consciência manifesta



*O que opusemos ao espírito durante séculos era, o tempo
todo, o seu rosto visível.*

SE A MATÉRIA é a forma como a consciência se manifesta, então uma consequência se impõe, e é das mais concretas: o corpo não é o contrário do espírito. É a sua expressão. Esse capítulo poderia parecer um desvio numa obra de filosofia da consciência; é, na verdade, um dos seus centros, porque desfaz a fratura mais antiga e mais cara da cultura ocidental — a que separou alma e corpo, interior e carne, e nos legou a estranha tarefa de elevar um humilhando o outro.

A tradição que herdamos tratou o corpo ora como prisão da alma, ora como máquina a serviço da razão, ora como mero objeto biológico a ser corrigido. Em todas essas versões, o corpo é o que a consciência não é. O Despertalismo recusa essa oposição na raiz. Se não há matéria sem dentro, então a minha carne é tão consciência quanto o meu pensamento — é consciência em sua modalidade encarnada, a face pela qual o que sou comparece no mundo dos outros. O corpo não aprisiona a consciência; é um dos seus modos de existir.

Isso não é uma sutileza teórica. Quem trabalha clinicamente com seres humanos sabe que a consciência não habita o corpo como um inquilino habita uma casa, indiferente às paredes. O medo mora nos ombros, a tristeza fecha o peito, a vergonha curva a coluna, a alegria solta a respiração. O corpo é uma escrita; nele se inscreve, com fidelidade muitas vezes maior que a das palavras, o estado de

consciência de quem o vive. Ignorá-lo, em qualquer caminho de transformação, é tentar ler um texto rasgando metade das páginas.



É por isso que, no método que este livro apresentará, a dimensão corporal não é periférica nem acrescentada por concessão a modas de bem-estar. Ela é estruturalmente exigida pela tese. Uma filosofia que afirma a primazia da consciência e despreza o corpo se contradiz, porque despreza uma das manifestações daquilo mesmo que diz fundamental. O Despertalismo, ao contrário, recoloca o corpo entre as dimensões em que a consciência se distribui e se mede — afetiva, profissional, financeira, espiritual e corporal —, e o faz por coerência, não por simpatia.

Reabilitar o corpo dessa maneira tem ainda uma virtude ética. Quem entende que a sua carne é consciência manifesta deixa de tratá-la como inimigo a vencer ou ferramenta a explorar. Cuida dela como se cuida de uma forma da própria alma — com respeito, com escuta, com a disciplina que não nasce do desprezo, mas do reconhecimento. O despertar, no Despertalismo, jamais é uma fuga do corpo rumo a um espírito desencarnado. É, ao contrário, o aprofundamento da presença na própria vida, e a vida, para um ser humano, é sempre a vida de um corpo.

C A P Í T U L O 5

O que o Despertalismo afirma e o que ainda investiga



Uma escola séria distingue o que sustenta do que espera; o dogma confunde as duas coisas de propósito.

TODA A FORÇA de uma filosofia que se quer rigorosa repousa sobre uma virtude pouco glamourosa: a de saber dizer o que ainda não sabe. Encerro a Parte I com este capítulo de higiene intelectual porque dele depende a credibilidade de tudo o que vem depois. O Despertalismo não é uma fé que pede adesão, e quero que o leitor saiba, a cada passo, em que terreno pisa. Para isso, distingo com clareza três planos que o esoterismo costuma misturar: o que a escola afirma, o que ela propõe como hipótese, e o que ela oferece como prática.

O que o Despertalismo afirma

Afirmamos, como posição filosófica assumida, a primazia da consciência: que ela é o fundamento da realidade e não um produto tardio da matéria. Não a apresentamos como fato provado em laboratório, porque uma tese metafísica não é o tipo de coisa que se prova em laboratório — nem a tese rival, o fisicalismo, jamais o foi. Apresentamo-la como a hipótese mais parcimoniosa e coerente diante do problema difícil da consciência, em companhia de pensadores que a defendem com argumentos públicos e examináveis. É uma escolha racional entre metafísicas, feita com os olhos abertos, e não um artigo de crença.

O que o Despertalismo investiga

Investigamos as consequências dessa tese — sobre a identidade, sobre a relação entre as mentes, sobre o sentido da morte, sobre a possibilidade de um propósito no cosmos. Sobre muitas dessas questões, as posições internas variam, e fazem bem em variar. Se a separação entre as consciências é dissociação de uma só, como queria Kastrup, ou composição de muitas, como sugere uma leitura de Goff, é assunto em aberto, e o Despertalismo não precisa fechá-lo para funcionar. Chamamos de hipótese aquilo que ainda debatemos, e nos recusamos a transformar uma hipótese em mandamento pela simples comodidade de ter certeza.

O que o Despertalismo pratica

Praticamos um método de transformação da consciência que, este sim, não depende da metafísica estar definitivamente decidida para entregar resultados. Observar os próprios estados, desidentificar-se daquilo que não se é, reorientar a atenção e a ação — isso funciona, verifica-se na própria experiência, e funcionaria mesmo que se preferisse uma fundamentação mais modesta. Aqui o critério não é a prova metafísica, mas a fecundidade vivida: a prática se justifica por aquilo que produz em quem a sustenta com seriedade.



Faço questão dessa tripartição porque ela é a fronteira exata entre uma escola de pensamento e uma seita. A seita afirma tudo com a mesma intensidade e proíbe a dúvida; a escola hierarquiza as suas certezas e convida ao exame. O Despertalismo escolheu deliberadamente o caminho mais exigente — o do idealismo ontológico, e não o de uma linguagem funcional mais fácil de defender

— porque acredita ser ele o verdadeiro. Mas escolher o caminho difícil obriga a percorrê-lo com honestidade redobrada. Afirmar com firmeza o que se sustenta, investigar com humildade o que se ignora, praticar com rigor o que se verifica: nisto consiste a integridade intelectual desta obra, e é sobre ela que se ergue tudo o que segue.

PARTE II

A VISÃO

Os Princípios do Despertar



Da ontologia à visão de mundo. O que o Despertalista reconhece e o modo como passa a ver a existência.

C A P Í T U L O 6

Os Sete Princípios



Um princípio não é uma ordem que se obedece, mas uma evidência que amadurece.

HÁ UMA DIFERENÇA decisiva entre um mandamento e um princípio, e o Despertalismo vive dessa diferença. O mandamento vem de fora e exige obediência; o princípio se reconhece de dentro, à medida que a consciência amadurece, como quem enfim percebe algo que sempre esteve diante de si. Os sete princípios que se seguem não são, portanto, regras impostas a uma vida. São reconhecimentos que se tornam naturais para quem desperta — descrições do que a lucidez, ao crescer, vai espontaneamente revelando.

O primeiro é a consciência. Tudo começa por aqui, porque é o fundamento: reconhecer que aquilo que somos, em primeiro lugar, é consciência, e que ela não é coisa entre as coisas, mas o campo em que as coisas comparecem. Despertar é, antes de tudo, deixar de se identificar com os conteúdos e reencontrar-se como aquele em quem eles aparecem.

O segundo é o autoconhecimento. Se a consciência é fundamento, conhecer-se deixa de ser introspecção narcísica e passa a ser o acesso mais direto à natureza do real. Não há, para o Despertalismo, conhecimento do mundo que dispense o conhecimento de quem o conhece. A célebre inscrição de Delfos — conhece-te a ti mesmo — torna-se aqui não um conselho moral, mas um método ontológico.

O terceiro é a integração com o todo. A separação radical entre os seres, tão evidente para a percepção, afrouxa-se quando se compreende que todas as consciências partilham, no fundo, a mesma natureza. Daí brota um sentimento — não sentimental, mas lúcido — de pertencimento: a percepção de que o bem do outro e o meu não são tão distintos quanto a aparência sugere.

O quarto é a liberdade consciente. Quanto mais alguém se identifica cegamente com seus impulsos, suas histórias e seus condicionamentos, menos livre é, embora se julgue espontâneo. A liberdade despertalista não é fazer o que se quer, mas poder escolher a partir de quem realmente se é, e não a partir do automatismo que se tomou por si mesmo.

O quinto é a ética viva. A ética do despertar não decorre de uma tábua de regras, mas da própria lucidez: quem percebe a natureza partilhada das consciências não precisa ser convencido a não ferir gratuitamente — vê por que feri-las é ferir-se. O capítulo seguinte se ocupará disso por inteiro.

O sexto é a transcendência. Despertar é também reconhecer que há, na consciência, uma dimensão que excede o ego, o tempo e a biografia — não como dogma religioso, mas como experiência atestada em todas as tradições e cada vez menos estranha à própria filosofia. O Despertalismo não força ninguém a nomeá-la; pede apenas que não se a negue por preconceito.

O sétimo é a responsabilidade social. A consciência desperta não se recolhe; transborda. Quem desperta percebe que a sua transformação não termina em si, e que recusar o cuidado pelo mundo seria contradizer o próprio despertar. É o princípio que liga, antecipadamente, a Parte II à Parte IV desta obra.



Sete reconhecimentos, e não sete deveres. Quem os lê como imposições ainda não despertou para eles; quem desperta descobre que sempre soube, de algum modo, que eram verdadeiros. É essa a marca de um princípio genuíno: ele não acrescenta um peso à vida, mas remove um véu de cima dela.

C A P Í T U L O 7

A ética que nasce da lucidez



*A bondade que precisa de vigia ainda não é bondade; é
medo bem comportado.*

DE ONDE VEM a obrigação de agir bem? A pergunta atravessa a história da filosofia, e as respostas costumam oscilar entre dois polos igualmente frágeis. De um lado, o moralismo: a ética como conjunto de regras externas, impostas por uma autoridade — divina, social ou racional —, a que se obedece por medo de punição ou desejo de recompensa. De outro, o relativismo: a dissolução de toda ética em preferência, em costume, em construção arbitrária, sem nada que a sustente além do gosto de cada época. O Despertalismo recusa ambos, e propõe um terceiro fundamento: a ética que nasce da lucidez.

O argumento é direto. Se as consciências partilham, em sua raiz, a mesma natureza — se a separação entre os seres é mais aparente que substancial —, então ferir o outro deixa de ser apenas a transgressão de uma regra e passa a ser uma forma de cegueira: a incapacidade de ver que aquilo que se fere não é, no fundo, tão alheio quanto parece. A crueldade, nessa leitura, é antes de tudo um erro de percepção. Quem desperta para a natureza partilhada da consciência não precisa ser convencido a ter compaixão; vê por que a compaixão é a resposta adequada à realidade, e a indiferença, uma forma de míopia.

Isso distingue a ética despertalista do moralismo de maneira radical. O moralista é bom sob vigilância e calcula a virtude como quem paga um imposto; retire-se a vigia ou a recompensa, e a

bondade evapora. A ética que nasce da lucidez não depende de vigia nem de prêmio, porque não é obediência: é compreensão tornada conduta. Não se trata de fazer o bem para ser bom, mas de agir como age, naturalmente, quem enxerga o que está realmente em jogo num encontro entre consciências.



Mas seria ingênuo confundir essa ética com sentimentalismo, e o Despertalismo não a confunde. Lucidez não é doçura indiscriminada; é ver com clareza, e ver com clareza inclui reconhecer o limite, nomear a injustiça, recusar a complacência que se disfarça de amor. Há um rigor na ética desperta — o rigor de quem leva a sério tanto o outro quanto a si, e por isso não abdica nem da firmeza nem do cuidado. A compaixão sem verdade é conivência; a verdade sem compaixão é crueldade. O despertar pede as duas, juntas.

Há ainda uma exigência que esta ética dirige a quem a abraça, e ela é desconfortável: a de começar por casa. Não se pode pretender ver com lucidez a humanidade do outro enquanto se permanece cego para os próprios automatismos, ressentimentos e fugas. Por isso, no Despertalismo, a ética e o método são inseparáveis. A transformação interior de que tratará a Parte III não é um pré-requisito técnico da ética desperta; é a sua própria condição. Torna-se justo, de verdade, na medida em que se torna lúcido — e tornar-se lúcido é trabalho, não decreto.

C A P Í T U L O 8

Ciência, subjetividade e transcendência



Três janelas para a mesma casa não se contradizem; só se contradizem quando uma jura ser a única.

AQUI ESTÁ a maior vulnerabilidade de toda filosofia que se pretende integradora, e seria covardia contorná-la: como conciliar ciência, subjetividade e transcendência sem que uma anule as outras? A história recente é um campo de batalha entre dois fundamentalismos. De um lado, um cientificismo que reduz tudo ao mensurável e declara ilusão o que não couber em seus instrumentos. De outro, um espiritualismo que despreza a ciência e se refugia na afirmação sem prova. O Despertalismo recusa os dois reducionismos, e propõe pensá-los como três planos articulados de um mesmo real.

O primeiro plano é o da ciência. Ela descreve, com um poder que seria tolice negar, as regularidades do mundo tal como aparece — as leis segundo as quais a realidade se comporta. O Despertalismo não disputa um milímetro desse território; ao contrário, honra-o. O que recusa é a metafísica clandestina que costuma vir embarcada na ciência sem ser parte dela: a suposição de que aquilo que o método mede é tudo o que existe. A ciência descreve magnificamente o como das aparências; sobre o que é, em si, aquilo que aparece, ela, por construção, se cala — e fazer falar esse silêncio é tarefa da filosofia, não negação da ciência.

O segundo plano é o da subjetividade. É o domínio da experiência vivida, do sentido, do valor, daquilo que só existe por dentro — e que,

como vimos, é o único dado que conhecemos sem intermediário. Reduzir a subjetividade a um epifenômeno do cérebro é justamente o gesto que o problema difícil da consciência mostrou impossível. Para o Despertalismo, a subjetividade não é um resíduo a ser eliminado pela ciência madura; é o próprio fundamento, aquilo de que a objetividade científica é uma abstração. Longe de competir com o conhecimento objetivo, ela o torna possível: não há ciência sem um cientista para quem o mundo apareça.

O terceiro plano é o da transcendência. Por ele entendo a dimensão da consciência que excede o ego individual — a experiência, atestada em todas as culturas e cada vez menos exótica para a própria filosofia, de uma realidade que ultrapassa os limites do eu separado. O Despertalismo não a impõe como dogma religioso nem a explica como mera disfunção neural. Toma-a a sério como dado da experiência humana, e encontra, no horizonte aberto por pensadores como Goff — o de um cosmos talvez orientado a propósito —, uma linguagem racional para acolhê-la sem superstição.



A chave para articular os três sem atrito está em recusar que qualquer um deles reivindique o monopólio do real. A ciência que se declara a única forma legítima de conhecimento já não é ciência, mas metafísica disfarçada. A espiritualidade que despreza a ciência trai a própria busca de verdade. E a subjetividade que se fecha em si, indiferente ao mundo e ao espírito, mutila-se. São três janelas para a mesma casa. O erro nunca está em olhar por uma delas; está em emparedar as outras duas e jurar que aquela é a casa inteira.

O Despertalismo se oferece como o lugar onde essas três janelas voltam a dar para o mesmo interior. É um lugar exigente, porque pede que não se simplifique a realidade pela amputação do que incomoda. Mas é, creio, o único lugar à altura do ser humano, que é, ao mesmo tempo e sem contradição, um corpo que a ciência estuda, uma subjetividade que vive e busca sentido, e uma consciência que presente, em si, algo maior do que cabe na sua biografia.

PARTE III

O C A M I N H O

O Método Despertalista



*O coração prático. É o que torna o Despertalismo aplicável
e o que o transforma de teoria em escola viva — a parte
mais extensa e a mais original na entrega ao leitor.*

O Ponto de Consciência



*Antes de mudar o que você faz, repare de onde você está
olhando.*

TODA TRANSFORMAÇÃO que o Despertalismo propõe gira em torno de um conceito operacional, e é por ele que o método começa: o Ponto de Consciência. Dou-lhe esse nome para designar o lugar de onde, a cada instante, a consciência observa e age — a posição que ela ocupa dentro da própria experiência. Não é uma metáfora vaga. É o conceito-mestre do método, e compreendê-lo é a diferença entre mudar de verdade e apenas remanejar a mobília da mesma sala.

Considere a experiência mais banal. Diante de uma mesma situação — uma crítica, um atraso, um silêncio alheio —, uma pessoa pode reagir com raiva, outra com curiosidade, a mesma pessoa de modos opostos em dias diferentes. O que mudou não foi o fato; foi o ponto de onde a consciência o encarou. Há um ponto que se identifica com cada pensamento e é arrastado por ele; e há um ponto que observa o pensamento sem ser por ele engolido. A qualidade de toda a nossa vida depende, em larguíssima medida, de qual desses pontos habitamos.

O cativeiro humano mais comum não é externo: é estar preso a um Ponto de Consciência sem o saber. Identificado com o medo, vejo um mundo ameaçador e ajo como presa. Identificado com o ressentimento, vejo dívidas por toda parte e ajo como credor. Em cada caso, não escolho a perspectiva — sou a perspectiva, e por isso a

confundo com a realidade. Despertar começa exatamente aqui: no instante em que percebo que estou num ponto, e que um ponto é um lugar, e que de um lugar é possível sair.



Esse deslocamento tem um nome antigo e muitas roupagens — atenção, presença, testemunha —, e o Despertalismo não reivindica tê-lo inventado. Reivindica, sim, torná-lo operacional: transformar a vaga recomendação de estar presente num gesto preciso, treinável, com etapas. Pois não basta saber que existe um ponto melhor de onde olhar; é preciso aprender a ir até ele, e a permanecer, e a voltar quando se escorrega. Toda a engenharia do método existe para isso.

Convém dizer, desde já, o que o Ponto de Consciência não é. Não é frieza, não é desligamento, não é a indiferença de quem se afasta da vida para não sofrer. O ponto que o Despertalismo busca não observa a experiência de longe; observa-a de dentro, com mais inteireza, não com menos. A diferença entre estar identificado e estar consciente não é a diferença entre sentir e não sentir — é a diferença entre ser cegamente arrastado pelo que se sente e poder sentir plenamente sem deixar de ser quem escolhe. É a essa liberdade interior que o próximo capítulo dará a sua forma prática.

C A P Í T U L O 1 0

O Ciclo O.D.R.



Observar, desidentificar-se, reorientar: três gestos que cabem num instante e bastam para uma vida.

SE O PONTO de Consciência é o conceito do método, o Ciclo O.D.R. é o seu gesto. É o movimento-mestre que pulsa dentro de todas as ferramentas que virão, e tem a virtude rara de se aprender em minutos e se aperfeiçoar por toda a vida. Suas três etapas — Observar, Desidentificar-se, Reorientar — descrevem o caminho exato que leva de um Ponto de Consciência aprisionado a um Ponto de Consciência livre.

Observar

O primeiro gesto é tornar consciente o que estava operando às escuras. Antes de poder mudar qualquer estado interno, é preciso vê-lo — nomear o que se sente, reconhecer o pensamento que gira, perceber a reação no corpo. A maior parte do sofrimento humano acontece no escuro: somos a raiva sem saber que estamos com raiva, somos o medo confundindo-o com o mundo. Observar é acender a luz. E há, no simples ato de observar com honestidade um estado interno, uma transformação que já começa, porque aquilo que é plenamente visto já não governa do mesmo modo.

Desidentificar-se

O segundo gesto é o coração do ciclo, e o mais sutil. Observado o estado, percebe-se algo decisivo: eu tenho este medo, mas não sou este

medo; atravessa-me esta raiva, mas eu sou aquele em quem ela aparece e desaparece. Desidentificar-se é desfazer a colagem entre a consciência e o seu conteúdo — recuperar o Ponto de Consciência que observa, em vez de permanecer fundido àquilo que observa. Não é negar o que se sente nem reprimi-lo; é deixar de ser refém disso. Entre o estímulo e a resposta, abre-se aqui um espaço, e nesse espaço mora toda a liberdade humana.

Reorientar

O terceiro gesto converte a liberdade recém-conquistada em direção. Livre da identificação automática, a consciência pode agora escolher: para onde dirijo a atenção, que sentido dou a isto, que ação faço seguir. Reorientar não é forçar um pensamento positivo sobre um negativo — isso seria apenas trocar uma identificação por outra. É escolher, a partir do ponto livre, a resposta que corresponde a quem de fato se é, e não ao automatismo que se acionou. É aqui que o ciclo se fecha e a vida, concretamente, muda de rumo.



O O.D.R. não é um procedimento que se faz uma vez e se arquiva. É um ciclo, e é cíclico porque a identificação retorna — somos seres de hábito, e o velho ponto nos reclama o tempo todo. A maestria não consiste em nunca mais se identificar; consiste em perceber cada vez mais cedo que se identificou, e em refazer o ciclo com naturalidade crescente, até que observar, desidentificar-se e reorientar deixem de ser três passos deliberados e se tornem um único movimento quase instantâneo — um modo de estar no mundo. Quem chega lá não eliminou as tempestades internas; aprendeu a não naufragar nelas.

Tudo o que se segue na Parte III — as leis que dão coerência ao processo, os níveis que descrevem o seu percurso, as ferramentas que o exercitam — é, no fundo, o Ciclo O.D.R. visto de ângulos diferentes ou aplicado a materiais diferentes. Guarde-o, portanto, como se guarda uma chave: simples no formato, decisiva no que abre.

C A P Í T U L O 11

As Cinco Leis



*Não são correntes que prendem o caminhante; são o chão
firme que sustenta o seu passo.*

UM MÉTODO precisa de princípios internos que lhe deem coerência — sem eles, vira coleção de técnicas avulsas. As cinco leis do Despertalismo são esses alicerces. Chamo-as de leis não no sentido de proibições, mas no sentido em que se fala das leis de uma arte: condições sem as quais o trabalho não se sustenta. Quem as compreende entende por que o método funciona, e não apenas como executá-lo.

A primeira é a Lei da Responsabilidade Pessoal. Ela afirma que o ponto de partida de toda transformação é assumir-se autor da própria experiência — não no sentido cruel de culpar a vítima por tudo o que lhe acontece, mas no sentido libertador de reconhecer que, qualquer que seja a circunstância, há sempre uma margem de resposta que me pertence. Enquanto a causa do meu estado estiver sempre fora de mim, a solução também estará, e eu permanecerei à espera. A responsabilidade é o gesto que devolve às minhas mãos o que eu havia entregado ao mundo.

A segunda é a Lei do Poder Pessoal. Decorre da primeira: assumida a responsabilidade, descobre-se que se tem mais poder sobre a própria experiência do que se imaginava. Não poder sobre os fatos — esse é sempre parcial —, mas poder sobre o Ponto de Consciência de onde se os encara e sobre a resposta que se lhes dá. É um poder

interior, intransferível, que ninguém pode tirar e que muitos, por desconhecê-lo, nunca exercem.

A terceira é a Lei do Momento Presente. Toda ação consciente só pode acontecer agora. O passado é memória, o futuro é projeção; ambos existem como pensamentos no presente, e é apenas no presente que o Ciclo O.D.R. pode ser realizado. A consciência que vive remoendo o que passou ou temendo o que virá abdica do único lugar onde é possível agir. Despertar é, em larga medida, regressar ao presente — não por mística, mas por aritmética: é o único instante que de fato temos.

A quarta é a Lei da Transformação. Ela afirma que o ser humano não é uma natureza fixa, mas um processo — que a consciência pode efetivamente mudar de estado, e que essa plasticidade é a condição de possibilidade de todo o método. Sem a crença justificada de que a mudança é real, nenhum trabalho de desenvolvimento faria sentido. A Lei da Transformação é o otimismo fundado do Despertalismo: não a promessa de que tudo muda facilmente, mas a certeza de que nada está condenado a permanecer como está.

A quinta é a Lei do Movimento. Transformação não é estado, é direção; não se desperta de uma vez e para sempre, desperta-se continuamente. A consciência que para de se mover regride, porque a identificação é o seu estado de repouso. Por isso o despertar é caminho, e não destino — uma prática que se renova, e cuja recompensa não está num ponto final a ser alcançado, mas na qualidade de cada passo. A última lei é a que impede o método de virar dogma: lembra que ele próprio é movimento, e não monumento.



Cinco leis, e entre elas uma lógica: a responsabilidade revela o poder; o poder só se exerce no presente; o presente é onde a transformação acontece; a transformação só se sustenta como movimento. Não são artigos a memorizar, mas a estrutura interna de um único processo. Quem as habita não sente que obedece a regras; sente que finalmente entendeu como a própria vida funciona por dentro.

C A P Í T U L O 1 2

Os Quatro Níveis



*Ninguém domina o que ainda não curou, nem cura o que
ainda não conhece.*

O DESENVOLVIMENTO da consciência não é um salto, mas um percurso, e percursos têm etapas. Os quatro níveis do Despertalismo descrevem essa progressão — não como degraus rígidos que se sobem uma vez e se abandonam, mas como aprofundamentos sucessivos, cada um preparando o seguinte e nele permanecendo. Nomeio-os com quatro palavras que começam pela mesma raiz, porque todas dizem respeito ao trabalho da consciência sobre si: Autoconhecimento, Autocura, Autodomínio e Autoevolução.

Autoconhecimento

O primeiro nível é o de ver-se. Antes de qualquer transformação, é preciso conhecer o terreno: os próprios padrões, as reações automáticas, as histórias que se conta a si mesmo, os Pontos de Consciência em que habitualmente se aprisiona. É o nível do Observar elevado à escala de uma vida. Sem ele, todo esforço de mudança é cego, porque se tenta corrigir o que não se enxerga. A maior parte das pessoas vive sem jamais conhecer de verdade quem habita por dentro — e por isso repete, década após década, os mesmos roteiros, surpreendendo-se sempre com o mesmo desfecho.

Autocura

Conhecer as próprias feridas é apenas o começo; o segundo nível é curá-las. Aqui o método encontra a clínica, e o Despertalismo, sendo obra de um psicólogo, não foge disso: há dores antigas, identificações dolorosas, lutos não feitos que precisam ser atravessados, e não apenas observados de longe. A autocura é o trabalho de desidentificar-se daquilo que feriu sem ser devidamente elaborado — é o O.D.R. aplicado às profundidades da história pessoal. Ninguém alcança o domínio de si pulando por cima das próprias feridas; elas, ignoradas, governam à distância.

Autodomínio

Curado o essencial, torna-se possível o terceiro nível: o governo lúcido de si. Autodomínio não é repressão nem rigidez; é a capacidade de habitar com estabilidade o Ponto de Consciência livre, de responder em vez de reagir, de manter a direção escolhida mesmo sob a pressão dos estados internos e das circunstâncias. É a maturidade do método: o ponto em que o Ciclo O.D.R., antes deliberado, já flui com naturalidade, e a pessoa deixa de ser joguete dos próprios humores para se tornar, de fato, autora da própria conduta.

Autoevolução

O quarto nível é o mais difícil de descrever, porque é o menos terminável. A autoevolução é o reconhecimento de que o desenvolvimento da consciência não tem ponto final — de que sempre há um despertar mais fundo, uma identificação mais sutil a desfazer, um horizonte que recua à medida que se avança. É o nível em que a Lei do Movimento se faz vida, e em que o despertar deixa de ser projeto de melhoria pessoal para se tornar o próprio modo de existir. Aqui o indivíduo, tendo trabalhado longamente sobre si,

começa naturalmente a transbordar — e prepara, assim, a passagem para a Parte IV desta obra.



Insisto: os níveis não são compartimentos estanques. Cura-se enquanto se conhece, domina-se enquanto se cura, evolui-se enquanto se domina; o que muda de um nível a outro é o centro de gravidade do trabalho, não a exclusão dos demais. E ninguém os percorre em linha reta: regride-se, recomeça-se, revisita-se em profundidade maior o que já se julgava resolvido. A imagem certa não é a da escada, mas a da espiral — sempre o mesmo trabalho, sempre num nível mais fundo.

C A P Í T U L O 13

As cinco dimensões da vida desperta



A consciência não desperta em abstrato; desperta numa vida, e uma vida tem domínios.

DESPERTAR não acontece num vácuo espiritual, à parte da existência concreta. Acontece numa vida — e uma vida humana se distribui por domínios distintos, cada qual com a sua textura, as suas exigências e o seu próprio Ponto de Consciência. O Despertalismo reconhece cinco dimensões em que a consciência se manifesta e nas quais, portanto, ela pode despertar ou permanecer adormecida: a afetiva, a profissional, a financeira, a espiritual e a corporal.

A dimensão afetiva é a dos vínculos — o amor, a amizade, a família, o modo como nos relacionamos com os outros e conosco. Nela, o despertar se traduz na capacidade de amar sem se perder, de estar com o outro a partir do Ponto de Consciência livre, e não da carência ou do automatismo. A dimensão profissional é a da obra, da vocação, do trabalho como expressão e como serviço; nela, despertar é fazer do ofício um lugar de presença e de sentido, não apenas de sobrevivência. A dimensão financeira — que tantas espiritualidades desprezam por falso pudor — é a da relação com os recursos e com a segurança material; o Despertalismo a inclui porque a consciência adormecida em torno do dinheiro produz tanto sofrimento quanto qualquer outra, e porque a lucidez também se exerce, e muito, no modo como se ganha, se guarda e se usa o que se tem.

A dimensão espiritual é a da relação com o sentido último, com a transcendência, com aquilo que excede o ego e a biografia — não necessariamente religiosa, mas inevitavelmente presente em toda vida que se pergunta para quê. E a dimensão corporal, à qual já dediquei um capítulo inteiro da Parte I, é a da carne como consciência manifesta: a saúde, a vitalidade, a escuta do corpo como uma das formas em que aquilo que somos comparece. Que ela figure aqui, lado a lado com a espiritual, não é concessão nem ecletismo: é coerência com a tese de que o corpo não é o oposto do espírito, mas a sua expressão.



O Mapa do Estado de Consciência

Reconhecer essas cinco dimensões seria pouco se não houvesse um modo de tornar visível, em cada uma, o estado em que se está. A esse modo o Despertalismo dá um nome e uma forma: o Mapa do Estado de Consciência, ou MEC, o instrumento de diagnóstico que é a assinatura do método. O MEC parte de uma constatação simples e desconcertante — a de que quase ninguém sabe, com alguma precisão, em que estado de consciência habitualmente vive cada área da própria vida. Sentimo-lo de modo vago; o MEC o torna explícito.

Por meio de um conjunto de perguntas distribuídas pelas cinco dimensões, o Mapa devolve à pessoa uma imagem do seu próprio estado: onde a consciência já desperta com naturalidade e onde permanece presa a Pontos de Consciência adormecidos; em que dimensão há vitalidade e em qual há fuga, automatismo, sofrimento não examinado. Não se trata de um teste que classifica ou rotula, mas de um espelho — um instrumento que torna o invisível visível, e que

por isso mesmo é o ponto de partida natural de todo trabalho com o método. Não se cura o que não se vê; o MEC existe para que se possa, enfim, ver. O Apêndice B desta obra o apresenta por inteiro, para autoaplicação e referência.

As ferramentas do despertar



*Uma chave que não se usa é apenas um enfeite; um método
que não se pratica é apenas uma opinião.*

CHEGAMOS ao capítulo mais prático do livro — aquele de que o leitor deve sair com algo nas mãos. Tudo o que foi dito até aqui converge para um pequeno conjunto de ferramentas, instrumentos concretos pelos quais o Ciclo O.D.R. se exercita e o despertar deixa de ser ideia para se tornar prática diária. Apresento quatro, cada uma especialmente afinada com um dos níveis do percurso, mas todas utilizáveis em qualquer etapa. São deliberadamente simples: a profundidade está no uso, não na complicação.

O Diário do Despertar

A primeira ferramenta serve sobretudo ao Autoconhecimento. O Diário do Despertar não é um registro de acontecimentos, mas de estados: um exercício regular de observar e nomear, ao fim do dia, os Pontos de Consciência que se habitaram, as identificações em que se caiu, os instantes em que se despertou. Escrever força a clareza que o pensamento difuso evita; ao pôr em palavras o que se sentiu e de onde se olhou, a pessoa pratica o Observar e começa, só por isso, a conhecer-se. Com o tempo, o Diário revela padrões que de outro modo permaneceriam invisíveis — e padrão visto é padrão que já não governa sozinho.

O Protocolo de Ressignificação Desperta

A segunda ferramenta serve à Autocura, e é a mais terapêutica das quatro. O Protocolo de Ressignificação Desperta é o Ciclo O.D.R. aplicado, de forma estruturada, a uma dor específica ou a um padrão doloroso: observa-se o estado e a sua história, desidentifica-se daquilo que se tomara por identidade — sou alguém que falhou —, e reorienta-se o sentido, não por positividade forçada, mas pela ressignificação lúcida do que aconteceu. Não se trata de negar a ferida, mas de deixar de ser refém da leitura automática que se fazia dela. É trabalho fino, e por isso, nas dores mais profundas, ganha muito quando acompanhado por um profissional.

A Pausa Desperta

A terceira ferramenta serve ao Autodomínio, e é a mais cotidiana de todas. A Pausa Desperta é a interrupção deliberada do automatismo no calor do instante: entre o estímulo e a reação, criar — por uma respiração, por um segundo de atenção — o espaço em que o Ciclo O.D.R. cabe. É a ferramenta da vida real, a que se usa quando a raiva sobe, quando a ansiedade aperta, quando o impulso quer agir por nós. Breve a ponto de caber em qualquer agenda, ela é, justamente por isso, a que mais transforma o dia a dia: o domínio de si se constrói nessas pequenas pausas repetidas, muito mais do que em grandes resoluções.

O Ensaio Consciente

A quarta ferramenta serve à Autoevolução, e é a única voltada para a frente. O Ensaio Consciente é a preparação deliberada do Ponto de Consciência com que se deseja enfrentar uma situação futura — uma conversa difícil, uma decisão, um desafio. Antes do acontecimento, ensaia-se, na consciência, não o roteiro do que se dirá, mas o estado

de onde se quer agir: visualiza-se, prepara-se, escolhe-se de antemão o ponto livre, para chegar à situação já desperto, em vez de ser apanhado por ela adormecido. É o método deixando de apenas reagir ao passado e começando a moldar o futuro.



Quatro ferramentas, um só gesto: em todas, pulsa o Ciclo O.D.R., e por meio de todas se aprende a habitar o Ponto de Consciência livre. Não as ofereço como receitas mágicas, e seria traição ao método apresentá-las assim. Ofereço-as como exercícios — no sentido em que um músico exercita escalas: humildes, repetitivas, e capazes, à força de repetição consciente, de reorganizar inteiramente quem as pratica. O despertar não se lê; pratica-se. É com estas ferramentas nas mãos que o leitor deixa de ser leitor do Despertalismo e começa a ser despertalista.

PARTE IV

O H O R I Z O N T E

A Consciência que Transforma o Mundo



*Da transformação individual à coletiva. Onde o despertar
deixa de ser projeto pessoal e se torna proposta de
humanidade.*

C A P Í T U L O 1 5

Mudar a si é começar a mudar o mundo



*Não há dois trabalhos — o de si e o do mundo. Há um só,
visto de duas distâncias.*

UMA OBJEÇÃO ronda toda filosofia centrada na transformação interior, e é justo enfrentá-la de frente: não seria o trabalho sobre si uma forma elegante de egoísmo, um recolhimento que abandona o mundo à própria sorte enquanto se pole a alma? O Despertalismo responde que não — e responde não por boa vontade, mas por coerência com a sua tese. Se a consciência é o fundamento da realidade, então a transformação da consciência e a transformação do mundo não são dois processos separados que talvez se influenciem. São o mesmo movimento, em escalas diferentes.

O argumento se desdobra em dois planos. No plano imediato e verificável, cada consciência que desperta altera, de fato, o pedaço de mundo que toca. Quem desfaz em si o automatismo da raiva deixa de propagá-la nos que o cercam; quem cura a própria ferida para de transmiti-la aos filhos; quem habita o Ponto de Consciência livre relaciona-se, trabalha e decide de um modo que reverbera em dezenas de vidas. O mundo não é uma abstração distante: é, antes de tudo, a trama concreta de relações em que cada um está inserido. Mudar a qualidade da consciência que se leva a essa trama é mudar a trama. Não há gesto interior que não tenha, no instante seguinte, um efeito exterior.

No plano mais profundo, aquele que decorre da ontologia despertalista, o paralelismo é ainda mais radical. Se todas as consciências partilham, em sua raiz, a mesma natureza, então não há, no fundo, separação absoluta entre o meu despertar e o despertar do todo. A imagem de indivíduos isolados, cada um trabalhando o seu jardim murado, é a própria ilusão que o despertar dissolve. O que se desperta em mim desperta no real; a fronteira entre o pessoal e o universal, tão sólida para o ego, é justamente o que a lucidez atravessa.



Daí o fundamento ético-social do Despertalismo, e a sua diferença em relação a dois extremos igualmente estéreis. De um lado, o ativismo que pretende transformar o mundo sem transformar as consciências que o fazem — e que por isso reproduz, em estruturas novas, os mesmos automatismos antigos, trocando os atores sem mudar o roteiro. De outro, a espiritualidade que cultiva a paz interior de costas para a injustiça do mundo, como se a serenidade pudesse ser pura enquanto repousa sobre o sofrimento alheio. O Despertalismo recusa os dois. Sustenta que não se transforma o mundo sem transformar a consciência, e que não se transforma de verdade a consciência sem que ela transborde em transformação do mundo.

Mudar a si, portanto, não é o contrário de mudar o mundo: é começar a mudá-lo pelo único ponto a que cada um tem acesso direto e incontornável — si mesmo. Não é o fim do trabalho social; é o seu início mais honesto. Quem pretende corrigir o mundo sem ter atravessado o próprio escuro leva ao mundo o próprio escuro disfarçado de luz. O despertar individual é a semente; o que se segue é a árvore.

D E S P E R T A L I S M O

Do indivíduo à humanidade desperta



Uma consciência desperta é rara; uma comunidade de consciências despertadas é uma força.

SE O DESPERTAR transborda naturalmente do indivíduo, ele precisa de formas concretas pelas quais transbordar — caso contrário, permanece intenção. A dimensão coletiva do Despertalismo se organiza em torno de três gestos, e cada um deles é a tradução social de algo já visto nas partes anteriores: os Grupos de Partilha, a Ação Consciente e a responsabilidade social como expressão espontânea da consciência desperta.

Os Grupos de Partilha

O caminho do despertar, embora intransferível, não é solitário. Os Grupos de Partilha são o espaço em que despertalistas se reúnem não para receber doutrina, mas para partilhar o percurso — os avanços, as recaídas, as identificações descobertas, as ferramentas postas à prova. Têm uma função precisa: o que se observa sozinho tem sempre um ponto cego, e a presença lúcida do outro é o espelho que o revela. Partilhar o caminho acelera-o, sustenta-o nos momentos de desânimo e o protege do maior risco do trabalho interior — o de virar monólogo do ego consigo mesmo. A comunidade, aqui, não é adorno; é instrumento de lucidez.

A Ação Consciente

Da consciência desperta nasce um modo próprio de agir no mundo, a que chamo de Ação Consciente: a ação que brota do Ponto de Consciência livre, e não do automatismo, do ressentimento ou do medo. É a aplicação do Ciclo O.D.R. à esfera coletiva — observar a realidade social sem reatividade, desidentificar-se das narrativas automáticas que cada grupo repete sobre si e sobre os outros, e reorientar a ação para o que efetivamente serve, e não para o que apenas descarrega. A Ação Consciente não é menos engajada que o ativismo comum; é mais lúcida. Não age menos; age de um lugar diferente, e por isso muitas vezes age melhor.

A responsabilidade social

Por fim, a responsabilidade social, que no Despertalismo não é um mandamento acrescentado por decência, mas a expressão natural da consciência que despertou para a sua própria interdependência. Quem percebe que a separação entre os seres é mais aparente que real não precisa ser convencido a se importar com o destino comum: importar-se torna-se a resposta óbvia à realidade que enxerga. O cuidado pelo mundo deixa de ser sacrifício e se torna a forma mais alta do autocuidado, porque o eu que se cuida já não termina na própria pele.



É assim que o Despertalismo passa do indivíduo à humanidade sem queimar etapas e sem cair na tentação totalitária de impor a salvação de cima para baixo. Não sonha com uma humanidade desperta decretada por uma vanguarda iluminada; sonha com uma humanidade que desperta uma consciência de cada vez, e em que cada despertar individual, ao transbordar, contagia o seguinte. O despertar

é, no fim, um gesto de interdependência: ninguém desperta verdadeiramente sozinho, e ninguém que desperte deixa o mundo como o encontrou.

A próxima etapa da evolução



Talvez o universo não tenha terminado de acordar — e talvez sejamos parte de como ele acorda.

TERMINO a parte argumentativa deste livro no registro que lhe é próprio: o da aspiração honesta, apresentada como visão e jamais como dogma. Pois há, no Despertalismo, um horizonte que excede o desenvolvimento individual e mesmo o coletivo, e seria covardia silenciá-lo só porque não pode ser provado. É a possibilidade — e enuncio-a como possibilidade — de que o desenvolvimento da consciência seja a próxima fronteira da evolução humana, e talvez a direção de algo maior que a humanidade.

A evolução biológica trabalhou durante bilhões de anos sobre a forma; a evolução cultural, durante milênios, sobre o conhecimento e as instituições. Conquistamos um domínio prodigioso sobre o mundo exterior. Mas, como vimos já na introdução, a consciência que opera todo esse domínio permaneceu, em larga medida, no mesmo estado de identificação e automatismo de sempre — capaz de fender o átomo e incapaz de governar a própria reatividade. O Despertalismo arrisca a hipótese de que o próximo grande passo não seja mais um avanço sobre as coisas, mas um avanço da própria consciência sobre si: não uma nova ferramenta, mas um novo estado de quem usa as ferramentas.

Aqui o Despertalismo dialoga, com prudência, com a ideia de um cosmos orientado a propósito — aquela que Philip Goff, sem recorrer

ao Deus das religiões tradicionais nem ao acaso cego, propôs como meio-termo racional. Se houver, na própria realidade, uma tendência inerente em direção ao valor, à vida e à consciência, então o despertar humano deixa de ser um projeto isolado de aperfeiçoamento pessoal e passa a ser participação consciente num movimento que nos excede. Não afirmo que seja assim; afirmo que é uma hipótese digna, coerente com a primazia da consciência, e capaz de devolver sentido a um cosmos que o materialismo havia esvaziado.



Mantenho, quanto a isto, o rigor que prometi na Parte I. Esta visão é visão, não tese demonstrada. Não a ofereço como verdade a crer, mas como horizonte a considerar — o tipo de aspiração de que uma vida e um movimento precisam para não se fecharem na pura gestão de si. A diferença entre o Despertalismo e uma escatologia religiosa está exatamente aqui: nomeio o horizonte como horizonte, e não o transformo em recompensa prometida a quem obedecer. Ele aspira; não promete.

E, no entanto, mesmo como mera hipótese, esse horizonte muda tudo. Pois ele responde, à sua maneira, ao paradoxo com que este livro começou — o do nosso tempo, que sabe tanto e se conhece tão pouco. Se a próxima etapa da nossa evolução for o despertar da consciência, então a tarefa mais urgente da humanidade não está fora, nas coisas que ainda nos faltam conquistar, mas dentro, naquilo que ainda nos falta acordar. É a esse trabalho — ao mesmo tempo o mais íntimo e o mais universal — que o Despertalismo convida. E é com esse convite, agora dirigido diretamente ao leitor, que o livro se encerra.

Você é um Despertalista



CHEGAMOS ao fim, e o fim de um livro como este não pode ser uma síntese — seria pequeno demais para o que se propôs. Há de ser um chamado. Percorreremos juntos o fundamento, a visão, o método e o horizonte; vimos por que a consciência pode ser o solo da realidade, o que disso decorre para o modo de viver, como se trabalha praticamente sobre si, e até onde esse trabalho pode, em hipótese, apontar. Resta o passo que nenhum livro dá pelo leitor: o de assumir o caminho como seu.

Eu disse, no prefácio, que o Despertalismo não se sustenta sobre um sonho, mas sobre o trabalho que o sonho inspirou. Retomo agora essa frase para devolvê-la transformada, porque ela vale também para você. O que quer que o tenha trazido até aqui — uma inquietação, uma busca, uma dor, uma curiosidade — não é o que importa. O que importa é o trabalho que essa inquietação, agora, vai ou não inspirar. Um livro lido e fechado é um sonho a mais; um método praticado é uma vida que muda.

Ser despertalista não é aderir a uma doutrina, professar uma crença ou pertencer a uma instituição. É, muito mais simplesmente e muito mais radicalmente, aceitar uma tarefa: a de despertar — de observar os próprios estados, desidentificar-se daquilo que não se é, reorientar a vida a partir do ponto livre, e fazê-lo de novo, e de novo, porque o despertar é movimento e não monumento. Não se exige

perfeição; exige-se direção. Não se pede que você já esteja desperto; pede-se que comece, hoje, o trabalho de despertar.



Há uma frase que gosto de dizer e com a qual escolho terminar, porque ela não descreve um privilégio de poucos, mas uma possibilidade de todos: você é um despertalista no exato instante em que decide despertar. Não antes, por mérito ou por título; não depois, ao fim de alguma iniciação. Agora — nesta página, nesta respiração, neste Ponto de Consciência que, ao ler estas palavras, talvez se reconheça pela primeira vez como ponto, e portanto como lugar do qual é possível, enfim, partir.

O mundo não precisa de mais um leitor convencido. Precisa de mais uma consciência desperta. Que seja a sua. E que o trabalho comece.

Glossário Canônico



Toda escola de pensamento precisa fixar o seu vocabulário, tanto para garantir o uso preciso dos seus termos quanto para permitir que sejam traduzidos a outras línguas sem deformação. Reúno aqui as definições canônicas dos conceitos próprios do Despertalismo. Para cada um, indico, quando cabe, se se trata de afirmação filosófica, hipótese em investigação ou prática proposta — a tripartição que, como argumentei no Capítulo 5, distingue uma escola de uma seita.

DESPERTALISMO. Escola de pensamento e método de desenvolvimento da consciência fundada por David Pecis, assente na tese filosófica da primazia da consciência e organizada em torno de um método prático de transformação. Articula fundamento (ontologia), visão (princípios e ética), caminho (método) e horizonte (transformação do mundo).

PRIMAZIA DA CONSCIÊNCIA. Afirmação filosófica central da escola: a de que a consciência é o fundamento da realidade, e a matéria, o corpo e o mundo são a forma como ela se manifesta. Posição de idealismo ontológico, em diálogo com o idealismo analítico, o realismo consciente e o panpsiquismo contemporâneos.

PONTO DE CONSCIÊNCIA. Conceito operacional mestre do método: o lugar de onde, a cada instante, a consciência observa e age. A qualidade da experiência depende do ponto que se habita — identificado com os conteúdos ou livre em relação a eles. Prática proposta.

CICLO O.D.R.. Gesto fundamental do método, composto de três etapas — Observar, Desidentificar-se e Reorientar —, pelo qual se passa de um Ponto de Consciência aprisionado a um Ponto de Consciência livre. Pulsa dentro de todas as ferramentas. Prática proposta.

SETE PRINCÍPIOS. Reconhecimentos que amadurecem com a lucidez: consciência, autoconhecimento, integração com o todo, liberdade consciente, ética viva, transcendência e responsabilidade social. Não mandamentos impostos, mas descrições do que o despertar revela.

CINCO LEIS. Alicerces internos do método, que lhe dão coerência: Responsabilidade Pessoal, Poder Pessoal, Momento Presente, Transformação e Movimento. Condições sem as quais o trabalho não se sustenta.

QUATRO NÍVEIS. Etapas do percurso do despertar, em espiral e não em linha reta: Autoconhecimento, Autocura, Autodomínio e Autoevolução. Cada nível aprofunda e prepara o seguinte, sem excluir os demais.

CINCO DIMENSÕES. Domínios em que a consciência se distribui numa vida: afetiva, profissional, financeira, espiritual e corporal. A inclusão da dimensão corporal decorre da tese de que o corpo é consciência manifesta.

MAPA DO ESTADO DE CONSCIÊNCIA (MEC). Instrumento de diagnóstico, assinatura do método, que torna visível e examinável o estado de consciência em cada uma das cinco dimensões. Espelho, e não rótulo; ponto de partida natural do trabalho. Prática proposta.

DIÁRIO DO DESPERTAR. Ferramenta afinada com o Autoconhecimento: registro regular dos estados e Pontos de Consciência habitados, que pratica o Observar e revela padrões.

PROTOCOLO DE RESSIGNIFICAÇÃO DESPERTA. Ferramenta afinada com a Autocura: aplicação estruturada do Ciclo O.D.R. a uma dor ou padrão doloroso específico, com vistas à ressignificação lúcida — não à negação — da experiência.

PAUSA DESPERTA. Ferramenta afinada com o Autodomínio: interrupção deliberada do automatismo no instante da reação, criando o espaço em que o Ciclo O.D.R. se realiza. A mais cotidiana das ferramentas.

ENSAIO CONSCIENTE. Ferramenta afinada com a Autoevolução: preparação deliberada do Ponto de Consciência com que se deseja enfrentar uma situação futura, para chegar a ela desperto em vez de adormecido.

AÇÃO CONSCIENTE. Aplicação do Ciclo O.D.R. à esfera coletiva: ação que brota do Ponto de Consciência livre, e não do automatismo, do ressentimento ou do medo.

GRUPOS DE PARTILHA. Forma comunitária do método: espaço em que despertalistas partilham o percurso, oferecendo uns aos outros o espelho que revela os pontos cegos do trabalho interior.

A P Ê N D I C E B

O Mapa do Estado de Consciência



O Mapa do Estado de Consciência é o instrumento de diagnóstico do método despertalista. O seu propósito não é classificar nem julgar, mas tornar visível aquilo que, na maioria das vidas, opera no escuro: o estado de consciência habitual em cada uma das cinco dimensões da existência. Apresento-o aqui em sua forma de referência, para autoaplicação.

O Mapa percorre as cinco dimensões — afetiva, profissional, financeira, espiritual e corporal — propondo, em cada uma, um pequeno conjunto de perguntas de reflexão honesta. Não há respostas certas nem erradas. A cada pergunta, o praticante observa o próprio estado e atribui, numa escala de 1 a 5, o quanto a afirmação corresponde à sua experiência atual — onde 1 indica um estado predominantemente adormecido, automático ou sofrido, e 5 um estado predominantemente desperto, lúcido e livre. O valor de cada dimensão não é uma nota; é um espelho que aponta onde a consciência já desperta com naturalidade e onde ainda permanece presa.

O modo correto de usar o Mapa não é colecionar pontuações altas, mas escutar o que as respostas revelam. Uma dimensão de baixo escore não é um fracasso: é um convite — o lugar onde o trabalho com as ferramentas dos capítulos anteriores tem mais a oferecer. Recomenda-se refazer o Mapa periodicamente, pois o seu sentido

pleno aparece menos na fotografia de um dia do que no filme de uma trajetória.



Dimensão afetiva

Sobre os vínculos — o amor, a amizade, a família, a relação consigo mesmo:

1. Consigo estar presente nos meus relacionamentos a partir de um lugar de liberdade, e não de carência ou medo.
2. Quando surge um conflito afetivo, percebo o meu estado interno antes de reagir automaticamente.
3. Amo e me deixo amar sem me perder de quem eu sou.
4. Reconheço, sem me julgar, os padrões que repito nas minhas relações.

Dimensão profissional

Sobre a obra, a vocação e o trabalho como expressão e serviço:

1. Vivo o meu trabalho como lugar de sentido e presença, e não apenas de sobrevivência.
2. Diante das pressões profissionais, mantenho o Ponto de Consciência de quem escolhe, em vez de apenas reagir.
3. Reconheço o valor da minha contribuição sem depender da validação alheia para sustentá-lo.
4. Sinto coerência entre o que faço e quem eu sou.

Dimensão financeira

Sobre a relação com os recursos e a segurança material:

1. Lido com o dinheiro a partir da lucidez, e não da ansiedade, da culpa ou da fuga.

2. Reconheço, com honestidade, os automatismos que governam o meu modo de ganhar, guardar e gastar.
3. A minha sensação de segurança não depende exclusivamente do que possuo.
4. Uso os recursos materiais a serviço da vida que escolho viver, e não o contrário.

Dimensão espiritual

Sobre a relação com o sentido último e com aquilo que excede o ego:

1. Reservo, na minha vida, espaço para a pergunta pelo sentido, em vez de evitá-la.
2. Reconheço, em mim, uma dimensão da consciência que excede a minha biografia e os meus papéis.
3. Encontro momentos de presença em que o ego se aquieta e algo maior se faz sentir.
4. A minha busca de sentido convive com a razão, sem precisar negá-la nem ser negada por ela.

Dimensão corporal

Sobre a carne como consciência manifesta — saúde, vitalidade e escuta do corpo:

1. Escuto os sinais do meu corpo e os reconheço como expressão do meu estado de consciência.
2. Cuido do meu corpo a partir do respeito, e não do desprezo ou da mera obrigação.
3. Habito o meu corpo com presença, em vez de viver apenas na cabeça.

4. Reconheço onde, no corpo, se inscrevem as minhas emoções, e uso essa percepção como porta de despertar.



Somadas as cinco dimensões, o Mapa devolve não um veredito, mas uma paisagem: a imagem honesta de onde a sua consciência hoje habita. É dela que parte todo o trabalho. Não se cura o que não se vê — e o Mapa existe, antes de tudo, para que se possa enfim ver.

Referências



Apenas autores e obras reais, conforme o compromisso de honestidade intelectual que rege esta obra. As referências abaixo sustentam o diálogo do Despertalismo com a filosofia contemporânea da mente e com a tradição que a precede.

CHALMERS, David J. Facing Up to the Problem of Consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, v. 2, n. 3, p. 200–219, 1995.

CHALMERS, David J. *The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory*. New York: Oxford University Press, 1996.

FRANKL, Viktor E. *Em Busca de Sentido*. Petrópolis: Vozes, 2008. [Ed. original: *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, 1946.]

GOFF, Philip. *Galileo's Error: Foundations for a New Science of Consciousness*. London: Rider, 2019. [Ed. brasileira: *O Erro de Galileu*.]

GOFF, Philip. *Why? The Purpose of the Universe*. Oxford: Oxford University Press, 2023.

HOFFMAN, Donald D. *The Case Against Reality: How Evolution Hid the Truth from Our Eyes*. London: Penguin, 2019.

KASTRUP, Bernardo. *Why Materialism Is Baloney*. Winchester: Iff Books, 2014.

KASTRUP, Bernardo. *The Idea of the World: A Multi-Disciplinary Argument for the Mental Nature of Reality*. Winchester: Iff Books, 2019.

KASTRUP, Bernardo. *Decoding Schopenhauer's Metaphysics: The Key to Understanding How It Solves the Hard Problem of Consciousness*. Winchester: Iff Books, 2020.

KASTRUP, Bernardo. *Analytic Idealism in a Nutshell: A Straightforward Summary of the 21st Century's Only Plausible Metaphysics*. Winchester: Iff Books, 2025.

NAGEL, Thomas. What Is It Like to Be a Bat? *The Philosophical Review*, v. 83, n. 4, p. 435–450, 1974.

NAGEL, Thomas. *Mind and Cosmos: Why the Materialist Neo-Darwinian Conception of Nature Is Almost Certainly False*. New York: Oxford University Press, 2012.

SCHOPENHAUER, Arthur. *O Mundo como Vontade e como Representação*. [Ed. original: *Die Welt als Wille und Vorstellung*, 1818.]



Instituto Despertalista — Uma escola de evolução pessoal.