

Comentários sobre *De olhos bem abertos*

“Nesta obra, Mariana Caplan mostra uma compreensão clara e brilhante do discernimento necessário para percorrer o caminho espiritual. Todos aqueles que o procuram, seja qual for a sua linha, vão achar este livro imensamente útil.

– LAMA PALDEN, fundador da Sukhasiddhi Foundation

“A discriminação é uma das qualidades imprescindíveis para a viagem espiritual - apesar disso, é uma das mais difíceis de cultivar. Aqui há diretrizes simples e claras que nos ajudam a separar o verdadeiro do falso e a evitar muitas das armadilhas que aguardam o viajante. Esta é uma sabedoria real, concreta, necessária a todos os buscadores de nosso tempo: um livro para ler e reler.”

– LLEWELLYN VAUGHAN-LEE, Ph.D., autor e mestre sufi

“Um olhar ousado, brilhante e pioneiro sobre a espiritualidade no mundo moderno. Com elegância e perícia, Mariana Caplan mostra que a transformação psicológica e o despertar espiritual são inseparáveis – são um único processo. Detalhando com uma honestidade brutal a miríade de patologias espirituais com que nós, buscadores contemporâneos, acabamos nos envolvendo numa base cotidiana, a autora revela os vislumbres profundos e transformadores que podem acontecer quando expomos e desmantelamos nossas explorações neuróticas e narcisistas das grandes tradições.”

– REGINALD A. RAY, autor de *Touching Enlightenment* e *Indestructible Truth*

“Mariana Caplan é uma pioneira e uma autoridade no estudo das “patologias do caminho”, e este livro desperta o interesse e beneficia tanto os discípulos quanto os mestres. É resultado de uma combinação de experiência pessoal, inteligência pura e simples, honestidade, longos anos de pesquisa e contato com mestres originais e pouco convencionais, *De olhos bem abertos* é bem escrito e cativante.”

– CLAUDIO NARANJO, MD e EdD, autor de *Character and Neurosis*

## Comentários a respeito da obra de Mariana Caplan

### Sobre *Do You Need a Guru?*:

“Sem pedir licença, [Mariana Caplan] enfrenta as questões mais difíceis, controvertidas e básicas sem lançar mão de evasivas, sem recuar e sem aparar nenhuma das arestas pontiagudas.”

– JOHN WELWOOD, autor de *Toward a Psychology of Awakening*

### Sobre *To Touch Is to Live*:

“Um livro importante que traz para o primeiro plano os fundamentos de um mundo saudável. Todos precisamos nos tocar mais.”

– PATCH ADAMS, MD, fundador do Gesundheit Institute, autor de  
*House Calls*

“Recomendo calorosamente. Belo texto. Conselhos práticos para pôr o coração no mundo e o mundo no coração – uma fórmula para a paz pela qual todos ansiamos.”

– STEPHEN E ONDREA LEVINE, autores de *Who Dies?* e *Embracing the Beloved*

### Sobre *Halfway Up the Mountain*:

“Este livro esclarecedor de Caplan questiona as motivações dos encantadores de serpentes da idade moderna e aconselha aqueles que buscam a verdade a pagar o preço da viagem pelo caminho difícil que leva à iluminação verdadeira.”

– PUBLISHER WEEKLY

“*Halfway Up the Mountain* é um estudo muito necessário das armadilhas do caminho espiritual. Ajudando-nos a reconhecer essas distorções, ela nos aponta a Verdade real da qual temos fome. Recomendo este livro a qualquer pessoa séria no tocante à sua prática espiritual.”

– LLEWELLYN VAUGHAN-LEE, autor e mestre sufi





# *de olhos bem abertos*

*cultivando o discernimento  
no caminho espiritual*

*Mariana Caplan*



# DE OLHOS BEM ABERTOS

CULTIVANDO O DISCERNIMENTO  
NO CAMINHO ESPIRITUAL

*Mariana Caplan*

*tradução de Dinah Azevedo*

*1a. edição*



*Barany*  
Editora

*São Paulo*

*2015*

Copyright 2009 © Mariana Caplan  
Prefácio copyright © 2009 John Welwood  
Todos os direitos reservados

Publicado no Brasil conforme acordo com Sound True Inc

Título original: Eye s wide open - Cutlivating discernment on the spiritual path  
Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer armazenamento de informação, e sistema de cópia, sem permissão escrita do editor.

Direção editorial: Júlia Bárány

Tradução: Dinah Azevedo

Preparação: Barany Editora

Revisão: Barany Editora

Diagramação: Barany Editora

Capa: Barany Editora

Foto da Capa:

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Elaboração: Aglaé de Lima Fierli, CRB-9/412)

xxxxx Caplan, Mariana, 19xx -

De olhos bem abertos: cultivan do o discernimento no caminho espiritual/ Mariana Caplan, PhD; tradução de Dinah Azevedo- 1. ed.

São Paulo: Barany, 2015.

xxxp. ; 16 x 23

Título original: Eyes wide open: cultivating discernment on the spiritual path

ISBN: 978-85-61080-xx-x

1. Espiritualidade. 2. Discernimento. 3. Iniciação. 4. Terapia espiritual. I. Título. II. Azevedo, Dinah, trad.

CDD xxx

#### ÍNDICE PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO

Espiritualidade; Terapia Espiritual xxx

Saúde anímica : Filosofia Aplicada xxx

Terapia espiritual xxx

Autoconhecimento e autodesenvolvimento xxx



*Livro para ser Livre*

Todos os direitos desta publicação reservados à Barany Editora © 2015

contato@baranyeditora.com.br

www.baranyeditora.com.br



## *Dedicatória*

Ofereço este livro a meu professor Leo Lozowick, que me instruiu a respeito do discernimento espiritual; a meu pai e à minha mãe, Herbert e Mollie Caplan, que me deram o presente da vida; e a meus leitores, que são a minha razão de escrever.

*É melhor viajar bem do que chegar.*

– O BUDA

# Sumário

**Prefácio**

**Agradecimentos**

**INTRODUÇÃO: DE OLHOS BEM ABERTOS – O CAMINHO DO DISCERNIMENTO**

**Capítulo 1: O QUE É ESPIRITUALIDADE, AFINAL DE CONTAS?**

*O mercado espiritual*

*Ascensão e queda dos grandes gurus e dos grandes discípulos*

*O essencial não é a iluminação*

*O que você quer realmente?*

*A necessidade de uma espiritualidade integral*

**Capítulo 2: DOENÇA ESPIRITUALMENTE TRANSMISSÍVEL**

*A inevitabilidade da doença espiritualmente transmissível*

*A disseminação da doença espiritualmente transmissível: a cultura, o mestre e o ego*

*Dez doenças espiritualmente transmissíveis*

*O vírus mortal: “Cheguei!”*

*Prevenção da doença espiritualmente transmissível*

*Exames de doenças espiritualmente transmissíveis*

Mariana Caplan

*Reconhecimento dos erros*

### **Capítulo 3: A POSTURA MENTAL**

*Tudo é uma questão de atitude*

*Doze atitudes para viajar com discernimento pelo caminho espiritual*

*A necessidade de estudar a si mesmo*

### **Capítulo 4: A PSICOLOGIA DO EGO** *Perspectivas sobre o ego*

*Desenvolvimento de um ego saudável*

*Psicologia e ego*

*Mamãe, papai e o labirinto das emoções*

*A natureza da projeção*

*A psicologia sob uma perspectiva cármica*

### **Capítulo 5: MATERIALISMO ESPIRITUAL E DESVIOS ESPIRITUAIS**

*O materialismo espiritual*

*O desvio espiritual*

*Se tudo é ilusão, por que elaborar as questões mamãe-papai?*

*Os desvios espirituais nos novos movimentos religiosos*

*Quando os mestres espirituais não resolveram os seus problemas*

### **Capítulo 6: A CRISE CATÁRTICA**

*A quebra*

*A interpretação da crise como oportunidade*

*A noite escura da alma*

*Sem chão*

*O luto do ego*

### **Capítulo 7: O PRINCÍPIO TÂNTRICO**

*A impossibilidade de separar a não-dualidade da dualidade*

*A transformação do veneno em remédio*

*A prática da não-rejeição*

*Restrição e sublimação: a bramacharya tântrica*

### **Capítulo 8: O SEGREDO DE PANDORA: A DESMISTIFICAÇÃO DA SOMBRA**

*O mito de Pandora revisitado*

*Porque tememos a escuridão em nós*

*A psicologia da sombra*

*O trabalho com a sombra*

*O pecado revisto e o fim da humilhação*

### **Capítulo 9: O CORPO ENQUANTO ÁRVORE BODHI: O IMPERATIVO DA ENCARNAÇÃO**

*O que é encarnação?*

*Você tem de sentir para se curar*

*A encarnação e o equilíbrio do ser de três centros*

*Jangalikayamane: o médico da selva*

Mariana Caplan

## **Capítulo 10: A UNIÃO ENTRE PSICOLOGIA E ESPIRITUALIDADE**

*Psicologia e espiritualidade: um caminho, ou dois?*

*Um processo mutuamente alimentador*

*Rumo a uma nova psicologia*

*Dualidade iluminada*

## **Capítulo 11: A QUESTÃO DO MESTRE**

*As possibilidades espirituais de ter um mestre*

*Os desafios espirituais de ter um mestre*

*O desafio psicológico de ser um mestre*

## **Capítulo 12: OM MANI PADME – CRESÇA!**

*Responsabilidade por si mesmo*

*O valor intrínseco da prática*

*Agradecer e louvar*

*Uma carta de amor da Divindade*

## **Notas**

Glossário

Bibliografia

Sobre a autora

# prefácio

Pela primeira vez na história, grandes números de pessoas têm acesso aos ensinamentos espirituais mais avançados do mundo, possibilitando seu envolvimento em práticas espirituais antes à disposição só de uns poucos eleitos: eremitas, monges e santos. Esta é uma oportunidade maravilhosa que abriu outra nova – que grandes números de pessoas possam despertar para a sua natureza essencial ao mesmo tempo em que levam uma vida comum.

Mas, ao mesmo tempo, essa nova oportunidade inaugura toda uma série de novas armadilhas, mal-entendidos, perversões e buscas desorientadas – que Mariana Caplan explorou e catalogou com perspicácia neste livro. Se você tem interesse em viver e praticar o tipo de espiritualidade integrada que ela defende, então com certeza este guia vai facilitar o cultivo de um dos ingredientes mais indispensáveis de uma espiritualidade encarnada: o discernimento.

Mesmo nas melhores circunstâncias possíveis, o caminho do desenvolvimento espiritual não é tão direto quanto parece à primeira vista. Uma das razões disso é que ele nos introduz numa ordem superior de verdade, que muitas vezes está em desacordo com nossas formas comuns de pensamento e percepção. No budismo, esses dois planos da realidade são chamados de verdade absoluta e verdade relativa. Certas perspectivas que derivam do plano absoluto – como “nada é real”, “renúncia à razão”, “bem

e mal não passam de ilusões”, “abrir mão do ego e render-se” – podem tornar-se facilmente instrumentos de autoengano, perversão e grandes danos quando usadas de forma errada ou confusa.

O encontro com um mestre, ensinamentos ou práticas espirituais pode revelar riquezas interiores que dão uma sensação inebriante, muito parecida com aquela despertada em nós quando nos apaixonamos. Quando isso acontece, é tentador pensar que “*Isso é amor; até que enfim o encontrei.*” No entanto, as primeiras paixões não passam de um vislumbre de uma dimensão muito mais profunda e muito mais ampla do amor, que requer uma jornada de transformação interior para alcançar a sua plenitude. Assim como nos apaixonar não nos dá condições de vencer os desafios de uma relação duradoura - ou casamento -, da mesma forma vislumbres fáceis das verdades espirituais estão muito longe da realização espiritual genuína. O desenvolvimento espiritual real, encarnado, acontece por meio de um processo implacável de autoconfronto que exige de nós a superação de todos os nossos medos e resistências. O que, por sua vez, envolve a superação dos obstáculos – todas as antigas feridas, defesas, pretensões, demandas, fixações, vícios e negações que trazemos conosco do passado.

No entanto, existe agora uma espiritualidade superficial - muito difundida no Ocidente – que oferece vislumbres imediatos da própria essência e, ao mesmo tempo, requer pouco do aspirante. Prega um absolutismo unilateral, muitas vezes em nome do advaita-vedanta, onde tudo quanto você precisa fazer é despertar imediatamente para a sua natureza divina, que tudo lhe será revelado. Essa espiritualidade é certamente tentadora numa cultura que gira em torno de resultados instantâneos, onde as pessoas não querem ouvir falar do quanto o caminho espiritual é, na verdade, lento, árduo e exigente. Nada disso: vamos abandonar todas as práticas espirituais antigas. Não precisamos sequer praticar, segundo os neove-dantistas: a prática é um esforço que só adia o nosso despertar, porque, quando pratica, você faz isso para chegar a algum lugar. Por que não poupar tempo e simplesmente despertar agora mesmo? O despertar está bem aqui - portanto, esqueça a prática. Basta ser.



Essa visão unilateral, comum a todas as armadilhas do caminho, baseia-se numa certa verdade: sim, é claro que podemos reconhecer nossa natureza suprema num momento breve a qualquer hora. Sim, é fácil, desde que você saiba o que está procurando e como se relaxar durante o processo. Mas não, isso não é um caminho espiritual, porque não enfrenta o outro lado da realidade: as complexidades relativas do carma, do condicionamento, dos hábitos arraigados, de identidades inconscientes, feridas psicológicas e autoengano de todos os tipos.

Uma fórmula simplista como a recomendação neovedantista de “ficar calmo e só ser” é o mesmo que declarar, “Se você ama, a relação afetiva é fácil”. Sim, de uma perspectiva suprema, a jornada espiritual nunca precisa ser realizada, porque já somos perfeitos na nossa essência exatamente como somos agora. Mas, no plano relativo, onde nos identificamos inconscientemente com todos os tipos de demônios, fantasmas e tiranos ocultos, as práticas do caminho fazem mais do que apenas revelar nossa verdadeira natureza. Elas também têm por objetivo ajudar-nos a nos livrar desses obstáculos internos à verdade, ao amor e à sabedoria (para enfrentar melhor esses obstáculos, como afirmei em grande parte da minha obra, o trabalho psicológico dedicado também pode desempenhar um papel importante – ou mesmo indispensável – no desenvolvimento espiritual).

Nesse caso, qual é então a melhor forma de desenvolver o discernimento necessário para nos orientar em meio às complexidades da verdade absoluta e da verdade relativa, e de reconhecer o que cultivar e o que evitar no caminho espiritual? Segundo as tradições orientais, a natureza essencial da consciência é semelhante a um espelho cósmico que reflete e revela igualmente a totalidade dos fenômenos – verdadeiros e falsos, reais e irrealis, claros e confusos – sem se apegar e sem rejeitar um lado ou outro. À primeira vista, essa consciência que tudo abarca e tudo inclui pode parecer o oposto do discernimento. Apesar disso, Padmasambhava, o pai do budismo tibetano, sugere outra coisa com suas palavras célebres: “Minha mente é vasta como o céu e minha atenção ao detalhe é precisa como um grão de areia.” Segundo Padmasambhava, a vastidão de uma consciência aberta, semelhante ao espelho, que acolhe e admite todo o

leque de nossa experiência, é também a base da discriminação precisa nas situações relativas de nossa vida. Pois é só depois de ver e conhecer todo o panorama do que é real e do que é irreal dentro de nós é que podemos reconhecer o que cultivar e o que evitar. A consciência que não faz escolhas e a sabedoria que discrimina são igualmente indispensáveis para o desenvolvimento espiritual.

O que vai nos permitir abrir e expandir a mente condicionada, ao mesmo tempo em que afiamos a lâmina da discriminação, é uma prática de meditação que pode nos ajudar a lançar um olhar profundo na natureza e no processo de nossa experiência contínua. Aliar-nos a um ensinamento genuíno, a um mestre autêntico e a linhagem de práticas que mostraram ser efetivas ao longo de muitas gerações também ajuda muito.

Nesse ínterim, um livro como este pode ser um ponto de partida para reconhecer e evitar muitas das perversões e mal-entendidos que levam a premissas falsas, becos sem saída, desvios inúteis e situações desastrosas que são tão comuns ao longo da jornada espiritual.

– John Welwood  
Mill Valley, CA  
Maio de 2009

## *Agradecimentos*

Eu gostaria de agradecer às muitas pessoas que contribuíram para este projeto e o apoiaram. Em primeiro lugar, minha eterna gratidão a Nancy Lewis, meu “anjo” escritor, revisora e amiga pessoal, que deixou transbordar generosamente o seu amor, atenção e discernimento meticuloso para dar retaguarda a meu ofício de escritora durante muitos anos – e que me ajudou no parto deste livro.

Foram muitos os mestres, mentores e amigos espirituais cuja orientação no caminho e contribuições para este livro, diretas ou indiretas, são de valor incalculável, entre os quais meu próprio mestre, Lee Lozowick, da Tradição Ocidental de Baul; o xeique sufi Llewellyn Vaughan-Lee; John Welwood; Arnaud Desjardins; Jorge Ferrer e Gilles Farcet. Também queria agradecer à miríade de amigas do mundo todo – Vipassana, Devi, Bhavani, Karen, Simone, Clélia, Joanne, Regina, Lesley, Kyla, Valerie, Marianne, Ute e Inês. São as minhas heroínas, minhas âncoras, e a prova da minha fé na possibilidade de um mundo melhor.

Eu gostaria de agradecer à minha família, entre os quais o meu pai, Herb Caplan, e os irmãos Joel e Nathan, que apoiaram incansavelmente sua excêntrica filha e irmã. Minha gratidão à minha mãe, Mollie Caplan, que faleceu muitos anos atrás, mas que afirmou em seu diário, quando eu era bebê, que um dia eu escreveria livros. Por fim, quero agradecer à equipe da Sounds True e, em particular, a Kelly Notaras, Tami Simon e Jaime Schwalb por sua diligência, respeito e visão. A todos vocês, a minha mais profunda gratidão. Sua generosidade é imensa.



# introdução

*Tudo aquilo para o que fechamos os olhos, tudo aquilo de que fugimos, tudo aquilo que negamos, degradamos ou desprezamos, serve para derrotar-nos no fim. O que parece repugnante, penoso, maligno, pode tornar-se fonte de beleza, alegria e força, se for encarado com a mente aberta.*

– HENRY MILLER, *Trópico de Capricórnio*

Eu tinha 19 anos e estava no segundo ano da faculdade em Ann Arbor, Michigan, quando finalmente soube que existia algo chamado caminho espiritual. Como muitos jovens que anseiam por algo maior, eu o havia procurado durante anos por todos os meios à minha disposição – do álcool às viagens, passando pelo ativismo político. Comecei a viajar quando tinha 15 anos e, quando entrei na faculdade, já conhecia uma boa parte da América Central e da Europa; apesar disso, minha sede não fora saciada – só fez aumentar. Eu não estava encontrando as respostas profundas que procurava.

No verão anterior ao meu 19º aniversário, quando estava viajando pela América Central, conheci um homem que andava pelo mundo há 20 anos – algo que eu sonhava em fazer – e estava curiosa para saber se ele havia encontrado as respostas que estava procurando. Depois de vários dias de longas conversas, perguntei-lhe:

– Por que vive viajando?

– Para encontrar a liberdade, – disse-me ele.

– E você a encontrou? – persisti. – A liberdade de partir quando bem entender e de fazer o que lhe der na cabeça torna você livre?

– Na verdade, não, – confessou ele.

Quando voltei para a faculdade, descobri o que era então a única livraria espiritual de Ann Arbor. Lembro-me claramente da primeira vez que entrei na loja. Meus olhos percorreram velozmente prateleira por prateleira. Fiquei deslumbrada e perplexa com os temas dos livros: meditação, psicologia, budismo tibetano, budismo zen, sufismo, misticismo maduro, xamanismo, autoajuda, metafísica e muito mais. Compreendi pela primeira vez na vida que havia um caminho espiritual; na verdade, havia muitos deles. E compreendi que não estava sozinha. No mundo inteiro havia pessoas sedentas por algo maior, e havia muitas trilhas batidas que poderiam ser seguidas. Eu estava em casa... Será que estava mesmo?

Por um lado, senti realmente que havia chegado em casa. Por outro, não tinha a menor ideia de por onde começar. Havia centenas de caminhos e milhares de livros à minha frente – como um ser humano devia começar essa jornada? E, depois de embarcar, como prosseguir com inteligência e clareza? Como discernir entre esse leque aparentemente infinito de opções, como saber o que era melhor para mim, como saber se estava me enganando?

Como eu descobriria nos 20 anos seguintes, essas perguntas não ficam necessariamente mais fáceis de responder com o passar do tempo. Ao contrário: elas amadurecem em graus crescentes de sutileza. À medida que o meu comprometimento com o caminho espiritual se aprofundava, tornou-se cada vez mais crucial que eu aprendesse a ver com clareza, com olhos bem abertos, para fazer a viagem da vida com paixão, criatividade e sentido – de uma forma que fizesse diferença. Dizem que o discernimento espiritual, chamado *viveka khyatir* em sânscrito, é “a sabedoria suprema”.

Os *Yoga Sutras of Patanjali* [*Os yogasutras de Patanjali* – tradução do sânscrito e comentários de Carlos Eduardo G. Barbosa, edição do autor, São Paulo, abril de 1999] dizem que o cultivo do discernimento tem tanto poder que dispõe da capacidade de destruir a ignorância e chegar à própria fonte do sofrimento. Segundo o *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*, discernir é “reconhecer ou identificar como separado e distinto.” A discriminação, um sinônimo, “ênfatisa a capacidade de distinguir e selecionar o que é verdadeiro, apropriado ou excelente.” Aqueles que possuem discernimento espiritual adquiriram essa capacidade em relação a questões espirituais e podem fazer constantemente opções inteligentes, equilibradas e excelentes em sua vida e com relação a seu desenvolvimento espiritual. Seus olhos estão bem abertos e eles veem com clareza.

Muitos acreditam que viveka khyatir é um instrumento tão potente que tem a capacidade de penetrar em todas as dimensões dos corpos físico, psicológico, energético e sutil do ser humano. Em *Light on the Yoga Sutras of Patanjali* [*Luz sobre os ioga sutras de Patanjali*], B.K.S. Iyengar explica que, através desse fluxo ininterrupto de consciência discriminadora, quem faz práticas espirituais

*domina o corpo, controla a energia, restringe os movimentos da mente e desenvolve um julgamento bem fundamentado, a partir do qual age corretamente e torna-se luminoso. A partir dessa luminosidade, ele desenvolve a consciência total do próprio âmago do seu ser, alcança o conhecimento supremo e entrega seu eu à Alma Suprema.*<sup>1</sup>

Este livro é uma tentativa de aprofundamento no labirinto do caminho espiritual, de consideração da possibilidade de uma transformação psicoespiritual verdadeiramente integrada e encarnada. Juntos, vamos explorar a maneira de enfrentar os bloqueios inevitáveis com que vamos nos deparar no caminho, de modo a podermos levar uma vida ousada, inteligente e radiante de transformação espiritual. Vamos descobrir como investigar e avaliar diferentes práticas, caminhos e mestres que podem nos ajudar a fazer escolhas inteligentes. E vamos aprender a distinguir entre o verdadeiro e o falso, entre a paixão que nos amarra e a paixão que nos liberta.

Quando éramos crianças pequenas começando a ter curiosidade pelas grandes questões da vida – a morte, como chegamos aqui, o desafio da emoção humana – poucos de nós tiveram mãe ou pai que se sentasse conosco e dissesse com amor, em essência:

*Você entrou num grande mistério de alegrias imensas e vastos sofrimentos. Você mesmo é uma expressão desse grande mistério. Há muitíssimas formas pelas quais as pessoas aprendem a compreender a si mesmas e a vida; no entanto, o mais importante de tudo é você crescer e aprender a fazer suas próprias escolhas – e que você faça escolhas inteligentes e radiantes que vão realizar você e contribuir para o mundo. Quero ajudar você a aprender a tomar decisões sensatas na sua vida, principalmente a respeito de sua jornada espiritual. Quanto tiver idade suficiente, vou lhe apresentar diferentes caminhos e práticas espirituais e religiosas. Enquanto isso, enquanto você é jovem, vou ajudá-lo a surfar os desafios emocionais que fazem parte da natureza humana.*

A maioria de nós nunca teve uma introdução inteligente e madura como essa aos imensos desafios, privilégios e possibilidades da vida na qual entrou. Os adultos de nossa vida não nos ensinam a fazer boas escolhas espirituais porque, com raras exceções, eles próprios também não as sabem fazer. Nossas escolas não nos ensinaram a administrar as emoções porque a maioria dos professores não sabia administrar as próprias emoções. No ensino médio, não havia nenhum curso que nos ajudasse a compreender nossas escolhas espirituais porque não havia um reconhecimento ou valorização coletiva da importância de educar a alma e o espírito. Se tivemos a felicidade de aprender essas coisas, foi porque as aprendemos sozinhos, ou tivemos a sorte rara de sermos orientados por adultos sábios e maduros.

Cultivar o discernimento não nos impede de cometer erros, mas nos ajuda de fato a aprender as lições da vida com mais clareza e rapidez, a transformar desafios em oportunidades e a evitar obstáculos desnecessários. O discernimento nos ensina a viver bem e, ao morrer, cada um de nós pode partir sentindo que *tive uma vida boa. Consegui obter tanta consciência de mim mesmo quanto fui capaz, e tive um propósito na terra.* Vamos saber que nossa vida não foi em vão, que tocamos a vida e fomos profundamente tocados por ela.



\*\*\*

Um de meus mentores, Joseph Chilton Pearce, sociólogo e autor de livros de grande vendagem, diz que quando quer conhecer um assunto qualquer, escreve um livro a seu respeito. Depois espera o feedback dos leitores sobre os seus pontos de vista equivocados, bem como as histórias pessoais que o livro traz à tona. Em 1999, publiquei meu quarto livro, *Halfway Up the Mountain: The Error of Premature Claims to Enlightenment* [No meio da escalada da montanha: o erro de declarações prematuras de iluminação]. Francamente, fiquei surpresa com a amplitude das reações positivas à obra. Jamais poderia imaginar que as pessoas estariam dispostas e ansiosas por ler mais de 500 páginas de informações sobre as maneiras pelas quais nos enganamos e somos enganados em nome da vida espiritual. Meu livro seguinte, publicado em 2002, com o título de *Do You Need a Guru? Understanding the Student-Teacher Relationship in an Era of False Prophets* [Você precisa de um guru? O entendimento da relação discípulo-mestre numa era de falsos profetas], trata diretamente dos desafios e complexidades intrincadas da relação discípulo-mestre na cultura ocidental contemporânea.

Desde que estes dois livros foram publicados, conheci e recebi cartas de centenas de indivíduos que dedicaram a vida ao caminho espiritual. Era inevitável que tivessem se deparado com o autoengano e a desilusão – quer consigo mesmos e com suas tendências à confusão egoica, quer com seus mestres e comunidades espirituais. Ao abrir a minha caixa de entrada de e-mails, encontro rotineiramente histórias comoventes de seres humanos que anseiam pela felicidade, por um sentido de vida, por realização e pela verdade e que têm a ousadia de estarem dispostos a enfrentar os obstáculos no caminho dessa verdade, sem se importarem com o sofrimento que isso pode lhes causar. São guerreiros espirituais – companheiros de viagem no caminho espiritual, determinados a criar um mundo melhor e a usar a própria vida como uma oportunidade para se compreenderem de formas cada vez mais profundas, num processo sem fim. Seja pelo que for que tenham passado, não renunciaram a seu otimismo, nem ao desejo de crescer espiritualmente. Sabem que a própria desilusão despertou neles