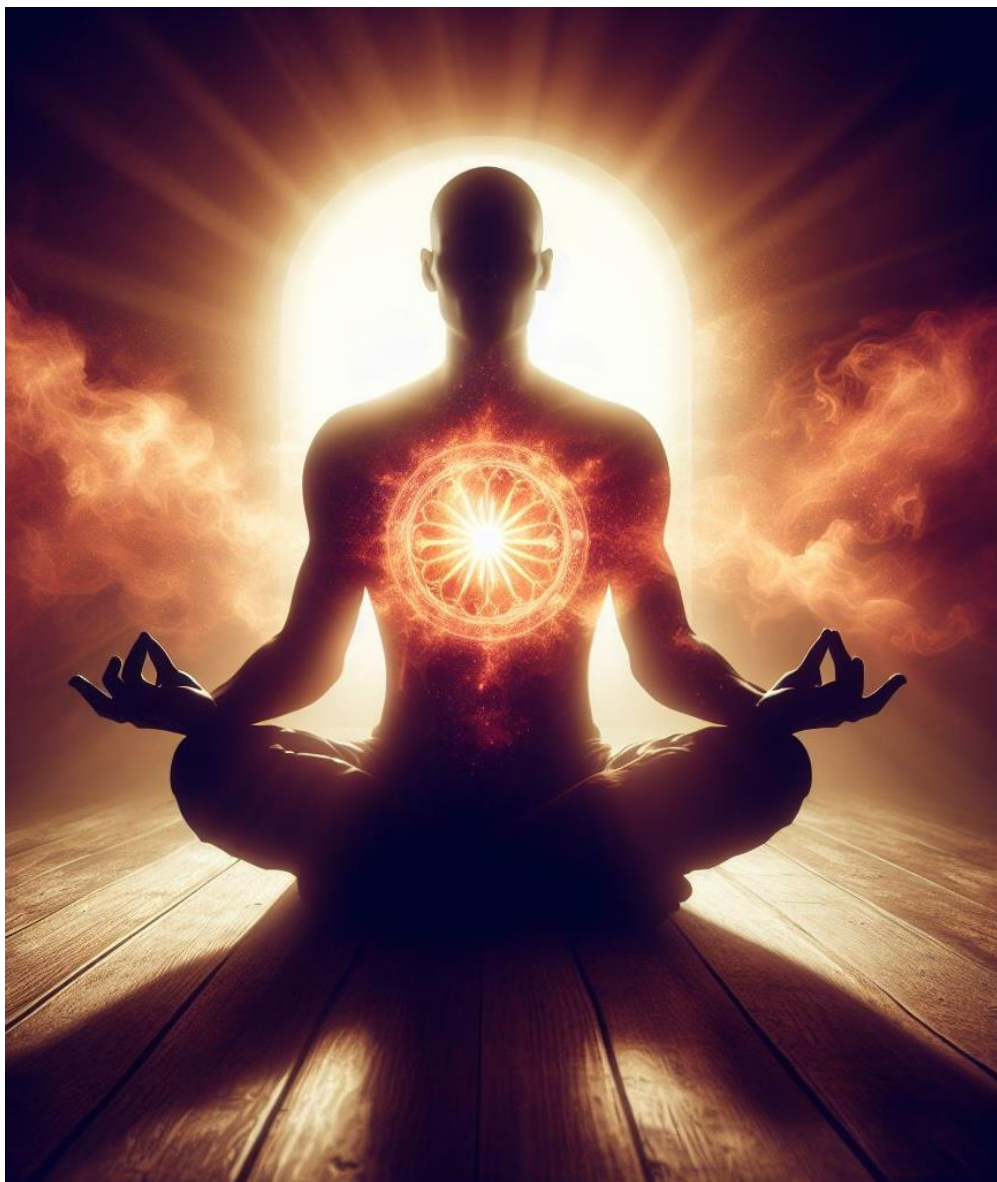


Dominando os Principais Ensinamentos do Buda

Um Livro do Darma Incomumente Radical



Edição Revista e Ampliada

pelo Arahant Daniel M. Ingram
versão em Português do Brasil por Felipe Marx do Centro Pineal

Dominando os Principais Ensinaamentos do Buda

Um Livro do Darma Incomumente Radical

Edição Revista e Ampliada

pele Arahant Daniel M. Ingram, versão em Português do Brasil por Felipe Marx

Este livro assume que seus leitores estejam interessados em praticar profundamente e compreender por si próprios os ensinamentos de Buda, neste corpo, nesta vida. Ele explica os três treinamentos de Moralidade, Concentração e Sabedoria, ajudando a esclarecer o que cada um é projetado para realizar e explicar como isso é feito em termos simples e empoderadores. Ele contrasta com muitos livros de darma contemporâneos no sentido de que assume explicitamente que o domínio dos estados e estágios tradicionais do caminho é alcançável, bem como fornece advertências explícitas das complexidades que podem surgir no caminho da conquista.

Não há rodeios quando se trata de explorar os prós e os contras do budismo contemporâneo e das tradições da meditação em geral, desmascarando mitos e enfraquecendo dogmas, ao mesmo tempo em que enfatiza as realizações reais que o teste de realidade mostrou que podem ser alcançadas. Ele fornece mapas extensos da gama de terreno meditativo, bem como orientação cuidadosa sobre como evitar as armadilhas comuns inerentes aos mapas e objetivos. Ele se baseia amplamente em experimentos e tecnologias notáveis e reproduzíveis desenvolvidos por meditadores habilidosos há muito tempo aumentados por inovações criadas por uma comunidade de grandes praticantes hoje.

Convida você, leitor, a despertar para os seus extraordinários potenciais de sabedoria e bondade. Esta segunda edição revista e ampliada do livro expande significativamente as seções sobre treinamento em concentração, incluindo mais informações sobre o que pode ser realizado, contém mais material autobiográfico sobre o autor que é usado para cobrir tópicos de meditação prática adicionais e atualiza quase todas as outras seções para abordar o *feedback* que as pessoas foram gentis o suficiente em fornecer na primeira edição. Que este livro seja para o benefício de todos os seres.

Daniel M. Ingram

Eu tenho uma visão de como a meditação é falada, ensinada, compartilhada e praticada que extrai o melhor do que eu fui exposto e vi acontecer, uma visão que tem tudo a ver com empoderamento pessoal, eliminando dogmas e tabus inúteis, pessoas compartilhando umas com as outras de maneiras que são realistas, úteis e pragmáticas, e a visão de que isso pode ser feito, ao invés de um mundo darma que é misterioso, artificialmente hierárquico, dogmático e secreto.

Espero que você encontre informações que apoiem o desenvolvimento da compreensão e da paz em sua vida.

Créditos

Versão Original

First published in 2018 by

Aeon Books Ltd

12 New College Parade

Finchley Road

London NW3 5EP

Copyright © 2018 by Daniel M. Ingram

The right of Daniel M. Ingram to be identified as the author of this work has been asserted in accordance with §§ 77 and 78 of the Copyright Design and Patents Act 1988.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

British Library Cataloguing in Publication Data

A C.I.P. for this book is available from the British Library

ISBN-13: 978-1-91159-710-0

Typeset by Medlar Publishing Solutions Pvt Ltd, India

www.aeonbooks.co.uk

Printed in Great Britain

Thanks to my sister Nancy Largent for web design and WordPress assistance with www.mctb.org.

Dedicatória

Este livro é dedicado à memória do falecido Bill Hamilton.

Sua dedicação implacável ao cultivo e promoção de sabedoria, apesar de todas as consequências, fez dele um professor verdadeiramente grande.

Sumário

Dominando os Principais Ensinaamentos doBuda.....	1
Um Livro do Darma Incomumente Radical	1
Dominando os Principais Ensinaamentos doBuda.....	2
Um Livro do Darma Incomumente Radical	2
Daniel M. Ingram	2
Créditos	3
Este livro é dedicado à memória do falecido Bill Hamilton.	3
Prefácio para a Segunda Edição	9
Prefácio e Aviso	10
Introdução a Parte I	19
Moralidade: O Primeiro e Último Treinamento	22
Concentração: O Segundo Treinamento	30
Sabedoria: O Terceiro Treinamento	34
As Três Características.....	37
Impermanência	38
Insatisfação	47
Não-Eu	51
As Cinco Faculdades Espirituais	57
Fé e Sabedoria.....	58
Energia e concentração	59
Atenção Plena	60
Os Sete Fatores do Despertar.....	62
Atenção Plena	62
Investigação	65
Energia	70
Êxtase	71
Tranquilidade.....	73
Concentração	74
Equanimidade.....	74
Os Três Treinamentos Revistos	79
Felicidade	79
Renúncia	80
Sofrimento	81
Despertar.....	83
Cortina aberta.....	84
O Fim.....	86
As Quatro Nobres Verdades	87
Verdade Número Um: Há Sofrimento.....	87
Verdade Número Dois: Existe a causa do sofrimento	89
Verdade Número Três: Existe o Fim do Sofrimento	92
Verdade Número Quatro: O Nobre Caminho Óctuplo	92
Objetos para a Prática de Insight	93
Quando, onde e por quanto tempo?.....	97
Sobre Professores.....	98

Dia a Dia e Retiros	109
Algumas Probabilidades e Finalidades dosRetiros	111
Cronograma de Meditação.....	116
Recomendação de Pós-Retiro	118
Postura	120
Resolução.....	123
Introdução às Partes II a V	124
Budismo Versus O Buda ✂	127
Conteúdo e Realidade Última ✂	131
O Que Deu Errado ✂	135
Um Objetivo Claro	143
Aproveitando a Energia dasContaminações	151
Pensamento Correto e os EstábulosAugeanos	156
Do Conteúdo ao Insight.....	158
Introdução à Parte III.....	162
O Vasto Mundo dos Jhanas	163
O primeiro jhana	169
O Segundo Jhana	171
O Terceiro Jhana.....	172
O Quarto Jhana.....	175
Os Estados De Concentração (ShamathaJhanas)	176
O Primeiro Shamatha Jhana	179
O Segundo Shamatha Jhana	186
O Terceiro Shamatha Jhana.....	187
O quarto Shamatha Jhana	190
Os Reinos Imateriais.....	192
O Quinto Jhana, Espaço Ilimitado	193
O Sexto Jhana, Consciência Ilimitada	195
O Sétimo Jhana, Nada	198
O Oitavo Jhana, Nem Percepção Nem Não-Percepção.....	200
Limitações da prática de concentração	202
Práticas de Kasinas.....	203
O Progresso do Insight.....	213
Mente e Corpo	219
Causa e Efeito	220
As Três Características.....	221
O Surgimento e Desaparecimento.....	224
Dissolução, Entrada para a Noite Escura	235
Medo	248
Angústia.....	249
Repulsa	250
Desejo de Libertação.....	251
Reobservação.....	253
Equanimidade.....	269
Conformidade	284

Mudança de Linhagem.....	288
Caminho	288
Fruição.....	289
As Três Portas.....	292
"O Que Foi Isto?"	297
Revisão.....	306
Os Vipassana Jhanas	311
Modelo de Bill Hamilton	313
Fractais.....	319
Modelo de U Pandita.....	327
Mais um modelo	328
Como os Mapas Ajudam	328
Além do Primeiro Caminho ("E Depois?")	335
Modelos de Estágios de Despertar <.....	344
Problemas Gerais com Modelos Atuais	344
Modelos que Geralmente sãoImprodutivos	346
Os Modelos de Não-Dualismo	355
As Escolas de Despertar Espontâneo	357
Os Modelos de Percepção Direta	358
Modelos de Tempo e Espaço	360
Os Modelos de Percepção Fundamental.....	360
Os Modelos de Percepção Específica	361
Os Modelos Emocionais.....	363
O Modelo dos Quatro Estágios doTheravada.....	366
Os Quatro Estágios Revisados.....	373
O Modelo do Bodhisattva Bhumi.....	382
O Modelo dos Cinco Estágios do Mahayana	384
Os Modelos do Vajrayana	385
Os Modelos de Concentração	386
A Cessação de Percepção e Sentimento(Nirodha Samapatti).....	389
De Volta à História do Vajrayana.....	392
O Modelo Simples.....	394
Os Modelos de Ação	397
Os Modelos de Fala Perfeita	400
Os Modelos de Comportamento Perfeitoda Internet.....	401
Os Modelos do Poderes	402
Os Modelos do Sono	403
Os Modelos de Conhecimento Específico.....	403
Os Modelos Psicológicos.....	404
Os Modelos de Não-Pensamento	408
Os Modelos de Deus	412
Os Modelos de Unidade.....	413
Os Modelos do Eu Verdadeiro.....	414
Os Modelos Físicos	424
Os Modelos Biológicos	424

Os Modelos de Radiância.....	426
Os Modelos de Karma.....	429
Os Modelos de Beatitude Eterna.....	430
Os Três Kayas.....	432
Os Modelos de Imortalidade.....	437
Os Modelos de Extinção.....	438
Os Modelos de Transcendência.....	439
Os Modelos de Amor.....	440
Os Modelos de Equanimidade.....	441
Os Modelos de Não-Preferência.....	442
Os Modelos Especiais.....	442
Os Modelos Sociais.....	450
Os Modelos da Realidade Última versus Irrealidade.....	451
Os Modelos de Significado.....	453
Os Três Yanas.....	456
Se Livrar das nossas "Coisas" versus Se Livrar da Separatividade.....	460
Os Modelos das Escolas do "Nada a Fazer" e "Você já está lá".....	461
Profundidades de Realização e Integração.....	464
Arquétipos, Papéis, Inspirações, e se Tornar.....	465
Originação Dependente.....	466
Conclusões Finais.....	468
Rumo a Modelos Contemporâneos.....	469
Integração.....	470
É Possível!.....	474
Mais sobre o "Fator Cogumelo" <.....	476
Então, quem diabos é Daniel M. Ingram?.....	486
Bastidores.....	489
Os Primeiros Anos.....	494
O Surgimento e Desaparecimento.....	496
Bodysurfing.....	499
Faculdade e Exploração Pré-Budista.....	501
Os Anos Intermediários.....	502
Thank U, India.....	506
O Primeiro Retiro de Bodh Gaya.....	513
O Primeiro Retiro de MBMC.....	514
A Noite Escura Fica Feia.....	519
O Segundo Retiro Bodh Gaya.....	520
O Grande Conquistador da Correnteza.....	524
Poder do Dharma, Veneno do Dharma.....	526
Os Caminhos Intermediários.....	527
Mudanças Rápidas de Ñanas e Jhanas.....	528
Luminosidade.....	533
Nirodha Samapatti.....	535
Falha do Mapa.....	537
Vagando.....	541

Kasinas, Poderes e Retiros	544
Introdução ao Poderes.....	545
Os Poderes São Reais?	548
Fluência de Paradigma.....	548
Louco?.....	551
Estas Malditas Fadas.....	561
Definições dos Poderes	563
Ética e os Poderes	565
Como Cultivar os Poderes	570
Feita Flexível e Maleável	573
Benefícios dos Poderes	574
Magicka e os Brahma Viharas	577
Definições Formais	578
Os Brahma Viharas.....	589
Bodhicitta como Magicka	596
Vipassa como Magicka.....	596
Retiro de 2001 da Sociedade Bhavana	597
Práticas de Kasinas do Fogo	597
Moralidade e Magicka.....	601
Pelo Mundo e Encontrando um Lar	603
O Segundo Retiro MBMC	604
Desembaraçando	605
Ausência de Agência.....	606
Cambaleiar e Cair	609
Vimuttimagga, O Caminho Da Liberdade.....	610
Mais Dicas Práticas.....	611
Descrevendo Sua Prática	612
Originação Dependente Revisada	616
Desejos Finais.....	618
Últimas Palavras de Sabedoria.....	619

Prefácio para a Segunda Edição

Comecei a escrever os pequenos panfletos e livros impressos localmente que um dia se tornariam *Dominando os Principais Ensinamentos do Buda* (DPEB1 daqui em diante) em algum lugar no início de 1997, o que parece muito tempo atrás neste ponto. Muita coisa mudou desde então sobre minha própria prática, o mundo da meditação, minha compreensão do mundo da meditação e do desenvolvimento mental e do mundo em geral. O surgimento da Internet facilitou a polinização cruzada e a colaboração sem precedentes, permitindo que praticantes obscuros e isolados ao redor do mundo de repente se reunissem e compartilhassem suas experiências e ideias sobre a prática. O efeito no darma já foi profundo. Duvido que tenhamos visto algo além do pequeno começo do que é possível.

Gostaria de agradecer às inúmeras pessoas que me deram *feedback* sobre a primeira edição, pois tentei incorporar todos os conselhos úteis que eles ofereceram. Nesse sentido, se você de alguma forma fornecer *feedback* sobre esta edição, seja bom, ruim ou outro, quanto mais práticos e construtivos forem os comentários, maior será a probabilidade de eles terem algum efeito positivo neste livro.

A primeira edição impressa que estava amplamente disponível saiu em 2008, mas grande parte dela foi escrita durante o período de 1997 a 2001, com uma grande atualização do capítulo sobre Modelos dos Estágios de Iluminação por volta de 2006 a 2007. No entanto, desde então muitos eventos importantes ocorreram e muitos comentários úteis de leitores e usuários foram fornecidos, o que me fez sentir que meu trabalho recém-lançado já precisava de revisão e, portanto, esta segunda edição chegou.

Numerosas seções foram consideravelmente expandidas, particularmente a seção sobre concentração, e muitas coisas foram reorganizadas. Também adicionei uma seção autobiográfica no final que espero ajudar a explicar a história de fundo de algumas das coisas que você encontrará neste livro. As pessoas ficavam pedindo esse tipo de detalhes, bem como interpretando erradamente partes da minha história na ausência dessas informações. Esperançosamente, esses pontos ajudarão a esclarecer coisas de algum valor prático. Por outro lado, algumas pessoas me imploraram para remover até mesmo os

pequenos detalhes autobiográficos que estavam em DPEB1. Eu fui claramente na outra direção, com o princípio básico subjacente sendo que eu acho que devemos falar (e escrever) abertamente sobre esses tópicos, e não fazer isso no livro anterior claramente tinha um elemento hipócrita e falhou em transmitir alguns pontos que considero úteis para a prática e para a vida.

Eu também adicionei mais conteúdo relacionado a mapas, já que essas informações técnicas não aparecem em muitos outros lugares que eu conheço, então basicamente desabafei. Novamente, esses eram os detalhes que eu queria quando estava chegando ao darma, então eu os deixo presumir que outra pessoa os apreciará como eu. Se for demais para você, ignore, pois as práticas básicas funcionam independentemente de você ser um fanático por mapas como eu.

Eu gostaria de agradecer aos membros do Dharma Overground e suas comunidades irmãs (tanto vivas quanto extintas), sem os quais muito na minha vida e prática simplesmente não seria tão bom, e por eles sou muito grato, pois eles aprimoraram minha compreensão do vasto mundo do que é possível e útil de inúmeras maneiras.

Espero que você encontre nesta segunda edição algo que ajude sua prática e aprimore sua vida.

Prefácio e Aviso

Quando eu tinha cerca de quatorze ou quinze anos, acidentalmente topei com algumas das primeiras experiências clássicas de meditação descritas nos textos antigos, e minha relutante busca espiritual começou. Não percebi o que tinha acontecido, nem percebi que havia cruzado algo como um ponto sem volta, algo que mais tarde chamaria de "Surgimento e Desaparecimento" (ou S&D). Tive um sonho muito estranho com luzes brilhantes, todo o meu corpo e o mundo pareceram explodir como fogos de artifício, e depois senti que deveria encontrar algo, mas não tinha ideia do que era.

Desde então, conheci um grande número de pessoas que também cruzaram o S&D no início de suas vidas em várias circunstâncias, muitas delas totalmente sem relação com o treinamento meditativo. Acontece que isso não é particularmente especial ou incomum, e agora realmente penso nisso como parte do desenvolvimento de percepção humano padrão. Na época, porém, pensei muito pouco sobre isso, não tendo palavras formais para descrever, contexto em que colocar, ou compreensão do que era. A experiência foi arquivada em uma pasta mental para memórias de "outras coisas estranhas que eu não sei o que fazer com", um arquivo que não faria nenhum sentido por cerca de mais dez anos. Filosofei freneticamente por anos até que finalmente comecei a perceber que nenhuma quantidade de pensamento iria resolver minhas questões espirituais mais profundas e completar o ciclo de prática que já havia começado.

Eu tinha um amigo chamado Kenneth Folk que tocava baixo na banda Motown e soul que me empregou como técnico de som e roadie. Nós nos conhecemos durante meu primeiro

ano na faculdade e acabamos sendo companheiros de casa no meu primeiro ano em uma pequena casa de banda em Chapel Hill, Carolina do Norte. Ele estava em um lugar semelhante, preso como eu em algo que mais tarde chamaríamos de “Noite Escura” e outros nomes. Ele cruzou o S&D antes de se mudar da Califórnia para a Carolina do Norte, e isso mudou sua vida de várias maneiras. Ele também percebeu que a lógica e a reestruturação cognitiva não iriam nos ajudar no final.

Passamos muito tempo jogando Frisbee tarde da noite e filosofando, e finalmente começamos a olhar cuidadosamente para o que outros filósofos fizeram quando chegaram ao mesmo ponto, e notamos que alguns de nossos favoritos haviam se voltado para práticas místicas. Raciocinamos que algum tipo de sabedoria não-dual decorrente da experiência direta era o único caminho a percorrer, mas adquirir esse tipo de sabedoria parecia uma tarefa assustadora, senão impossível.

Kenneth estava um pouco mais adiantado em sua crise espiritual e finalmente não teve escolha a não ser dar uma chance à meditação séria. Ele largou o negócio da música, voltou para a pequena cidade agrícola do deserto de Winchester (perto de Hemet), Califórnia, e viveu em uma casa móvel velha e decadente que seus pais possuíam, entregando pizza para economizar dinheiro e aprofundar sua busca espiritual. Ele também teve a sorte de encontrar um cara chamado Bill Hamilton. Seguindo o conselho um tanto radical de Bill, Kenneth fez um retiro intensivo de meditação de insight de três meses e, em seguida, finalmente partiu para a Ásia para um ano de prática intensiva sob a orientação de mestres de meditação na tradição budista Theravada da Birmânia. Quando ele voltou, os benefícios de sua prática pareciam óbvios para mim e, alguns anos depois, comecei a tentar seguir um caminho semelhante.

Em 1994, comecei a fazer retiros intensivos de meditação e a fazer muitas práticas diárias. Eu também tive algumas experiências muito estranhas e interessantes, e comecei a procurar mais orientação sobre como proceder e manter as coisas em perspectiva. Os bons professores eram poucos e distantes, seu tempo era limitado e muitas vezes caro de se obter, e suas respostas às minhas perguntas eram frequentemente reservadas e enigmáticas. Até meu velho amigo da música estava guardando a maior parte do que sabia para si mesmo, e as questões em torno da divulgação da teoria da meditação e detalhes da prática pessoal quase nos custaram nossa amizade.

Frustrado, voltei-me para os livros, lendo extensivamente, debruçado sobre textos modernos e antigos em busca de estruturas conceituais que pudessem me ajudar a navegar com habilidade em um território que estava completamente fora de minha experiência anterior. Apesar de ter acesso a um número cada vez maior de grandes e detalhados livros de darma, descobri que eles deixaram de fora muitos detalhes que se mostraram muito importantes. Aprendi da maneira mais difícil que usar estruturas conceituais muito idealistas ou que não foram totalmente explicadas pode ser tão ruim quanto não usar nenhuma. Além disso, descobri que grande parte da teoria sobre o progresso continha ideais e mitos que simplesmente não resistiam ao teste da realidade, tanto quanto eu queria. As complexidades de como exatamente esse conflito entre o ideal e

a realidade se transformou ao longo dos anos são dignas de comentários, e discutirei isso mais tarde, depois de definir alguns termos e conceitos importantes.

Também cheguei à conclusão profunda de que aqueles malditos budistas trabalharam uma tonelada de coisas boas. Eles criaram técnicas muito simples que levam diretamente a resultados notáveis se você seguir as instruções e ajustar a dose para você. A premissa essencial de que se você deseja saber mais sobre algo deve prestar muita atenção a isso tem um brilho simples e elegante. Queria saber algo essencial sobre a minha experiência e por isso prestei muita atenção e aprendi sobre isso. Fazia sentido então e ainda faz. Embora algumas pessoas não gostem desse tipo de abordagem de livro de receitas para a meditação, sou tão grato pelas receitas que as palavras não conseguem expressar minha profunda gratidão pelo sucesso que elas me proporcionaram. O empirismo sempre me atraiu, e a meditação budista, em sua melhor forma, permite que você veja por si mesmo.

Assim, conforme prometido, as práticas simples e antigas de Buda e seus seguidores revelaram cada vez mais o que eu procurava. Descobri minhas experiências preenchendo as lacunas dos textos e ensinamentos, desmascarando os mitos que permeiam o dogma budista padrão e revelando os segredos que os professores de meditação costumam guardar para si mesmos. Por fim, cheguei a um ponto em que me senti à vontade para escrever o livro que estava procurando, o livro que você agora tem em mãos.

Este livro é para aqueles que realmente desejam dominar os principais ensinamentos de Buda e estão dispostos a investir o tempo e o esforço necessários. É também para aqueles que estão cansados de ter que decifrar o código frequentemente encontrado em livros de darma modernos e antigos, já que ele foi projetado para ser honesto, explícito, direto e rigorosamente técnico. Como muitos dos comentários sobre os textos do Cânone Pali, ele é organizado nas linhas dos três treinamentos básicos que o Buda ensinou: moralidade, concentração e sabedoria.

Ao longo deste livro, tentei ser o mais utilitário e pragmático possível. A ênfase está sempre em como “conseguir” em um nível que faça alguma diferença. Todas as seções também presumem, até certo ponto, que você tenha algum tipo de prática, participe de alguma forma de cena espiritual e conheça um pouco da linguagem padrão do darma. Todas as seções também presumem que você esteja disposto a fazer o trabalho.

Tentei incluir informações suficientes para tornar este livro capaz de funcionar por conta própria como um manual de meditação e para trilhar o caminho espiritual. No entanto, também tentei focar nas áreas que considero minhas competências essenciais e nas áreas do caminho espiritual que não sinto que tenham sido abordadas de forma adequada em trabalhos anteriores a este. Este livro brilha nas áreas da técnica, nos mapas da meditação e nos detalhes da prática de alto nível. No entanto, a vida espiritual é incrivelmente vasta e não pode ser abordada adequadamente em um único livro, então nem remotamente tentei fazer desta a enciclopédia completa de meditação ou práticas espirituais. Assim, freqüentemente irei encaminhá-lo a outras fontes excelentes para obter mais detalhes sobre os tópicos que sinto que já foram bem cobertos (e provavelmente melhor do que eu

poderia) por outros autores. Eu sugiro fortemente verificar pelo menos algumas, senão todas as outras fontes.

Como minha própria prática, este livro é fortemente influenciado pelos ensinamentos do grande Mahasi Sayadaw, um mestre de meditação birmanês e estudioso na tradição budista Theravada, e por aqueles em sua linhagem e fora dela. Existem numerosas referências a outras tradições excelentes também, algumas budistas e outras não. É meu desejo sincero que todos os estudantes diligentes de meditação encontrem algo neste livro que seja de valor prático para eles, e é essa preocupação prática com a funcionalidade que considero de maior valor.

Falando em pragmatismo, existem desvantagens significativas em ter o título deste livro incluindo o nome "Buda", já que provavelmente alienará muitas pessoas que poderiam se beneficiar das técnicas e informações técnicas sobre as coisas legais, úteis e profundas que podem aprender a conectar seu cérebro para fazer e perceber. Essa rejeição com base no nome do tio Sid pode surgir em grupos tão diversos quanto materialismo científico hiper-racional, ou um fervoroso Batista do Sul, ou qualquer outro. Além disso, é provável que algo em meu estilo de apresentação, que às vezes tem uma mordida, possa fazer até mesmo alguns budistas reagirem negativamente à valiosa tecnologia meditativa e conceitual do budismo. Esse problema mais amplo de marca e lealdade tribal é comum entre quase todos os humanos. Se eu disser algo que o ofenda com base em sua rígida lealdade a sua marca budista, paradigmática ou religiosa particular, e você rejeitar esses empoderadores ensinamentos e deixar de empregá-los em seu benefício, a perda principal será sua, embora os efeitos provavelmente impactarão aqueles ao seu redor também. É provável que esse efeito se torne mais forte à medida que você avança neste livro. Minhas desculpas antecipadamente se eu, sem tato, mexer com suas tendências instintivas.

Esse problema básico de separar as pepitas de ouro do pragmático, universal, aplicável, técnico, útil, e verdadeiro do dogma, marca proprietária, terminologia obscura e alienante, loucura religiosa, tabus antigos, paradigmas arcaicos, suposições biológicas primitivas e imprecisas, estruturas desnecessariamente rígidas e outros aspectos infelizes de antigas (e novas) tradições são um problema perpétuo. Este trabalho deve ser feito com cuidado e inteligência, percebendo que na maioria das vezes não acertaremos, pois qualquer que seja o histórico com o qual entramos nesta tarefa nos limitará em algum grau, e isso se aplica a mim tanto quanto a qualquer pessoa. Então, para aqueles que podem ir para os velhos textos, tradições, técnicas, comunidades, culturas, léxicos e estruturas conceituais com um olho para entender por que ficaram tão entusiasmados com o que quer que seja que eles estavam fazendo que pensavam ser tão bom (e que muito provavelmente pode ser de alguma forma), há uma rica jornada de descoberta que espera por você.

Um lado meu deseja muito escrever algo que seja puramente secular, totalmente desprovido de qualquer referência explícita a qualquer estrutura antiga, totalmente apagado de qualquer coisa religiosa e livre de qualquer termo que seja de alguma forma estranho às sensibilidades linguísticas predominantes no área do mundo onde resido. Se este livro estivesse livre desses termos, ingenuamente imagino que poderia servir como um

livro geral nas escolas e para o estudo científico, sem levantar bandeiras vermelhas relacionadas a suas referências religiosas e espirituais.

O outro lado de mim se rebela igualmente contra isso, sabendo que por milhares de anos a grande maioria das tradições e percepções de treinamento mental mais profundamente desenvolvidas, sofisticadas, eficazes, testadas pelo tempo e refinadas vieram diretamente de conventos, mosteiros, cabanas na selva, cavernas de montanha e coisas semelhantes de indivíduos que praticam em estruturas de tradições explicitamente religiosas e espirituais, a maioria dos quais provavelmente não terá escrito coisas nas línguas com as quais você se sente confortável, a menos que tenha habilidades linguísticas de nível mundial. Há momentos em que não há substituto para a capacidade de mergulhar naquele vasto, complicado e rico tesouro de artefatos das antigas tradições para encontrar o que você está procurando. Até que essa enorme quantidade de teoria e tecnologia de prática tenha sido traduzida linguística e culturalmente, o que é improvável que aconteça tão cedo, provavelmente existiremos em um estranho híbrido entre antigo e moderno, estrangeiro e nativo, familiar e excêntrico. Felizmente, se você está disposto a adotar a atitude do pragmático sobre a do guerreiro de defesa cultural (seja de sua cultura moderna ou da antiga), então você e aqueles em seus círculos sociais de treinamento mental podem se beneficiar com o que descobrir.

Por outro lado, incluí algumas de minhas próprias experiências em vários lugares e as rotulei como tal. Isso é feito para tentar adicionar algum sentido da realidade do que é possível, tanto em termos de sucessos quanto de fracassos. Eles devem adicionar uma dimensão humana à teoria. No entanto, se você achar que essas histórias atrapalham, ou se elas parecem ter muito da qualidade de "deixe-me falar sobre minha busca espiritual pessoal", por favor, faça um favor a nós dois e pule-as sem nem pensar. Nesta segunda edição, adicionei uma seção autobiográfica mais extensa para aqueles que realmente querem mais da história, mas eu percebo que isso não agrada a todos, então o corpo principal da teoria e prática deixará muito disso de fora e apenas dará o conselho resumido que obtive ao passar por isso e aprender sobre as experiências de outros companheiros aventureiros neste território incrível.

Também escrevi este livro com o que é claramente minha própria voz. Aqueles que leram esta obra e que me conhecem dizem que quase podem me ouvir dizendo isso. Também deixei muitas das minhas coisas neuróticas e tornei ele o mais óbvio que pude. Eu afirmo que qualquer um que escreve coloca seu material neurótico lá, mesmo que tente escondê-lo, então pelo menos você deveria ser capaz de ver claramente em vez de estar escondido e encoberto. Se você quiser um livro que seja apenas um dogma e uma teoria pura, sem esse tipo de voz, há muito por onde escolher e mencionarei alguns ao longo do caminho.

Eu também incluí um pouco de comentário social, alguns dos quais têm uma mordida definitiva. Alguns de vocês podem achar isso não apenas inútil, mas até mesmo desagradável. Alguns de vocês podem rapidamente descartá-lo como um discurso áspero ou errado. Estou dividido entre a sensação de que realmente existem alguns pontos importantes nessas seções, mas entendo que nem todos serão capazes de fazer bom uso das informações e opiniões apresentadas em termos tão fortes. Assim, peço que você

ignore esses capítulos e vá para as seções mais amigáveis ou técnicas além deles, se você não considerá-los úteis. Para facilitar isso, incluí um raio (☞) nos títulos dos capítulos que contêm material potencialmente inflamatório para que possam ser tratados de forma adequada.

Embora eu ache que os pontos apresentados nesses capítulos são importantes, válidos e úteis, eles não são absolutamente necessários para a compreensão dos capítulos que os seguem. O mundo está repleto de livros de darma muito bons e amigáveis. São centenas disponíveis nas prateleiras de qualquer mega livraria. No entanto, acredito que haja espaço para um livro que às vezes transmite sua mensagem com uma voz diferente, embora respeitosamente dê a você a opção de escolher o quanto dessa voz você deseja ouvir. É a voz desenfreada de alguém de uma geração cujos radicais usavam ferrões e botas de combate em vez de contas e sandálias; ouvia Sex Pistols em vez de Moody Blues, não distinguiria um poeta Beat ou vagabundo darma do início dos anos 60 de um buraco no chão e pensava que os hippies eram muito ingênuos, não que não devamos um tanto a eles. É também a voz irrestrita de alguém cuja prática tem sido dedicada ao domínio completo e insuperável dos estágios tradicionais e hardcore do caminho, ao invés de algum tipo insípido de New Age carinhoso ou viagem psicológica pop. Se não for você, considere ler outra coisa.

Como um professor sênior de meditação e estudioso altamente considerado (que permanecerá anônimo) me disse depois de folhear um rascunho anterior deste livro: "A maioria dos budistas são apenas *boomers* idosos que querem fazer algo para se sentirem melhor à medida que envelhecem e não estão realmente interessados neste tipo de coisa." Desejo a eles muito sucesso em conseguir que essas necessidades válidas sejam atendidas. Devo relutantemente aconselhar essas pessoas a evitar a leitura deste livro ou pelo menos os capítulos marcados com um raio. Isso é simultaneamente uma admissão das limitações deste trabalho, um convite para adotar uma visão mais empoderada do que é possível no caminho espiritual e um alerta.

Também fui acusado de não ser compassivo porque me recusei a falar e escrever com a suave "voz do darma" que muitas vezes é esperada e talvez aparentemente exigida de pessoas que se preocupam profundamente com o darma. Asseguro-lhe que me importo profundamente para que as pessoas eliminem todo o sofrimento que puderem por quaisquer meios habilidosos necessários e disponíveis. Tenho um verdadeiro entusiasmo em compartilhar esses conceitos e técnicas verdadeiramente notáveis com quem estiver interessado, daí as versões online gratuitas do livro e o suporte gratuito de um fórum para companheiros de viagem por esses estranhos caminhos para compartilhar o darma e explorá-lo juntos.

Tive outras motivações para escrever este livro. Algumas pessoas tentaram que eu fosse seu professor de meditação. Tenho feito o que posso para incentivá-los a praticar bem, fazer retiros e explorar, mas assim que percebo que eles não querem realmente fazer o trabalho ou estão tentando me idolatrar ou divinizar, mesmo nas pequenas coisas, eu saio do meu caminho para retorná-los a si mesmos, apontar distorções causadas pela transferência e encaminhá-los para recursos em outro lugar. Eu prefiro muito a companhia

de companheiros aventureiros que desejam explorar os mistérios desta vida juntos do que qualquer outro tipo de relacionamento, particularmente aqueles que potencialmente enfraquecem uma ou mais das partes envolvidas.

Os amigos do darma podem estar em diferentes estágios da prática e um amigo pode ensinar a outro algo útil, mas isso tem uma sensação muito diferente das pessoas que são formalmente chamadas de “professor” e “aluno”. Assim, escrever este livro me permite transmitir a eles a melhor parte do que sei e dizer: “Se você realmente gosta disso, há mais do que o suficiente aqui e nas referências incluídas para permitir que você mergulhe tão profundamente quanto desejar.” Do contrário, perdi pouco do meu tempo e posso evitar ser colocado em algum pedestal ou pelourinho estranho e perigoso, pelo menos na minha frente.

Dito isso, tenho o objetivo explícito de facilitar que outros se tornem mestres vivos deste material, para que possam seguir em frente e ajudar a encorajar mais pessoas a fazê-lo. Quanto mais as pessoas puderem ensinar de um local de experiência pessoal profundamente estabelecida, mais pessoas serão capazes de aprender bem o darma e mais saudável e feliz o mundo será. Além disso, pode ser muito divertido sair com pessoas que têm muita prática e compreensão.

Isso me leva à questão do que alguns chamariam de hierarquia. O simples fato é que existem aqueles que atingiram vários graus de domínio de vários aspectos das habilidades de compreensão clara e as maneiras incríveis como podemos modificar nossas mentes, e existem aqueles que não o fizeram. Existem aqueles com fortes habilidades de concentração e aqueles sem. Existem aqueles que têm sua moralidade em dia, e aqueles que não. Existem aqueles que são mestres em algumas técnicas e práticas, e aqueles que têm mais trabalho a fazer.

Embora haja um movimento estranhamente difundido no Ocidente para tentar imaginar que todos são iguais no mundo da espiritualidade (ou em qualquer outro reino), é obviamente totalmente delirante e equivocado. Quando procurei professores e amigos para praticar e me ajudar, em vez de ficar bravo porque algumas pessoas afirmavam saber mais do que eu, e com certeza sabiam, fiquei animado com a oportunidade, embora rara, de estudar com pessoas quem sabiam o que estavam fazendo. Isso simplesmente faz sentido. Leia isso como outro aviso: se você ficar bom o suficiente nessas práticas, as pessoas muitas vezes terão reações ruins a você se você sair por aí falando sobre isso, e o número de pessoas que encontrarão em suas realizações uma fonte de inspiração e fortalecimento, uma oportunidade de aprender algo por si mesmos, como deveriam, provavelmente serão poucos.

Nessa mesma frente, é uma coisa muito estranha ter uma linguagem, um conjunto de experiências e perspectivas completamente diferentes da maioria das pessoas ao meu redor. Muitas vezes posso me sentir como um alienígena vestindo um sobretudo de normalidade e sonho com um mundo onde as conversas sobre os tipos de eventos e percepções que passaram a dominar minha experiência cotidiana são muito mais comuns e normais. Assim como qualquer pessoa que é realmente fã de algum empreendimento,

neste caso aquele que é fundamental para todos os outros, pois aumenta a consciência e a atenção, é difícil para mim imaginar que todos não estivessem totalmente interessados nisso, mas por alguma razão estranha que a maioria das pessoas claramente não é.

Lendo nas entrelinhas, você deve interpretar essa admissão como mais um aviso. Se você se aprofundar nessas coisas, descobrirá essa mesma solidão. Felizmente, o mundo online permite que as comunidades daqueles que desejam ir tão fundo se reúnam e apoiem umas às outras. Dito isso, o mundo real ainda está muito atrás dessas comunidades especializadas neste ponto, e então o aviso continua válido.

Isso deve ser visto como outro aviso: este livro e o caminho nele apresentado não são para aqueles que neste momento acham que são buscadores espirituais instáveis. A meditação nos níveis que estou prestes a descrever requer uma estabilidade mental e material básicas; e com relação a este último, não necessariamente riqueza ou mesmo uma aposentadoria, mas requisitos eticamente adquiridos, como alimentação e um abrigo seguro e propício. Você deve ter sua viagem psicológica muito em dia para ser capaz de lidar e integrar as técnicas intensas, efeitos colaterais e resultados que estou prestes a discutir. Neste livro, explicarei em detalhes o que significa “ter sua viagem psicológica em dia”, sendo as habilidades essenciais exigidas a capacidade de identificar estados mentais difíceis quando eles surgirem e lidar com eles com gentileza e apuro. Felizmente, esses são conjuntos de habilidades aprendíveis.

Existem muitas técnicas suaves e escolas de prática disponíveis para pessoas para as quais seria mais hábil e construtivo aplicar essas técnicas. Existem também muitas modalidades de cura habilidosas disponíveis hoje para ajudar aqueles que precisam curar traumas psicológicos ou eliminar as barreiras para uma prática mais intensa. Se você precisar deles, é altamente encorajado a fazer esse trabalho crucial primeiro. Muitas das técnicas e doses recomendadas neste livro são para aqueles que já possuem uma plataforma sólida de saúde mental e estão dispostos a aceitar os riscos inerentes ao treinamento intensivo.

Afirmado de forma muito mais explícita: as pessoas que praticam de maneira forte e intensiva podem se machucar e surtar. Assim como atletas sérios podem machucar seus corpos quando dão um passo em falso ou se esforçam além de seus limites, da mesma forma os atletas mentais sérios podem sobrecarregar suas mentes, cérebros e sistemas nervosos, e cérebros tensos às vezes podem funcionar de maneiras muito estranhas. Reescrever o sistema operacional rapidamente enquanto ele está em execução nem sempre vai tão bem a curto prazo ou ocasionalmente a longo prazo. Assim, embora eu inclua exortações quase infinitas para encontrar as profundezas de poder e clareza de que você é capaz, também adicionarei vários avisos sobre como evitar fritar a si mesmo.

Por “fritar-se”, quero dizer explicitamente instabilidade de humor severa e episódios psicóticos, bem como outros distúrbios biológicos e energéticos estranhos, com alguns praticantes ocasionalmente terminando em internações psiquiátricas por vários períodos de tempo. Exatamente quanto disso é da natureza (sua própria predisposição inerente e potencial para patologia mental), quanto disso é cultivo (praticando técnicas de meditação hardcore em altas doses, como as apresentadas aqui), e quanto está relacionado a outros

fatores não identificados é uma questão que ainda está sendo resolvida, apenas para que você não esteja de forma alguma desinformado sobre o estado de desenvolvimento da ciência moderna que se aplica à arte da meditação intensiva.

Alguns que leram este livro aparentemente apenas notaram a mensagem anterior, de existir para encontrar as profundezas de poder e resolução de que você é capaz (uma mensagem colocada para contrabalançar uma cultura cheia de pessoas que estão subutilizando ou não reconhecendo seu potencial inerente), e eles perderam as partes que discutem como e quando recuar, uma mensagem encontrada em vários lugares neste livro, para seu prejuízo. Espero que colocar isso aqui logo de início ajudará as pessoas a ouvir ambas as mensagens e encontrar o equilíbrio entre as duas que funcione, já que acredito firmemente que as pessoas sejam informadas não apenas dos benefícios, mas também dos riscos para que possam fazer decisões informadas e prática em conformidade. Você não gostaria de fazer levantamento de peso sem treinamento, localização e técnica adequados, nem correr maratonas sem muito treinamento cuidadoso, alongamento, hidratação, boa nutrição e assim por diante: o mesmo com a prática de meditação intensa. Você também seria ingênuo em imaginar que pode levar seu corpo aos limites sem risco: o mesmo com seu cérebro e a prática de meditação intensa.

Espero que você considere minha opinião sobre o dharma revigorante, fortalecedora, clara, prática, honesta, imparcial e aberta. Fiz o meu melhor para que isso acontecesse.

Gostaria de agradecer às muitas pessoas cuja influência, amizade, apoio e gentileza contribuíram para fazer este trabalho o que é, embora sejam numerosas demais para serem listadas aqui. Este é um universo interdependente e, portanto, escrever que este trabalho é simplesmente meu não está de acordo com a realidade. As ideias apresentadas aqui contêm um pouco da minha síntese, organização e fenomenologia, uma tonelada de ideias que chegaram a mim de pessoas que vieram antes de mim e muito de praticantes contemporâneos. Sinto-me compelido a mencionar o apoio específico de Carol Ingram, Sonja Boorman, David Ingram, Christina Jones, Christopher Titmuss, Sharda Rogell, Bill Hamilton, Kenneth Folk, Robert Burns, Tarin Greco, Vince Horn e meus outros amigos no Dharma Overground e seus sites irmãos, todos eles muito úteis para tornar possível o que há de bom neste livro e em minha própria prática.

Dou uma grande onda de gratidão ao meu editor principal anônimo para esta segunda edição, cujas longas horas de trabalho árduo, gentileza, sabedoria, coração, paciência e amor profundamente humilde pelo dharma, tanto na teoria quanto na prática, ajudaram a levantar este livro a um nível que de outra forma não teria atingido. Também gostaria de estender a profunda gratidão a um patrocinador anônimo que ajudou a apoiar este livro e protegê-lo da complexidade.

Também gostaria de agradecer a Duncan Barford, Jeremy Lehrer, Shannon Stein, Elizabeth Pugh, Ann Craig, Peter Stuckings, John Hawley, Roger Windsor, Daniel Rizzuto, Michael Wade por toda a ajuda na edição e todos os outros que me informaram sobre vários erros de digitação, problemas, inconsistências, erros e maneiras pelas quais este livro poderia ser mais útil. Obrigado a Oliver Rathbone e Cecily Blench da Aeon por publicar o livro e ser

paciente, e obrigado a Alan Chapman por sugerir que eles o publicassem. No entanto, a responsabilidade por quaisquer falhas que este trabalho possa conter deve recair totalmente sobre mim. Não posso ter certeza de que todas essas pessoas excelentes gostariam de ter seus nomes associados a este trabalho, mas me reservo o direito de expressar minha profunda gratidão, no entanto. Agradeço também a Ian Blakely, também conhecido como SEAMO, meu enteado, pela arte da capa.

Algumas notas sobre estilo. O idioma inglês não tem uma ótima maneira de usar pronomes que se referem a uma única pessoa sem ser específico no gênero. Existem várias soluções, como usar constantemente “ele/ela” (o que pode distrair muito), alternar entre “ela” e “ele”, e reformular frases no plural, onde o pronome “eles” pode ser usado. Para o bem ou para o mal, geralmente usarei o pronome “eles” para significar “ele/ela”, usando assim o que normalmente é um pronome no plural com verbos no singular. Não estou particularmente entusiasmado com esta solução, mas não acho que seja muito pior do que as outras. Se um leitor discordar, espero que ele encontre uma maneira de me perdoar, ou pelo menos que ela entenda o problema, abrindo espaço em seu coração para mais um autor que luta com essa limitação linguística.

Devo também admitir que sou um tanto errático no uso de letras maiúsculas, e você pode simplesmente ter que Viver com isso. Deixei apenas algumas marcas diacríticas acima de algumas palavras em Pali e Sânscrito, removendo a maior parte do resto, pois senti que são um pouco desanimadoras para muitos que ainda não estão muito familiarizados com elas e, portanto, não precisam delas. Se você quiser pesquisar uma palavra específica e seus sinais diacríticos, essas informações estão amplamente disponíveis na internet e em bibliotecas. Eu também fui um pouco trapaceiro no meu posicionamento de vírgulas e pontos em relação às aspas, misturando um pouco os estilos dos EUA e do Reino Unido, pois prefiro alguns aspectos de ambos, então minhas desculpas a qualquer um a que o incomode.

Que este trabalho seja para o benefício de todos os seres. Que sua prática seja para o benefício de todos os seres. Que você aspire ser benéfico para todos os seres. Que você perceba o que realmente está procurando, persiga-o incansavelmente, apesar de todos os obstáculos, e encontre-o.

Introdução a Parte I

Se você ainda não leu o [Prefácio](#) e o [Aviso](#), leia agora. O caminho budista costuma ser chamado de “caminho espiritual” e esse uso da linguagem religiosa pode ser muito inspirador para algumas pessoas. O caminho budista também pode ser pensado em termos de um experimento científico, um conjunto de exercícios que o Buda e seus seguidores afirmam levar a efeitos muito específicos, reproduzíveis e verificáveis, que são considerados não apenas válidos, mas também libertadores. Usar esse tipo de linguagem prática e mais científica também pode ser muito inspirador para algumas pessoas. No entanto, como a ciência muitas vezes não fornece ênfase explícita sobre o significado e a

relevância de suas descobertas para humanos vivos com corações e mentes, a linguagem e os conceitos que podem preencher essa lacuna são frequentemente úteis.

Para inspirar um público mais amplo, usarei uma linguagem espiritual e prática ao discutir alguns dos elementos relativos ao caminho budista. Minha preferência, entretanto, é geralmente pela linguagem prática. Você poderia jogar fora muitas das armadilhas religiosas do caminho budista e ainda ter um conjunto de práticas básicas que levam aos efeitos esperados. Você também poderia manter todas as armadilhas religiosas, fazer as práticas básicas e produzir os mesmos resultados, supondo, é claro, que tivesse o tempo e os recursos extras necessários para fazer as duas coisas. Dito isso, decidir quais elementos são descartáveis e quais são vitais para fazer o experimento funcionar nem sempre é fácil. Alguns movimentos reformativos podem facilmente ir longe demais quando seus proponentes tentam remover todos os elementos que não se enquadram em suas preferências culturais, estéticas e preconceitos atuais. Então, caberá a você, a mim e a nossos companheiros praticantes e aventureiros ajudar a resolver isso por meio de nossa própria prática.

Nessa mesma linha pragmática, surgiu um movimento global, inspirado por inúmeras coisas e promovido por muitas pessoas, agora muitas vezes referido como o movimento “Darma Pragmático” - que espero que um dia seja chamado de algo mais acolhedor para os alérgicos a palavras como darma. Este movimento pode ser caracterizado como abraçando uma visão de mundo que inclui as seguintes ideias:

- ◆ Podemos melhorar a maneira como nossas mentes funcionam e a maneira como percebem e processam a realidade, de várias maneiras habilidosas.
- ◆ O que funciona é a chave. Especificamente: não importa de onde você tira as coisas úteis se elas são eficazes, contanto que forneçam os benefícios específicos buscados.
- ◆ Inovar extraíndo elementos-chave úteis de várias tradições e combinando coisas para chegar a algo que funcione para você é encorajado, assim como buscar objetivos tradicionais de formas tradicionais, desde que a abordagem funcione.
- ◆ Este livro segue essa abordagem geral, ao mesmo tempo que evita desprezar os elementos de grande valor das antigas tradições.

A Parte Um contém algumas listas tradicionais que foram ensinadas pelo Buda e se relacionam diretamente com o treinamento espiritual. Eles apresentam pontos importantes e práticos de maneiras muito concisas. Esses ensinamentos foram apresentados de forma sucinta de propósito para que as pessoas pudessem se lembrar deles e usá-los. É sua própria simplicidade que os torna tão práticos e realistas.

No entanto, vou pegar esses ensinamentos muito condensados e dissecá-los. Acontece que o Buda às vezes tornava as coisas tão simples que nós, mais de 2.500 anos depois, ficamos nos perguntando sobre o que ele estava falando e como aplicar seus ensinamentos em nossas vidas. Ainda assim, é incrível que seus ensinamentos ainda sejam tão relevantes para nossas vidas hoje. Esses ensinamentos foram elaborados para ajudar as pessoas a

entrar em contato com sua realidade de alguma forma que faça a diferença. Eles também podem ajudar as pessoas a evitar algumas das armadilhas comuns no caminho espiritual e na vida em geral, algumas das quais falarei mais tarde.

Os ensinamentos do Buda também são projetados para ajudar as pessoas a se desenvolverem ao longo de alguns dos eixos quase infinitos de desenvolvimento. Por eixos de desenvolvimento, quero dizer todas as maneiras pelas quais podemos melhorar nossa mente, corpo e mundo. Visto que esta é uma tarefa sem fim, neste livro vamos nos concentrar em algumas poucas e muito específicas. À medida que o livro avança, apresentarei várias coisas que podemos praticar, experimentar, obter insights, desenvolver e modificar que fazem uma diferença positiva.

Parte Um, “Os Fundamentos”, apresenta Moralidade, Concentração e Sabedoria (veja também *Os Longos Discursos do Buda*, ou o *Digha Nikaya*, sutta 10, geralmente referido como DN 10). Esses três treinamentos abrangem a soma do caminho budista. Portanto, como é tradicional e por um bom motivo, eles serão usados como estrutura conceitual para este livro. Os três treinamentos envolvem habilidades que, de forma consciente e explícita, tentamos dominar. Cada treinamento tem seu próprio conjunto específico de premissas, objetivos, práticas e padrões de domínio para essas práticas. Eles são diferentes uns dos outros e podem surgir problemas se combinarmos as premissas de um treinamento ao buscar os outros. Cada treinamento também tem suas armadilhas, limitações e aspectos sombrios comuns, que raramente são esclarecidos, e o fracasso em fazê-lo tem causado muita confusão.

Assim, farei o possível para torná-los claros, principalmente na Parte Dois (“Luz e Sombras”). Os padrões específicos para sucesso e domínio às vezes podem parecer um pouco técnicos, particularmente os mapas dos estados de alta concentração e os estágios de insight, então vou esperar até as Partes Três a Seis para apresentá-los para manter a Parte Um focada na estrutura básica e práticas que tornam tudo possível em primeiro lugar.

Embora eu ache que cada parte deste livro contribui para o todo, há razões para você pular para certas seções primeiro e preencher o restante depois. Por exemplo, se você está tendo visões ou experiências poderosas de kundalini, você pode querer ler os primeiros capítulos da Parte Quatro e depois voltar e ler o resto. Se você está simplesmente interessado nos mapas dos estágios do insight, vá direto para o capítulo chamado “O Progresso do Insight”. Se você deseja apenas ir direto a algumas práticas básicas de insight, leia os capítulos sobre “As Três Características” e “Os Sete Fatores do Despertar”. Se você estiver com vontade de fazer algum comentário social, o início da Parte Dois é para você. Se você quer apenas ouvir minha opinião sobre o despertar, então “Modelos dos Estágios do Despertar” pode ser um bom lugar para começar. Dito isso, pular seções provavelmente levará a mal-entendidos, já que muitas seções que não são próximas umas das outras são projetadas para conter os excessos que poderiam surgir de alguma outra seção sendo lida por conta própria.

Lutei por muito tempo se deveria apresentar no início ou no final do livro os mapas que detalham a que essas práticas conduzem. Eu os incluí no final, mas você pode ser do tipo

que deseja vê-los primeiro e, se for o caso, primeiro você deve ler o capítulo chamado “As Três Características” e então pular para a Parte Três.

Moralidade: O Primeiro e Último Treinamento

A palavra original em Pali para esse treinamento é *sila*, que estou traduzindo como “moralidade”. As pessoas traduzem de várias maneiras. Independentemente da palavra que escolhermos, é provável que ressoe para as pessoas de forma positiva e negativa. Se a palavra “moralidade” o incomoda devido às associações que sugere, examine as suposições, agendas e práticas desse treinamento e diga sua própria palavra para isso. Não acho que seja tão importante como a chamamos. No entanto, acho que devemos dar muita atenção ao tentar vivê-la.

De minha perspectiva, o treinamento em moralidade tem como domínio todos os comportamentos físicos, verbais e mentais pertencentes a cada aspecto da vida que não seja explicitamente meditativo. Quando estamos tentando viver uma vida boa no sentido convencional, estamos trabalhando no treinamento em moralidade. Quando tentamos trabalhar para melhorar nossa saúde física, emocional e mental, estamos treinando em moralidade. Quando filosofamos, estamos treinando em moralidade. Quando nos exercitamos, estamos treinando em moralidade. Quando estamos cuidando dos outros ou de nós mesmos, estamos treinando em moralidade. Quando tentamos proteger o meio ambiente não usando mal ou desperdiçando recursos, reformando governos corruptos ou tornando este mundo um lugar melhor para todos, estamos treinando em moralidade. Quando nos comprometemos com uma subsistência benevolente e não prejudicial, construímos um casamento saudável, criamos filhos saudáveis ou raspamos a cabeça e nos mudamos para um lugar remoto para nos dedicarmos à prática espiritual intensiva, estamos treinando em moralidade. O que quer que façamos no mundo comum e pensemos que será de algum benefício para os outros e para nós mesmos, é um aspecto do trabalho neste primeiro treinamento.

Devo acrescentar um qualificador aqui, relacionado ao que pode significar uma vida bem vivida. Para alguns, essa é uma vida de riquezas, decadência e hedonismo. Não é disso que estou falando. Não é que a riqueza seja inerentemente ruim, embora existam fortes argumentos morais a serem apresentados para uma distribuição muito mais justa da riqueza. Não é que toda decadência seja inerentemente ruim, e eu odiaria fazer alguém se sentir péssimo por comer uma segunda sobremesa ocasionalmente, mas claramente há um alto grau de gastos com luxo que está contribuindo para a destruição do planeta e comportamentos que simplesmente leva a mais miséria para todos os interessados em nome da “diversão”. Não é que não devamos aproveitar nossas vidas, pois uma vida agradável é muito mais fácil de aceitar, mas claramente muitos dos caminhos que as pessoas percorrem em busca de prazer levam previsivelmente a mais sofrimento do que produzem prazer ou satisfação. Portanto, com esses qualificadores em mente, pondere o que significaria uma vida bem vivida e aspire a isso.

O terceiro treinamento, chamado sabedoria, conforme entendido dentro da estrutura do Theravada, tem limites, pois você só pode levá-lo até certo ponto e pode ser totalmente dominado. Curiosamente, isso não pode ser dito dos dois primeiros treinamentos de moralidade e concentração. Não há limite para o grau de habilidade que pode ser aplicado à maneira como nos conduzimos no mundo. Existem tantas maneiras de desenvolvermos, e nenhuma maneira óbvia de definir o que poderia ser o domínio de cem por cento de pelo menos um deles. Assim, a moralidade é também o último treinamento no sentido de ser o treinamento que precisamos cultivar ao longo de nossas vidas. Podemos ser capazes de atingir estados extraordinários de consciência e compreender muitos aspectos da natureza real da realidade dos sentidos, mas o que as pessoas veem e o que é causal são as maneiras como essas habilidades e entendimentos se traduzem em como vivemos no mundo. Algumas pessoas que leram MCTB1, por motivos que não tenho certeza, ficaram com a impressão equivocada de que, de alguma forma, considero a moralidade sem importância. Deixe-me ser completamente claro sobre isso: a moralidade cultivada ao longo de toda a nossa vida é crítica para todos, e particularmente para aqueles que querem treinar em concentração e sabedoria!

Existem premissas básicas que são extremamente úteis ao realizar o treinamento em moralidade. É muito útil aceitar, por exemplo, que um código moral básico, ou seja, uma ética universal e não prejudicial, é útil para se dar bem neste mundo e, portanto, que há benefícios práticos e reais a serem obtidos do treinamento em moralidade.

Também é útil aceitar de uma forma descontraída e não dogmática, que quanto mais bem fizermos no mundo, mais bem aparecerá naquele mundo para nós e para os outros e, portanto, mais coisas boas acontecerão a nós e todos os outros. Também vale a pena assumir o corolário disso, que é que quanto mais fazemos ações prejudiciais no mundo, mais danos sofremos e, portanto, mais circunstâncias miseráveis surgem.

Essas premissas não são exclusivas do budismo, nem de forma alguma extraordinárias, e isso me leva a um ponto importante sobre as tradições espirituais em geral: a maioria das religiões tem pontos que são genericamente úteis que tentaram se apropriar como exclusivamente seus, como que os seguidores extremistas dessa fé podem vir a acreditar que o ensino de sua tradição sobre moralidade é o único ensino sobre moralidade. O corolário dessa falácia é que as pessoas que não pertencem à sua religião são consideradas improváveis ou incapazes de ser verdadeiramente morais, quando, na verdade, sociedades e tradições ao longo dos tempos e em todo o mundo defenderam uma ética universal e não prejudicial.

Vale a pena perceber que definir ações “negativas” e “positivas” muitas vezes é uma questão de perspectiva. Diante disso, alguns recuarão para a posição semi-disfuncional e frequentemente egoísta do relativismo moral, no qual decidimos que a moralidade é totalmente subjetiva ou que a moralidade é arbitrária e, portanto, fútil ou desnecessária com que nos preocupar. Paradigmas menos intelectuais e mais fundamentados no bom senso podem nos ajudar a evitar cair na armadilha paralisante e extremamente perigosa de imaginar que é fútil treinar moralidade, por mais que pareça relativo e arbitrário. É melhor tentar dar o nosso melhor e falhar do que nem tentar.

Assim, o Buda ensinou que o que pensamos, dizemos e fazemos tem consequências em nossa experiência subsequente, momento a momento. Ao realizar o treinamento em moralidade, partimos da premissa de que podemos, se quisermos, controlar o que pensamos, dizemos e fazemos, criando consequências agradáveis e benéficas, tanto em termos de nossa experiência como de outras pessoas. Em vez de aceitar nosso nível atual de desenvolvimento intelectual, emocional e psicológico como estando além de nosso poder de mudança, adotamos consciente e explicitamente a visão fortalecedora de que podemos trabalhar com esses aspectos de nossas vidas e mudá-los para melhor. Presumimos que temos a capacidade de mudar nosso mundo e nossas atitudes em relação a ele. Assumimos a responsabilidade por nossas ações e suas consequências.

Além disso, como parte de nossa capacitação, assumimos que quanto mais trazemos nossos recursos e habilidades para este treinamento, mais chances temos de ter sucesso. Temos um corpo, temos razão, temos nossa intuição, temos nosso coração e podemos aprender e lembrar. Temos uma comunidade de outras pessoas que têm sabedoria para compartilhar, temos livros e outras mídias que contêm conselhos para uma vida boa e temos nossos amigos e familiares. Podemos aproveitar tudo isso e muito mais para tentar viver uma vida boa, uma vida em que nossos pensamentos, palavras e ações reflitam o mais próximo possível os padrões que adotamos e definimos conscientemente para nós mesmos. Quanto mais conscientemente engajados estivermos com nossa tarefa, mais provavelmente teremos sucesso.

Nossa intenção é crucial para o controle do que acontece em nossas vidas. Assim, o treinamento em moralidade coloca muita ênfase na intenção, com o pressuposto básico de que quanto mais nossas intenções são gentis e compassivas, mais provavelmente seremos capazes de manifestar pensamentos, palavras e ações amáveis e compassivas.

Além disso, é útil entender que o treinamento em moralidade exige que prestemos atenção ao que está acontecendo em nossas vidas. Quando não estamos prestando atenção ao que estamos pensando, dizendo e fazendo, não seremos facilmente capazes de elaborá-los de uma forma que se encaixe nas suposições deste treinamento. Se não estivermos prestando atenção às consequências de nossos pensamentos, palavras e ações, tanto a curto quanto a longo prazo, é improvável que consigamos adquirir experiência suficiente para realizar com sucesso nosso treinamento em moralidade.

Também é útil entender que o treinamento em moralidade nos ajudará quando chegarmos às práticas formais de meditação (os próximos dois treinamentos em concentração e sabedoria), fornecendo uma base de bons hábitos mentais e físicos que podem apoiar essas práticas, bem como ajudar para evitar a irritação mental e física que pode resultar da falta de uma base moral sólida. Assim, mesmo que por alguma razão maluca, tenhamos pouco interesse em ser morais pelos benefícios que isso traz, se estamos interessados em obter os resultados dos outros dois treinamentos, devemos também nos engajar no treinamento em moralidade.

Esses pontos-chave sobre o treinamento em moralidade conduzem naturalmente às agendas específicas que temos para o que acontece ao realizar o treinamento em

moralidade. Aspiramos conscientemente que as ações de nosso corpo, fala e mente se ajustem às premissas ou pré-requisitos deste treinamento. Em suma, temos padrões para nossa vida mental, emocional e física e tentamos nosso melhor para viver de acordo com esses padrões. Quando estamos treinando em moralidade, cultivamos conscientemente ações, palavras e pensamentos que consideramos não prejudiciais e, se possível, gentis e compassivos. Por “gentil” quero dizer que trabalhamos para promover a felicidade e o bem-estar dos outros e de nós mesmos. Por “compassivo”, quero dizer que trabalhamos para compreender e aliviar o sofrimento, os problemas ou a infelicidade dos outros e de nós mesmos. Assim, nossa agenda é para que nossas intenções sejam gentis e compassivas, para que nossas mentes estejam cientes do que estamos pensando, dizendo e fazendo, e para que nossa experiência nos informe a melhor forma de moldar nossa vida para refletir nosso bem sabiamente informado intenções.

O treinamento em moralidade tende a ser discutido em termos do que devemos e não devemos fazer. A lista curta padrão budista das cinco ações que os praticantes devem se abster de fazer é referida como os cinco preceitos: matar, roubar, mentir, tomar intoxicantes que levam à negligência e má conduta sexual, que inclui ações como trair um parceiro ou usando a sexualidade de forma prejudicial (*Sutta Nipata* [SN] 2.14). Eles não são exclusivos do budismo e parecem fazer parte do conjunto básico de padrões de comportamento que as sociedades e culturas ao longo dos tempos descobriram ser úteis e práticos. A lista padrão de coisas que devemos tentar fazer inclui ser gentil, compassivo e grato pelo sucesso dos outros.

Além disso, no *Karaniya Metta Sutta* (SN 1.8), encontramos o seguinte conselho: “Aqueles que são hábeis no bem e desejam alcançar o estado de paz devem ser capazes, retos, perfeitamente retos, submissos, gentis e humildes. Contentes, facilmente sustentáveis, de subsistência simples, com poucos deveres, controlados nos sentidos, discretos, não imprudentes, não devem se deixar levar pelas emoções da maioria. Eles não devem cometer nenhum erro leve de forma que os sábios possam censurá-los.” O resto do sutta também é muito digno de leitura e prática.

Lutar com a questão de como podemos cumprir esses padrões e ainda assim honrar onde estamos e o que está acontecendo ao nosso redor é o treinamento em moralidade. Cometeremos todos os tipos de erros que podem ser muito educativos ao tentar trabalhar neste primeiro treinamento; se você errar, lembre-se de ser gentil com você mesmo!

Existem muitas técnicas excelentes para cultivar uma maneira mais decente de estar no mundo, mas não existem fórmulas mágicas. Você deve descobrir como ser gentil consigo mesmo e com todos os seres a cada momento. Uma vez que o treinamento em moralidade considera todas as maneiras comuns em que tentamos viver uma vida benéfica e útil, é um assunto tão vasto que eu não poderia dar nada que se assemelhe a um tratamento abrangente dele aqui.

Alguns criticaram a primeira edição deste livro por não se aprofundar o suficiente nas especificidades da moralidade. É uma crítica justa, mas acho que já foi bem feita em tantos outros lugares, de modo que se você deseja explorar os fundamentos do treinamento em

moralidade conforme abordado no contexto das tradições budistas, sugiro que você verifique alguns dos trabalhos a seguir e procure outros que o inspirem a cuidar de si mesmo e do mundo ao seu redor: *For a Future to be Possible*, de Thich Nhat Hanh; *A Heart as Wide as the World* e *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*, ambos de Sharon Salzberg; *Light on Enlightenment*, de Christopher Titmuss; e *A Path with Heart*, de Jack Kornfield.

Existem excelentes recursos disponíveis online e em livros; aqueles de vocês que desejam se aprofundar na ética budista podem explorar as práticas morais de ambos os treinamentos Theravada e Mahayana. O Mahayana tem sistemas de ensino da tradição do Treinamento da Mente ou Lojong, que oferecem práticas muito refinadas para o desenvolvimento de gentileza e consideração excepcionais. Aqueles que gostam de aspectos mais controversos do darma podem olhar para a *Lust for Enlightenment: Buddhism and Sex* de John Stevens. Pessoalmente, também busco no trabalho de Dan Savage muitos aspectos relativos da navegação na vida adulta moderna.

O melhor treinamento em moralidade é baseado em uma apreciação teórica ou direta de mais um reconhecimento vital, o da interdependência. A interdependência neste nível significa uma apreciação do fato de que estamos todos juntos e que todos compartilhamos o desejo de ser feliz e evitar a miséria. Quando levamos em consideração nossas próprias necessidades e as necessidades das pessoas ao nosso redor, temos mais probabilidade de ser naturalmente gentis e ter consideração pelos outros e por nós mesmos. Assim, tentamos criar o hábito de considerar o bem-estar, os sentimentos e as perspectivas das pessoas ao nosso redor. A armadilha potencial óbvia aqui é, ao mesmo tempo, deixar de considerar nossas próprias necessidades. Trabalhe no equilíbrio de uma forma que seja sustentável e saudável.

Existem inúmeras outras armadilhas que podemos enfrentar ao treinar moralidade, pois dominar nosso comportamento de corpo, fala e mente não é fácil, especialmente se não fomos criados com modelos particularmente úteis. Vou passar muito tempo na Parte Dois detalhando alguns dos efeitos colaterais mais comuns e lados sombrios do treinamento em moralidade, mas, por favor, entenda que é um assunto vasto.

Uma armadilha que deve ser abordada aqui, no entanto, por ser tão comum, é a culpa. Nós, no Ocidente, crescemos em uma cultura relativamente privilegiada na qual podemos ser extremamente duros com nós mesmos, causando-nos enormes quantidades de dor, mas com poucos resultados positivos. Se pudermos aprender a substituir o remorso sábio, que simplesmente diz: "Bem, isso não funcionou, e isso é lamentável. Vou tentar o meu melhor para descobrir o porquê e, com sorte, fazer algo melhor da próxima vez", seremos muito mais capazes de treinar com sucesso para viver uma vida boa e útil.

Infelizmente, algumas pessoas parecem pensar que a mensagem primária do treinamento em moralidade é que devem cultivar continuamente o sentimento de que assumiram um fardo pesado de responsabilidade e auto-opressão. Na verdade, algumas pessoas parecem se deleitar com esse sentimento infeliz. Os mais afortunados pensarão: "É muito divertido tentar viver uma vida boa, saudável e útil! Que alegria é encontrar maneiras criativas de

fazer isso! ” Existem poucas coisas mais úteis no caminho espiritual e para a vida em geral do que uma atitude positiva. Assim, a armadilha relacionada e muito comum é que as pessoas param de se divertir, param de ter senso de humor (uma bandeira vermelha definitiva de algo que deu errado, se você me perguntar) e param de tentar ter sucesso em termos mundanos. Não há absolutamente nenhuma razão para isso.

Se você pode se divertir de maneira saudável, divirta-se! Não é mais apenas para o café da manhã. Além disso, o sucesso é altamente recomendado por razões óbvias. Escolha uma visão flexível de sucesso no sentido comum para você mesmo e vá em frente! Jogue para vencer. Esta é a sua vida, então faça dela uma ótima. Não há razão para não tentar, contanto que você possa fazer isso de uma forma gentil e compassiva. O espírito básico é que esses treinamentos são divertidos, uma aventura magnífica de aprendizado e crescimento, uma oportunidade notável de ter muitas experiências fascinantes e transformadoras, uma experiência maravilhosa do que é possível nesta vida: essas atitudes fazem uma grande diferença em todos os treinamentos vamos discutir aqui.

Outra grande coisa sobre o treinamento em moralidade é que ele é indispensável para o próximo treinamento: concentração. Então, aqui vai uma dica: se você está achando difícil se concentrar porque sua mente está cheia de culpa, julgamento, ódio, ressentimento, inveja ou algum outro padrão de pensamento prejudicial ou difícil, trabalhe no primeiro treinamento. Será tempo bem gasto. Além disso, se e quando você começar a fazer um treinamento mais intensivo, rapidamente perceberá que quaisquer bons hábitos mentais e psicológicos que você tenha serão um grande apoio, e quaisquer hábitos mentais inábeis que você traga definitivamente irão atrasá-lo ou até mesmo impedi-lo. Passe o tempo sem retiro cultivando uma mente sã, um corpo sã e um conjunto hábil e maduro de mecanismos de enfrentamento.

Eu estava em um retiro em 2003 com um poderoso mestre de meditação chamado Sayadaw U Pandita Jr., assim chamado para diferenciá-lo do falecido mestre de meditação Sayadaw U Pandita, que era um monge sênior e um dos sucessores diretos do Venerável Mahasi Sayadaw e autor de livros clássicos como *In This Very Life* e *On the Path to Freedom* (ambos os quais recomendo). O primeiro deu uma longa palestra sobre a palavra Pali danta, que significa “domesticado” ou “contido”. Ele explicou que carregava as qualidades de ser equilibrado, digno e estável. “Restrito” significa abster-se de ações mal concebidas ou prejudiciais (para si mesmo e para os outros) do corpo, da fala e da mente. Praticar com a sensação de que somos dignos, maduros, capazes, equilibrados, equilibrados, estáveis e capazes de estar confortáveis em nossa própria pele enquanto fazemos coisas simples como sentar e andar: esta maneira de trabalhar e ver a si mesmo é de grande benefício para todos por aí.

Portanto, agora temos uma lista boa e bastante grande de coisas nas quais trabalhar, e assim começa a lista dos eixos de desenvolvimento. Eu costumava jogar um jogo chamado *Dungeons and Dragons* no passado (geek?), E era e ainda é um RPG de fantasia em que assumimos o papel de um personagem com atributos específicos. Na versão antiga do jogo que eu joguei, os personagens dos jogadores teriam vários graus de força, inteligência, sabedoria, destreza, constituição e carisma, com humanos padrão tendo valores para cada

um variando de três a dezoito, com três sendo o o nível mais baixo possível e dezoito sendo o mais alto que os humanos normalmente poderiam alcançar. Por exemplo, se eu tivesse um personagem com os seguintes atributos: força 13, inteligência 18, sabedoria 9, destreza 17, constituição 11 e carisma 4, eu seria muito inteligente, não muito sábio, bastante hábil, extremamente não carismático e mediano em outros fatores.

Só porque um personagem desenvolveu uma dessas qualidades não significa que as outras foram bem desenvolvidas. Em D&D, essas qualidades eram geralmente entidades fixas, a menos que algo incomum acontecesse. No entanto, no jogo que estamos jogando no mundo real, assumimos que as várias qualidades que desejamos desenvolver não são qualidades fixas que não podemos melhorar, mas, em vez disso, podem definitivamente ser cultivadas e aprimoradas, talvez muito além do que imaginamos.

Assim, se desenharmos uma ficha de personagem para o nosso progresso nos três treinamentos em seus vários aspectos complicados e rastreá-los ao longo do tempo, poderíamos notar que várias habilidades melhoraram com o tempo em alguma tendência geralmente ascendente à medida que lhes demos atenção, percebendo que os inevitáveis declínios e contratempos que vêm com o tempo também podem acontecer. Então, digamos que quiséssemos criar a parte de nossa própria ficha de personagem que lida com alguns eixos muito simplificados de desenvolvimento do vasto treinamento da moralidade, podemos chegar a algo parecido com isto:

- ◆ Bondade para conosco
- ◆ Bondade para com os outros, tanto humanos como não humanos
- ◆ Capacidade de definir e respeitar limites razoáveis
- ◆ Capacidade de comunicação escrita
- ◆ Capacidade de comunicação falada
- ◆ Capacidade de nos apoiarmos habilmente
- ◆ Capacidade de apoiar outros com habilidade
- ◆ Generosidade
- ◆ Paciência
- ◆ Gratidão
- ◆ Persistência
- ◆ Honestidade
- ◆ Integridade
- ◆ Dedicção ao serviço

- ◆ Capacidade de nos ajustarmos ao nosso potencial sem esgotar-nos
- ◆ Apoio à saúde física (que podemos subdividir em dieta, exercícios, sono, etc.)
- ◆ Desenvolvimento acadêmico
- ◆ Compreensão intelectual de modelos de desenvolvimento humano saudável
- ◆ Maturidade emocional
- ◆ Desenvolvimento da ética
- ◆ Senso de humor
- ◆ Curiosidade intelectual / prazer em aprender
- ◆ Senso comum
- ◆ Relacionamentos hábeis com pessoas
- ◆ Relacionamentos hábeis com substâncias que alteram a mente
- ◆ Relacionamento habilidoso com o poder
- ◆ Relacionamento habilidoso com a sexualidade
- ◆ Relacionamento habilidoso com dinheiro e posses
- ◆ Relacionamento habilidoso com a política
- ◆ Relação hábil com nossas realizações espirituais e áreas menos desenvolvidas
- ◆ Etc.

Esta lista que elaborei é muito arbitrária e lamentavelmente incompleta, e tem o objetivo de servir como um exemplo geral de um conceito, não um guia definitivo, e eu o encorajaria a considerar como seria sua própria lista e como você tem feito ao longo dos anos, bem como o que você aspira no futuro, já que objetivos e estruturas explícitas ajudam a galvanizar e direcionar a energia para o progresso.

Um ponto que será repetido neste livro é que o sucesso em uma dessas áreas não garante o sucesso nas outras, e o que uma pessoa considera sucesso, outra não. Por exemplo, um trabalhador humanitário em algum campo de refugiados destruído pela guerra e um eremita solitário que renuncia à política podem ter opiniões diferentes sobre a melhor forma de usar seu tempo para ajudar a salvar todos os seres. Este é um conceito essencial quando se trata de todos esses treinamentos e eixos de desenvolvimento que muitas vezes não são bem compreendidos; só porque você pode ser forte em um conjunto de habilidades de desenvolvimento não significa necessariamente ser forte nos outros. Só porque você desenvolveu um até certo ponto e de uma forma que se adapta aos seus ideais, não significa que ninguém mais terá essa visão. Muito frequentemente, os modelos

de espiritualidade presumem que só porque você tem uma prática ou habilidade, você necessariamente terá outras, o que chamo de “modelos de pacote”. Embora existam alguns exemplos de pessoas que recebem pacotes de benefícios que chegam juntos, há tantas exceções a essas regras.

Embora aprender coisas específicas possa nos ajudar a aprender coisas relacionadas com mais facilidade, como pessoas que tocam violino bem podem ser capazes de pegar guitarra ou violoncelo mais rapidamente, muitos conjuntos de habilidades não se traduzem em outras áreas de nossa vida. Isso se aplica não apenas a você, mas também a seus companheiros de darma, professores, etc. O exemplo mais comum de relevância é que só porque alguém pode falar bem, ter uma boa aparência, ser bem-educado, ser um estudioso do darma, ou mesmo ter fortes habilidades meditativas, não significa que necessariamente terão coisas como boas habilidades interpessoais e de comunicação, ou relacionamentos hábeis com poder, dinheiro ou sexo. Eu falo sobre isso mais tarde. Nesse ínterim, é hora de passar para uma discussão sobre o segundo treinamento, concentração.

Concentração: O Segundo Treinamento

Concentração é a habilidade de firmar a mente em tudo o que você deseja e atingir estados alterados de consciência incomuns e profundos. O treinamento da concentração está relacionado à prática formal da meditação, embora alguns desses estados possam surgir espontaneamente durante outras atividades. O segundo treinamento também é chamado de treinamento em “samadhi” (significando profundidade da meditação), ou às vezes “samatha” (Pali) ou prática “shamatha” (Sânscrito). A palavra “samadhi” é usada de forma diferente em várias tradições, com o Theravada usando-a quase como um equivalente de shamatha, mas algumas tradições, como algumas das tradições vedantes indianas e algumas das tradições Mahayana, usam-na para descrever estados elevados de realização (Vedanta) e níveis extremamente altos de concentração profunda (Mahayana), então, por favor, tome cuidado ao usar a palavra “samadhi” e esteja ciente ao lê-la que pode significar coisas muito diferentes para diferentes autores. Minhas desculpas antecipadamente para as pessoas que preferem “samatha” ou “shamatha”, pois usarei esses termos alternadamente.

A prática de concentração envolve o trabalho em um nível que pode ser considerado incomum, particularmente quando contrastado com o nível normal de treinamento em moralidade. O treinamento em moralidade é algo com que quase todos se identificam, pelo menos até certo ponto. O budismo enquadra todos os treinamentos em termos da redução do sofrimento e da libertação da mente, e embora a redução do sofrimento seja fácil para a maioria das pessoas se relacionar, a libertação da mente no grande sentido clássico não é. O treinamento em concentração só é fácil de relacionar se você atingiu estados incomuns de consciência ou, pelo menos, tem fé que eles podem ser alcançados.

O treinamento em concentração teve milhares de páginas dedicadas a ele, e provavelmente existem milhares de exercícios de concentração. Alguns objetos de meditação muito usados são a respiração (meu favorito), nossa postura, um mantra ou koan, um disco colorido, uma

imagem, a chama de uma vela, vários objetos visualizados de simples a complexos, sentimentos como compaixão e até a própria experiência de concentração. O objeto que você escolher deve ser aquele no qual você ficará feliz em firmar sua mente.

O ponto essencial sobre a meditação é este: *para chegar a qualquer lugar na meditação, você precisa ser capaz de firmar a mente e estar presente no presente*. Isso é tudo que há para fazer e é em grande parte uma questão de apenas fazer. Há uma mudança importante que acontece na prática das pessoas quando elas realmente assumem o compromisso de desenvolver a concentração e seguir em frente. Até que façamos isso, não é provável que muita coisa aconteça em nossa prática de meditação!

Se você decidir fazer uma prática de concentração, permaneça no objeto escolhido como um cachorro com um osso até que você tenha estabilidade e habilidade suficientes para que a mente possa descansar nele sem esforço. Deixe-me dizer aqui que existem vários tipos de concentração, com a distinção relevante sendo a concentração contínua versus concentração momento a momento. Ambos os tipos desenvolvem a concentração, mas são diferentes. Para esta seção, estou falando sobre concentração contínua, que parece estável, suave e analógica, em vez da concentração necessária para investigar as sensações individuais, momento a momento, que serão abordadas quando eu discutir o treinamento do insight.

O primeiro objetivo formal ao treinar em concentração contínua é atingir o que é chamado de “concentração de acesso”, ou seja, a capacidade de permanecer focado no objeto escolhido com relativa facilidade, sem distrações. Esta é a realização básica que permite que você acesse os estágios superiores de concentração e inicie o caminho do insight, que é o terceiro treinamento, portanto, tenha como prioridade obter acesso à concentração em sua prática meditativa. A primeira edição deste livro dizia: “Você saberá quando o tiver”, mas percebi que estava muito errado a respeito disso e também subestimei os diferentes padrões que as pessoas têm para o que consideram concentração de acesso. Independentemente disso, para fins de discussão, quando você pode manter sua atenção em seu objeto de meditação segundo após segundo, minuto após minuto, sem deixá-lo ir para outros objetos, mas antes que qualquer alteração de percepção interessante, feliz e incomumente constante aconteça é o que chamo de concentração de acesso.

Para divagar antes de continuar, aqueles que desejam definir “concentração de acesso” de outra forma, por favor, façam, apenas percebam que podemos ter um problema aqui, com esta sendo a primeira instância do que chamo de “guerras de termo”, que destacam o fato de que realmente deve haver vários qualificadores de um termo ou mesmo vários termos para várias experiências. No entanto, temos para toda essa gama de realizações apenas um termo do passado santificado. Terminamos com várias facções lutando para controlar o significado daquele termo único santificado, neste caso “concentração de acesso”, mas também, como veremos, quase todos os outros termos do mapa. O que geralmente acontece é que, em vez de fazer a coisa inteligente, que é reconhecer que precisamos de mais termos, e em vez de usá-los, na maioria das vezes apenas lutamos de maneiras sectárias, como acadêmicos territoriais disfuncionais.

Por exemplo, digamos que algum cara cujas iniciais são algo como BAW e eu queiramos definir "concentração de acesso" de forma muito diferente. Talvez pudéssemos ter "concentração de acesso DMI" e "concentração de acesso BAW" para ajudar a distinguir os usos, já que nenhum dos dois deve desistir do uso do termo "concentração de acesso" e, ainda assim, cada um pode usá-lo para descrever estados de mente que são significativamente diferentes. Usando os qualificadores, podemos pelo menos perceber qual conjunto de critérios está sendo usado.

No entanto, assim como tendo a detestar remédios de mesmo nome (por exemplo, fratura de Colles, hanseníase, etc.), não gosto de termos de meditação homônimos.

Esperançosamente, por suficientes qualificadores não homônimos relacionados a coisas como profundidade de realização, grau de quietude, estabilidade de foco (e duração, para aqueles que gostam de duração como um critério), etc., teremos alguma ideia do que queremos dizer ao invés de guerrear por termos únicos que são claramente inadequados para descrever a ampla gama de territórios de meditação de uma forma que não depende de praticantes e autores individuais. Tenho esta estranha noção de que os budistas, que muitas vezes se orgulham de sua sofisticação terminológica, precisão e clareza mental, irão se reunir através das tradições e culturas (assim como os químicos faziam antigamente para padronizar sistematicamente a nomenclatura para moléculas, e como os matemáticos faziam para a notação matemática) e fazer o mesmo para realizações meditativas. Isso, infelizmente, exigiria que todos nós superássemos a nós mesmos e continuássemos com o trabalho de trazer a meditação para o século XXI. Não prenda a respiração, por assim dizer. De volta às instruções.

As instruções formais essenciais para a prática de concentração são: escolha um objeto (a lista no [capítulo 10](#) é um ótimo lugar para começar), encontre um lugar para praticar onde você esteja o mais livre de distrações possível, escolha uma postura sustentável em que a coluna esteja relativamente ereta (realmente não importa tanto, mas para este treinamento ajuda se for um pouco confortável), concentre sua atenção no objeto da forma mais completa e consistente possível durante o período de prática, permitindo o mínimo de lapso de concentração quanto possível, e aprenda a estabilizar toda a sua atenção naquele objeto. Quanto mais você praticar e quanto melhor for sua prática, melhor você se tornará na concentração. Encontre o equilíbrio entre esforço e estabilidade que funcione para você.

Se o seu esforço for muito leve, sua mente deslizará para fora do objeto, mas se estiver muito tensa, você se enrolará e ficará muito tenso para estabelecer uma concentração estável. Seja gentil consigo mesmo quando a mente divagar, devolvendo-a com o mínimo de barulho ao objeto de concentração repetidamente. Pratique repetidas vezes até conseguir concentração de acesso. Sintonize em qualquer coisa suave, fluida e agradável sobre o que você está se concentrando e experimentando. Embora esses dois parágrafos possam parecer banais ou esparsos, eles contêm as instruções formais sobre como iniciar o treinamento de concentração. Mais conselhos sobre o equilíbrio adequado dos fatores mentais serão fornecidos em breve.

Se você precisar que alguém lhe diga por quanto tempo praticar, comece com dez minutos por dia e trabalhe até uma ou duas horas por dia, conforme sua vida permitir. Se você

puder aprender a manter sua atenção completamente no objeto escolhido por um minuto, você possui habilidades de concentração sólidas. Dito isso, você pode ter dez ou mais horas por dia para se dedicar à prática. Não me deixe segurá-lo! Se você puder fazer um retiro e fazer isso dezesseis ou mais horas por dia, melhor ainda, pois você ficaria surpreso como, em apenas alguns dias com esse tipo de dose alta, muitas pessoas podem entrar em um território de meditação muito interessante se praticarem bem. Quanto tempo você levará para desenvolver a concentração de acesso depende de vários fatores, incluindo as condições de prática, sua capacidade de concentração natural e cultivada, a força de seu impulso para ter sucesso e o quanto você pratica.

Aguçar sua concentração pode ajudar em quase tudo o que você faz e pode fornecer estabilidade mental e emocional que pode ser muito útil, se traduzindo em muitas outras áreas de sua vida. A concentração também pode levar a estados muito agradáveis chamados de “jhanas”. Eles podem ser extremamente felizes e pacíficos. Ser capaz de acessar esses estados mentais pode ser ridiculamente agradável e profundo. Esses estados são valiosos por si próprios e servem à importante função na tradição budista de fornecer uma base descartável para a prática do insight, em que você pode construir esses estados e escrutiná-los com a investigação das sensações que os constituem, que é o terceiro treinamento.

Vou deixar de descrever as realizações específicas de concentração até a Parte Três para manter esta seção focada nas habilidades essenciais necessárias para a meditação, uma vez que você obtém concentração de acesso, chegar a esses estados é relativamente fácil. Até que você ganhe concentração de acesso, você não tá com nada. Assim, escolha um objeto, pratique bem e com frequência, alcance a concentração de acesso, termine de ler este livro e, a essa altura, tudo deverá ser bem simples.

O mundo da concentração é vasto e contém uma miríade de habilidades que podem ser desenvolvidas em graus notáveis. Como o número de objetos com os quais podemos aprimorar e as muitas maneiras de ajustar nossas mentes são extremamente complexos, é difícil delinear claramente uma lista inclusiva simples e gerenciável de todas as coisas que podemos aprender nos vastos reinos da concentração. No entanto, se tentássemos, poderíamos começar com o seguinte: A velocidade com que podemos entrar em hábeis estados alterados de consciência (geralmente chamados aqui de “estados de concentração” ou “jhanas”).

- ♦ A profundidade com que podemos chegar em cada um desses estados.
- ♦ O número de objetos que podemos usar para entrar em cada um desses estados.
- ♦ A estabilidade desses estados em face de circunstâncias externas.
- ♦ As várias maneiras de fazer o ajuste fino desses estados (como prestar atenção e desenvolver seus vários sub-aspectos).

Falarei mais sobre isso na Parte Três, reservando esta seção para os aspectos mais fundamentais do treinamento em concentração. Agora, deve ser dito que as práticas de

concentração, como todas as práticas, têm seus lados sombrios. Por exemplo, experiências agradáveis e incomuns podem se tornar viciantes e extremamente sedutoras, fazendo com que lhes demos mais atenção e foco do que merecem ou do que seria benéfico para uma prática mais profunda. Eles também podem fazer com que as pessoas se tornem "lá fora" e sem base, da mesma forma que os alucinógenos podem. Eles podem fazer com que o "mundo real" pareça cruel em comparação, fazendo-nos ser tentados a rejeitar o mundo, retirar-nos ou dissociar-nos no mundo dos estados de concentração. Eles também podem trazer à tona muitas de nossas "coisas" psicológicas. Esta última limitação poderia ser um benefício se estivéssemos com disposição para lidar com nossas coisas de forma madura. Talvez a limitação mais importante das práticas de concentração seja que elas não conduzem diretamente aos insights e realizações irreversíveis que vêm do treinamento em sabedoria, tanto quanto gostaríamos que o fizessem. Isso nos leva ao terceiro treinamento ...

Sabedoria: O Terceiro Treinamento

O terceiro treinamento da lista é a sabedoria, neste caso um tipo muito especial de sabedoria que frequentemente chamarei de sabedoria "definitiva" ou "fundamental". Isso também pode ser traduzido como "compreensão" ou "insight". O truque para este treinamento é entender alguns aspectos específicos das sensações que constituem nossa experiência atual. Ao treinar o insight, podemos melhorar a forma como fundamentalmente percebemos a realidade em um nível sensorial puro, de modo que nossa experiência sensorial se torne progressivamente mais clara. Essa maior clareza pode se tornar embutida em nossos cérebros, de modo que nosso grau básico de clareza sensorial aumenta. Essa maior clareza pode ter inúmeras implicações positivas e às vezes surpreendentes. Grandes meditadores de todas as tradições relataram que há algo notável e até esclarecedor sobre nossas experiências comuns se pararmos para investigá-las com muito cuidado. Aqueles que realizam o treinamento em sabedoria decidiram conduzir o experimento para ver por si mesmos se isso é verdade ou se aqueles caras que já se foram há muito tempo estavam apenas inventando.

Vamos começar tomando isso como algo benéfico, dado que existe um entendimento que está completamente além de qualquer entendimento comum, mesmo além dos hábeis estados alterados de consciência que podem ser alcançados se treinarmos bem na concentração. A próxima premissa é que existem práticas específicas que podem e irão levar a esse entendimento se simplesmente as fizermos. A terceira e talvez a mais vital premissa é que *podemos fazer essas práticas específicas e ter sucesso*.

O dado — raramente declarado explicitamente, mas frequentemente implícito — é que devemos estar dispostos a permanecer em um nível sensorial, no real nível das sensações que constituem as experiências, se quisermos obter os insights prometidos. O corolário dessa premissa é que devemos estar dispostos a separar períodos de tempo de prática durante os quais abandonamos as formas comuns de funcionar no mundo e até mesmo a maneira incomum de trabalhar com estados alterados de consciência habilidosos que pertence ao treinamento em concentração. Partimos da premissa de que os ensinamentos

sobre a sabedoria apontam para verdades universais que podem ser percebidas em todos os tipos de experiência, sem exceção. Aceitamos que, se pudermos simplesmente conhecer nossa experiência sensorial com bastante clareza, chegaremos à sabedoria fundamental.

A maioria dos "meditadores de insight" gasta seu tempo fazendo muitas coisas que se relacionam com o mundo comum e/ou cultivando estados refinados de consciência, e eles não percebem que isso não é uma prática de insight. Eu defino a prática do insight de forma extremamente restrita, em oposição à moralidade, que defino de forma extremamente ampla, e concentração, que defino de forma mais restrita, mas que ainda é um tópico mais amplo. A prática do insight consiste em colocar de lado essas formas mais amplas de trabalho e, em vez disso, ancorar a atenção em nossas portas dos seis sentidos (*) e em sua verdadeira natureza. Embora haja claras sobreposições entre os treinamentos, mesmo na almofada, sinto que tentar contrabalançar nossos fortes hábitos de trabalhar de forma mais ampla é de valor para a maioria dos praticantes. Se por acaso você é uma daquelas raras pessoas que consegue se concentrar apenas nas portas dos sentidos conforme elas surgem e desaparecem e, ao mesmo tempo, deixa de lado o foco na moralidade e na concentração, então este parágrafo não é para você.

* Nota do tradutor: no budismo os pensamentos (sejam eles sons ou imagens, incluindo o próprio narrador interno) são considerados como o sexto sentido, além da visão, audição, etc.

O propósito principal de fazer práticas de insight é aumentar nossas habilidades perceptivas de modo que as verdades acessadas por meditadores qualificados se tornem óbvias. Assim, ao invés de nos importarmos com o que pensamos, dizemos ou fazemos, ou nos preocupamos com o estado alterado de consciência em que estamos, ao treinar em sabedoria, trabalhamos ativamente para desenvolver a clareza, resolução, precisão, consistência e abrangência da experiência de todas as sensações em constante mudança que constituem nossa experiência, quaisquer que sejam e como sejam: tais são as instruções formais para a prática do insight.

A prática do insight pode parecer mais assustadora, complexa ou bizarra do que outras formas de prática. No entanto, é estranhamente simples. Existem seis portas dos sentidos. As sensações surgem e desaparecem. Observe isso para cada sensação. Essas são instruções simples a nível de homem das cavernas, mas de alguma forma as pessoas as tornam muito mais complexas do que precisam ser. Como uma prévia do que está por vir, no final do livro você me verá repetir esta mesma mensagem como basicamente a moral de todo o livro, uma vez que foi isso que eu achei o mais profundo e útil de todos os ensinamentos do Buda. Portanto, se você descobrir que sua prática está atolada em reações fascinantes ou aversivas aos tópicos requintados e chamativos que se seguem, volte aqui, pois isso aponta para onde está o verdadeiro tesouro: sua própria realidade sensorial imediata.

Assim como com as práticas de concentração, mais tempo e uma prática mais diligente compensam. Essas instruções simples podem facilmente parecer opressivas, vagas ou estranhamente triviais para muitas pessoas, então vou detalhar vários conceitos empoderados e práticas mais estruturadas que têm ajudado incontáveis praticantes ao longo dos séculos a seguir essas instruções básicas. Dito isso, as instruções acima mencionadas são as principais.

Embora os três treinamentos compartilhem elementos semelhantes, há distinções importantes que devem ser feitas entre eles.

O padrão ouro para o treinamento em moralidade é quão conscientemente inofensivas, amáveis, habilidosas e compassivas são nossas intenções, palavras e ações e quão bem conduzimos uma vida útil e moral.

O padrão ouro para o treinamento em concentração é a rapidez com que podemos entrar em estados de consciência alterados específicos e hábeis com nosso próprio poder meditativo, quanto tempo podemos permanecer neles e quão refinados, completos e estáveis podemos tornar esses estados.

O padrão ouro para o treinamento em sabedoria com práticas de insight é que podemos rápida e consistentemente perceber a verdadeira natureza das incontáveis sensações rápidas que compõem toda a nossa realidade, independentemente de quais sejam essas sensações, permitindo-nos cortar para um nível de compreensão que vai totalmente além das condições específicas, mas inclui todas elas.

É vital que essas distinções sejam compreendidas. Considerados dessa forma, esses padrões ouro não se sobrepõem e podem até parecer contraditórios, quando na verdade se apóiam. Como essas distinções parecem extremamente difíceis de explicar claramente, farei essa observação básica repetidas vezes ao longo deste livro.

Tendo adquirido pelo menos moralidade suficiente para ficar temporariamente livre dos estados mentais negativos agitados e concentração suficiente para estabilizar a mente, volte sua atenção para a verdade nua e crua das sensações deste momento. Isso é chamado de meditação de insight, que é projetada para produzir uma forma de conhecimento ou sabedoria que pode nos transformar e nos libertar de nossas interpretações perceptuais erradas da realidade sensorial.

Parece simples e, embora seja simples, não é fácil na prática. Existem muitos tipos de insight que podemos derivar da experiência do mundo. Normalmente, podemos pensar que o treinamento em sabedoria tem a ver com questões convencionais, como viver nossas vidas. Nesse sentido, podemos apenas tentar ser mais sábios. Talvez pudéssemos refletir com habilidade sobre uma situação pessoal ou profissional que deu errado e ver se, no futuro, alguma sabedoria adquirida com essa experiência pode mudar a maneira como vivemos nossa vida. Esta é uma forma comum de sabedoria e, portanto, os insights que derivamos de tais reflexões e observações são insights sobre o mundo comum. Essas reflexões são claramente habilidosas, mas elas só podem nos levar até certo ponto. Para realmente entender o que o Buda estava falando, precisamos ir além dessas noções

convencionais de sabedoria e atingir os insights finais, envolvendo-nos especificamente em práticas de insight.

Muitas pessoas tentam transformar as práticas de insight em um exercício que produzirá tanto insights sobre o mundo comum quanto insights finais. Existem inúmeras tradições que defendem especificamente esse tipo de prática que tenta trabalhar em ambas as frentes simultaneamente. No entanto, concluí que não devemos contar com ensinamentos finais para iluminar ou resolver nossos problemas relativos ou vice-versa. Portanto, é extremamente importante não apenas praticar todos os três treinamentos, mas também não confundir os ensinamentos de sabedoria relativos e finais. Deixar de fazer isso causa problemas infinitos e torna o progresso mais difícil. Assim, revisitarei este tópico ao longo deste trabalho, fazendo o meu melhor para diferenciar claramente as práticas que produzem a sabedoria comum daquelas que se enquadram no terceiro treinamento e levam a transformações perceptivas despertadas que são distintas de nossos insights relativos.

Uma breve nota de cautela aqui: ocasionalmente, quando as pessoas começam a entrar na espiritualidade, elas podem ficar um pouco fascinadas com ela e podem esquecer parte da sabedoria relativa crucial, também conhecida como bom senso, que podem ter aprendido antes. Apanhados na “sabedoria suprema” e em sua “busca espiritual”, eles às vezes podem abandonar a sabedoria convencional ou o discernimento e outros aspectos de sua “vida anterior” a um grau que pode não ser particularmente hábil. Eles imaginam falsamente que, ao treinar no insight, eles dominaram ou foram além do treinamento ou da necessidade de moralidade. Despertamos para a verdade real de nossa vida em todos os seus aspectos convencionais, então certifique-se de que a sua é uma vida para a qual deseja despertar.

Em resumo, ao ver profundamente a verdade de nossa própria experiência, transformações profundas e benéficas da consciência são possíveis. Você adivinhou — estamos falando sobre despertar, nirvana, nibbana, o incondicionado e tudo isso. O surgimento dessa compreensão é o foco principal deste livro. Existem muitos insights fascinantes que geralmente ocorrem antes mesmo de despertar. Novamente, não existem fórmulas mágicas para produzir insights finais, exceto para as três características ...

As Três Características

As três características de impermanência, insatisfação e não-eu são tão centrais para os ensinamentos do Buda que é quase inconcebível quão pouca atenção a maioria dos meditadores de "insight" lhes dá. Não posso deixar de enfatizar a utilidade de tentar continuamente discernir essas três qualidades de toda experiência. Elas são o material de onde vem o insight final em todos os estágios, puro e simples. Cada vez que digo: "Entenda a verdadeira natureza das coisas", o que quero dizer é: "Perceba diretamente as três características". Percebê-las completa e diretamente é estar desperto.

De alguma forma, essa mensagem extremamente importante normalmente não parece chegar aos meditadores de insight, então eles passam muito tempo fazendo qualquer coisa,

menos olhando com precisão, momento a momento, para as três características. Eles podem estar pensando em algo, perdidos nas histórias e nos ciclos infinitos da mente, tentando resolver suas coisas, filosofando, tentando aquietar a mente, ou quem sabe o quê, e isso pode continuar retiro após retiro, ano após ano, década após década, e é claro que eles se perguntam por que ainda não têm nenhum insight. É uma tragédia de proporções monumentais, mas você não precisa fazer parte dela! Você pode ser um daqueles meditadores de insight que sabe o que fazer, faz e, finalmente, entende no sentido mais verdadeiro.

A grande mensagem aqui é: largue as histórias. Encontre um objeto físico como a respiração, o corpo, a dor ou o prazer, alguma sensação de resistência que possa estar experimentando, etc., e treine-se para perceber as três características com precisão e consistência. Desça ao nível das sensações nuas. Isso é vipassana, meditação do insight, o caminho dos Budas. Todo essa história de "se abrir para isso", "apenas estar com isso", "deixar ir" e assim por diante são muito importantes, como veremos mais tarde, mas os meditadores de insight devem — repito, **devem** — olhar para o seguinte:

Impermanência

Todos os fenômenos experimentados, sejam físicos ou mentais, internos ou externos, são impermanentes. Este é um dos ensinamentos mais fundamentais do Buda e a penúltima frase que ele proferiu antes de morrer:

Todos os fenômenos são impermanentes! Trabalhe sua salvação com diligência!

Em suas últimas palavras, ele disse tudo o que você precisa saber para fazer as práticas de insight. As coisas vêm e vão. Nada dura nem um microssegundo. A transitoriedade absoluta é verdadeiramente a natureza real da realidade experiencial.

O que quero dizer com “realidade experiencial”? Refiro-me ao universo de sensações que você experimenta diretamente. Existem muitos padrões de ouro para a realidade. No entanto, ao fazer práticas de insight, o único padrão-ouro útil para a realidade é sua própria experiência sensorial. Da perspectiva convencional, geralmente acredita-se que as coisas existem mesmo quando você não as experimenta mais diretamente e, portanto, é inferido que existem apenas com evidências circunstanciais de serem entidades relativamente estáveis. A previsibilidade é confundida com a continuidade da existência. Para o nosso dia-a-dia, essa premissa é funcional e adequada.

Por exemplo, você pode fechar os olhos, largar este livro ou dispositivo e pegá-lo novamente de onde o deixou sem abrir os olhos. De um ponto de vista pragmático, este livro estava onde você o deixou, mesmo quando não o estava experimentando diretamente. No entanto, ao fazer práticas de insight, simplesmente acontece ser muito mais útil supor que as coisas estão lá apenas quando você as experimenta e não quando

não as experimenta. Assim, o padrão ouro para a realidade ao fazer práticas de insight são as sensações que constituem a sua realidade naquele instante. As sensações que não estão lá naquele momento não são presumidas que existam e, portanto, apenas as sensações que surgem naquele instante existem, com “existir” sendo claramente um termo problemático, dado o quão transitórias são as sensações.

Em suma, a maior parte do que você assume como constituindo o seu universo não existe na maioria das vezes, de um ponto de vista puramente sensato. Este é exatamente, precisamente e especificamente o ponto. Saber disso leva diretamente à liberdade.

Para vocês, filósofos na multidão, isso é basicamente o empirismo britânico levado ao seu extremo lógico e, em seguida, programado por meio de práticas repetidas. Acho que o grande escocês David Hume teria adorado os pressupostos das práticas de insight. Não estou com disposição para debater questões de ontologia, mas, para a tarefa específica de progredir na prática do insight, esse extremo empírico simplesmente funciona. Assim, eu vejo o empirismo através de uma lente utilitária e recomendo que você faça o mesmo ao fazer práticas de insight: aceite que as coisas que você não experimenta diretamente não existem naquele momento. Ao fazer basicamente todo o resto, aceite que provavelmente sim. Esses conjuntos de suposições levam a melhores resultados, e melhores resultados são meu objetivo principal.

Com relação à impermanência, é sábio refletir sobre nossa própria mortalidade, um reflexo comum em muitas tradições budistas, pois é útil e verdadeiro. Esta é uma reflexão sobre a realidade comum e, portanto, um aspecto do treinamento em moralidade que é comumente usado para desenvolver a motivação para treinar o insight. Ganhei alguns benefícios dárnicos e percepções relativas com as cento e sessenta horas que passamos na faculdade de medicina dissecando um cadáver em pedaços. No entanto, ao praticar a meditação do insight, é muito melhor perceber uma sensação surgindo e desaparecendo. O que quero dizer com isso? Quero dizer que as sensações surgem do nada, fazem suas coisas e desaparecem completamente. Se foi. Totalmente desaparecido. Então, a próxima sensação surge, faz seu trabalho e desaparece completamente. “Essa é a matéria da física moderna”, podemos dizer. “O que isso tem a ver com prática?”

Tem tudo a ver com prática! Podemos experimentar isso porque o primeiro conjunto de vibrações a que temos acesso não é realmente tão rápido. Vibrações. Isso mesmo, vibrações. Isso é o que esta primeira característica significa: que a realidade sensorial vibra, pulsa, aparece como partículas discretas, é como o chuveiro da TV, os frames de um filme, uma chuva de pétalas de flores que desaparecem ou como você quiser dizer.

Algumas pessoas podem entrar em modelos complexos de ondas ou partículas aqui, mas faça um favor a si mesmo e não faça. Basta examinar sua experiência real, especialmente algo agradável e físico como o movimento e as sensações da respiração no abdômen, as sensações das pontas dos dedos, os lábios, a ponte do nariz, abaixo do nariz e acima dos lábios, ou o formigamento sutil no couro cabeludo e assim por diante. Instantaneamente, tente saber quando as sensações físicas reais estão lá e quando não estão. Acontece que

eles não estão lá a maior parte do tempo e, mesmo quando estão, estão mudando constantemente.

Normalmente somos muito desleixados ao distinguir entre sensações físicas e mentais (memórias, imagens mentais e impressões mentais de outras sensações físicas ou mentais). Esses dois tipos de sensações se alternam, uma surgindo e desaparecendo e a outra surgindo e desaparecendo, de forma rápida, mas perceptível. Saber exatamente quando as sensações físicas estão presentes começará a esclarecer suas contrapartes escorregadias — impressões mentais oscilantes — que ajudam a co-criar a ilusão de continuidade, estabilidade ou solidez.

Imediatamente depois que uma sensação física surge e passa, há um pulso discreto de realidade que é o conhecimento mental dessa sensação física, aqui referida como “consciência mental” (em contraste com o conceito problemático de “percepção” na Parte Cinco). Por sensações físicas, quero dizer os cinco sentidos de visão, audição, olfato, paladar e tato, e eu acho que você poderia adicionar algumas habilidades sensoriais estendidas, outras proprioceptivas e talvez algumas outras, mas para fins tradicionais, vamos nos limitar a estes cinco. Este hábito de criar uma impressão mental após qualquer uma das sensações físicas é a forma padrão com que a mente opera em fenômenos que não estão mais lá, mesmo sensações mentais, como pensamentos aparentemente auditivos, ou seja, conversa mental (nossa "voz" interior), intenções e imagens mentais. É como um eco, uma ressonância. A mente forma uma impressão geral do objeto e é nisso que podemos pensar, lembrar e processar. Então, pode haver um pensamento ou uma imagem que surge e passa, e então, se a mente estiver estável, outro pulso físico.

Como acabei de usar o perigoso termo “mente”, devo mencionar rapidamente que ela não pode ser localizada. Certamente não estou falando sobre o cérebro, que nunca experimentamos, uma vez que o padrão para as práticas de insight é o que podemos experimentar diretamente. Como um velho monge Zen disse certa vez a um grupo de nós com seu sotaque japonês extremamente forte: “Algumas pessoas dizem que existe a mente. Eu digo que não há mente, mas não importa! Heh, heh, heh!” (*)

* Nota do tradutor: No inglês a palavra *mind* representa tanto as palavras "mente" quanto "importar". Em português essa piada perde o seu sentido original.

No entanto, usarei este termo perigoso "mente" com frequência, ou ainda pior, "nossa mente", mas lembre-se ao ler que não tenho escolha a não ser usar a linguagem convencional e que, na verdade, existem apenas sensações mentais totalmente transitórias. Na verdade, não existe uma entidade estável, unitária e discreta chamada “mente” que possa ser localizada! Ao fazer práticas de insight, podemos compreender e apreciar isso totalmente. Se você puder fazer isso, nós nos daremos muito bem. Cada uma dessas sensações (a sensação física e a impressão mental) surge e se desvanece completamente antes que outra comece, de modo que é possível distinguir qual é aquela com uma atenção relativamente estável dedicada a uma precisão consistente e a não se perder nas histórias.

Isso significa que no instante em que você experimentou algo, você pode saber que não está mais lá, e o que quer que seja, há uma nova sensação que irá embora em um instante. Normalmente, há muitas outras sensações e impressões momentâneas intercaladas com elas, mas por uma questão de prática, isso é próximo o suficiente para ser um bom modelo de trabalho.

Cada uma dessas sensações (a sensação física e a impressão mental) surge e desaparece completamente antes que outra comece, de modo que é possível distinguir qual é qual com uma atenção relativamente estável dedicada a uma precisão consistente e a não se perder nas histórias. Isso significa que no instante em que você experimentou algo, você pode saber que não está mais lá, e o que quer que seja, há uma nova sensação que irá embora em um instante. Normalmente, há muitas outras sensações e impressões momentâneas intercaladas com elas, mas por uma questão de prática, isso é próximo o suficiente para ser um bom modelo de trabalho.

Interaja com os parágrafos anteriores. Eles são a base da grande prática do insight. Dado que agora você sabe que as sensações estão vibrando, pulsando dentro e fora da realidade, e que, por causa da prática, toda sensação é seguida diretamente por uma impressão mental, agora você sabe exatamente o que está procurando. Você tem um padrão claro. Se você não estiver experimentando isso, estabilize ainda mais a mente e desenvolva mais clareza sobre exatamente quando e onde ocorrem as sensações físicas. Passe algum tempo com isso, pelo tempo que for preciso. O objetivo é experimentar o momentâneo diretamente, ou seja, as coisas piscando, e o que essas coisas são não importa nem um pouco!

Como é libertador! A interpretação é particularmente inútil na meditação do insight, então você não precisa perder tempo fazendo isso quando está na almofada. Ao longo deste livro, recomendo refletir sobre os ensinamentos espirituais e como colocá-los em prática quando descemos da almofada. Pensamentos, mesmo os supostamente bons, são muito escorregadios e sedutores na maioria das vezes, mesmo para meditadores avançados, embora se você puder evitar se perder em seu conteúdo, eles serão um fluxo de objetos sensoriais tão válido para as práticas de insight quanto qualquer outro. Ao fazer práticas de insight, tente se limitar a não mais do que alguns minutos de reflexão hábil por hora de meditação. Isso deve ser mais do que suficiente. Simplesmente não há substitutos para esse tipo de impulso na prática. Se você conseguir reduzir esse reflexo a nenhum minuto, tanto melhor.

Quão rápido as coisas estão vibrando? Quantas sensações surgem e desaparecem a cada segundo? Isso é exatamente o que você está tentando experimentar, mas algumas diretrizes muito gerais podem fornecer fé de que isso pode ser feito e talvez apontar o caminho também. Comece supondo que estamos falando inicialmente de uma a dez vezes por segundo. Na verdade, isso não é tão rápido. Tente bater de cinco a dez vezes por segundo em uma mesa ou algo assim. Pode levar as duas mãos, mas é possível, não é? Você poderia experimentar isso, não poderia? Esse é o espírito!

Não é bom em contar batidas por segundo? Aqui está um truque rápido. Se você contar, “um, um milhão”, em um ritmo constante, isso é cerca de um segundo por “um, um milhão”. Observe que ele tem quatro sílabas. Então, você está contando quatro sílabas por segundo, ou 4 Hertz (Hz), que é a unidade de ocorrências por segundo. Se você batesse com a mão cada vez que dissesse ou pensasse uma sílaba, seriam quatro toques por segundo. Tente! Conte “um, um milhão” e toque em cada sílaba. Então, agora você sabe que pode experimentar pelo menos oito coisas por segundo! Você experimentou as quatro sílabas e os quatro toques que as acompanhavam. Você provavelmente experimentou todos os tipos de outras coisas também, como imagens, sons, outras sensações físicas e muito mais durante aquele segundo. Isso! Essa é a prática do insight. Você já tem pelo menos oito sensações por segundo. Ah, você!

Let's say you tapped twice per syllable. That would already be up to at least twelve things you perceived in a second, the four syllables and the eight taps. That actually isn't that hard to do. You are already fast enough to really bust out some insight practices. Great job! Investigate reality that fast and you will learn some seriously cool things. Add in noticing the intentions to tap each of those taps and the mental impressions of all of the sensations you just experienced, and suddenly you are rockin' it like a boss in the world of insight meditation.

Digamos que você tocou duas vezes por sílaba. Isso já seria até pelo menos doze coisas que você percebeu em um segundo, as quatro sílabas e os oito toques. Na verdade, isso não é tão difícil de fazer. Você já é rápido o suficiente para realmente quebrar algumas práticas de insight. Bom trabalho! Investigue a realidade tão rápido e você aprenderá coisas muito legais. Acrescente a percepção das intenções de tocar em cada um desses toques e as impressões mentais de todas as sensações que você acabou de experimentar e, de repente, você está arrasando *like a boss* no mundo da meditação do insight.

Existem vibrações mais rápidas e mais lentas que podem aparecer, algumas muito rápidas (talvez até quarenta vezes por segundo ou mais) e algumas muito lentas (que são compostas de vibrações mais rápidas), mas vamos apenas dizer que uma a dez vezes por o segundo às vezes pode ser uma orientação útil no início. Depois de pegar o jeito, as vibrações mais rápidas e mais lentas não são nada. Alternativamente, dependendo de como você pratica, conceber isso como uma chuva de gotas, uma pintura pontilhista animada ou chuvisco de TV em 3D pode ajudar. A realidade é bastante rica e complexa e, portanto, as frequências das pulsações da realidade podem ser um tanto caóticas, mas tendem a ser mais regulares do que você pode esperar. Além disso, não existem “frequências mágicas”. Qualquer frequência, pulso ou qualquer coisa que você esteja experimentando naquele momento é a verdade daquele momento. No entanto, no início você deve ir para vibrações mais rápidas em vez de mais lentas e depois tentar mais amplas e inclusivas em vez de mais estreitas.

Não se preocupe se as coisas parecerem ou parecerem sólidas às vezes. Basta estar com a solidez de forma clara e precisa, mas não muito apertada, e esse padrão de sensações que implica solidez pode começar a revelar sua impermanência. Esteja ciente de cada momento exato em que você experimenta solidez e seu início e fim. Lembre-se de que cada

experiência de solidez é uma sensação discreta e impermanente. Além disso, algumas pessoas acham coisas como contar frequências e usar números totalmente irritantes, então, se você for um desses, ignore essas partes, pois a experiência direta é a chave, independentemente de você saber contar bem os batimentos. Ainda assim, o conceito geral de que você está procurando algo mudando moderadamente rápido, mas ainda bastante gerenciável, é fundamental. “Desapegue”, como aqueles budistas excêntricos às vezes dizem.

Muitas pessoas começam a praticar e realmente querem solidificar algo como a respiração para que possam finalmente prestar atenção a ela. Eles ficam frustrados quando têm dificuldade em encontrar a respiração ou o corpo. A razão pela qual eles não conseguem encontrar isso não é que eles sejam um meditadores ruins, mas que eles estão tendo uma visão direta de como as coisas realmente são! Infelizmente, superestimar a teoria e os conceitos da prática de concentração, que visa perceber o objeto de meditação como mais sólido e estável, cria muita frustração desnecessária para o praticante de insight que não conhece melhor. Agora você deve ser capaz de evitar grande parte dessa frustração e começar a compreender por que é útil conhecer alguma teoria sobre a diferença entre o insight e as práticas de concentração.

Também é importante notar aqui que a frequência ou taxa das vibrações pode mudar com frequência, ficando mais rápida ou mais lenta, e que vale a pena tentar perceber claramente o início e o fim de cada vibração ou pulso de realidade. Na verdade, são pelo menos duas sensações diferentes! Também é útil verificar exatamente o que acontece na parte inferior, intermediária e superior da respiração, se você estiver usando a respiração como um objeto, e examinar se a frequência permanece estável ou muda em cada fase da respiração. Encontrar o final exato da expiração é um exercício comumente usado de grande profundidade, uma vez dominado. Nunca presuma que o que você entendeu é uma resposta definitiva e fixa. Esteja atento. Explore com cuidado e precisão com abertura e aceitação. Esta é a porta para o entendimento.

Uma última coisa sobre as vibrações: explorar as vibrações pode ser muito parecido com qualquer outro esporte. Podemos pensar nisso da mesma forma que pensamos no surf ou no tênis, e essa atitude lúdica de jogo pode ajudar muito. “Queremos quebrar algumas vibrações!” como Kenneth diz com entusiasmo. Você não sabe exatamente como será o próximo retorno ou onda, então preste atenção, mantenha a mente no pulso das sensações do seu mundo, assim como faria com a onda ou bola, e continue jogando!

Eu recomendo fortemente esse tipo de velocidade na prática, não apenas porque é o quão rápido devemos perceber a realidade para despertar, mas também porque tentar experimentar uma a dez sensações por segundo é desafiador e envolvente. Por ser desafiador e envolvente, estaremos menos propensos a nos perder em pensamentos do que praticar insights. Nossa mente tem o poder de perceber as coisas com extrema rapidez e, na verdade, usamos esse poder o tempo todo para fazer coisas como ler este livro. Se você não usar esse poder de resolução massivo, é provável que rapidamente fique muito entediado e divague para algo mais interessante. Você provavelmente pode ler muitas

palavras por segundo. Se você pode fazer isso, você certamente pode fazer práticas de insight.

Se você consegue perceber uma sensação por segundo, tente duas. Se você pode perceber duas sensações únicas por segundo, tente perceber quatro. Continue aumentando seu limiar de percepção dessa maneira até que a ilusão de continuidade se estilhace. Em suma, ao fazer práticas de insight, trabalhe constantemente para perceber que as sensações surgem e passam o mais rápida e precisamente possível. Com o espírito de um piloto de corrida que está constantemente ciente de quão rápido o carro pode ir e ainda permanecer na pista, mantenha-se na vanguarda de sua capacidade de ver a impermanência das sensações com rapidez e precisão.

Vou relatar quatro dos muitos pequenos exercícios que achei úteis para iniciar e desenvolver o insight da impermanência. Eles irão demonstrar como podemos ser criativos ao explorar nossa realidade com precisão, mas por favor, não pense neles de uma forma dogmática. Esses objetos e posturas não são tão importantes, mas entender diretamente a impermanência é.

Em um desses exercícios, sento-me calmamente em um lugar tranquilo, fecho os olhos, coloco minha mão direita no joelho direito, minha mão esquerda no joelho esquerdo e me concentro apenas em meus dois dedos indicadores. A teoria básica do dharma me diz que não é possível perceber os dois dedos simultaneamente; então, com esse conhecimento, procuro ver em cada instante quais das sensações físicas dos dois dedos estão sendo percebidas em determinado momento. Depois que a mente se acelera um pouco e se torna mais estável, tento perceber o surgimento e a passagem de cada uma dessas sensações. Posso fazer isso por meia hora ou uma hora, apenas ficando com as sensações em meus dois dedos e percebendo quando cada sensação está e não está lá.

Isso pode soar como um monte de trabalho, e pode ser até que a mente se estabeleça. Requer a concentração de um esporte rápido como o tênis de mesa. Este é um exercício muito envolvente e requer muita precisão, tornando difícil me perder em pensamentos se estou realmente me aplicando. Eu descobri que esta é uma prática muito útil para desenvolver a concentração momentânea e desmascarar a ilusão de continuidade. Você pode escolher quaisquer dois aspectos de sua experiência para este exercício, sejam eles físicos ou mentais. Em geral, uso meus dedos apenas porque, por meio da experimentação, descobri que é fácil para mim perceber as sensações que os constituem.

Em outro exercício relacionado, faço o mesmo tipo de coisa, sento-me calmamente em um lugar tranquilo com os olhos fechados, mas em vez disso me concentro nas sensações da frente e de trás da minha cabeça. Com o conhecimento de que a ilusão de um observador separado é parcialmente suportada por uma sensação impermanente que parece incorretamente perceber outra sensação impermanente que se segue, como as sensações na parte de trás da cabeça que parecem perceber incorretamente as sensações da parte da frente da cabeça, procuro ser bem claro sobre essas sensações e quando elas estão ou não estão. Tento deixar claro se as sensações na cabeça vêm da frente ou de trás em cada instante e, a seguir, tento experimentar claramente o início e o fim de cada sensação

individual. Você também pode fazer isso com os lados da cabeça, bem como as sensações que parecem estar no meio de sua cabeça.

Essa prática também requer uma precisão semelhante à do tênis de mesa. De meia hora a uma hora disso pode ser um treino e tanto até que a mente acelere e se torne mais estável, mas esse tipo de esforço compensa. Como mencionei acima, quando estou envolvido com essa prática, há pouco espaço para me perder em pensamentos. Também descobri que essa prática é muito útil para desenvolver a concentração e desmascarar as ilusões de continuidade e de um eu separado (mais sobre isso mais tarde). Alguns relataram que esse exercício os deixa com náuseas ou tonturas, o que pode vir de aplicar muito esforço e não permitir que essas sensações se revelem fácil e naturalmente. Se isso acontecer com você, seja gentil e deixe as sensações na parte frontal e posterior da cabeça se manifestarem naturalmente.

Em outro exercício, bastante comum a muitas tradições de meditação, sento-me calmamente em um lugar tranquilo, fecho os olhos e concentro minha atenção na respiração. Mais do que me concentrar nele, sei que as sensações que compõem o conceito “respiração” são cada uma impermanentes, durando apenas um instante. Com esse conhecimento, procuro ver quantas vezes, individualmente, em cada parte da respiração, posso perceber as sensações que constituem a respiração. Durante a inspiração, tento vivenciá-la tantas vezes quanto possível e tento ser preciso sobre exatamente quando a inspiração começa e termina.

Mais do que isso, procuro perceber com exatidão e precisão quando cada sensação de movimento ou fisicalidade da respiração surge e passa. Em seguida, faço o mesmo para a expiração, prestando atenção especial ao final exato da expiração e, a seguir, ao início da nova inspiração. Não me preocupo com a forma como estou respirando, porque não é a qualidade da respiração que me preocupa ou mesmo quais são as sensações, mas um aspecto da natureza última dessas sensações: sua impermanência, seu surgimento e desaparecimento.

Eu também não me importo muito com exatamente onde estou sentindo a respiração, já que a respiração é sentida em muitos lugares do nariz às costas até a pélvis. Algumas tradições tornam-se particularmente exigentes sobre onde você percebe a respiração, então se você quiser dar uma chance a um deles, não deixe meu preconceito em encontrá-la onde quer que esteja o impeça. Quando estou totalmente empenhado em inclinar a mente a este exercício de seguir as muitas ricas e variadas sensações da respiração, há pouco espaço para me perder em pensamentos. Descobri que esta é uma prática muito útil para desenvolver a concentração momento a momento e penetrar na ilusão de continuidade.

No último exercício, assumo os pensamentos diretamente. Sei que as sensações que constituem os pensamentos podem revelar a verdade das três características, por isso não tenho medo delas; em vez disso, considero-as como oportunidades mais gloriosas para obter discernimento. Mais uma vez, sentado calmamente em um lugar tranquilo com os olhos fechados, volto a mente para o fluxo de pensamentos. No entanto, em vez de prestar

atenção ao conteúdo como costume fazer, presto atenção à natureza última das inúmeras sensações que constituem os pensamentos: a impermanência. Posso até tornar os pensamentos, que normalmente ocorrem na região geral da minha cabeça, cada vez mais intensos só para dar uma boa olhada neles.

É essencial tentar perceber como você experimenta os pensamentos em um nível sensorial, caso contrário, você provavelmente tropeçará em seu conteúdo. Qual é a sensação dos pensamentos? Onde eles ocorrem? Quão grandes são eles? Como eles se parecem, cheiram, têm sabor, som, sensação? Quanto tempo eles duram? Onde estão suas bordas? Só adote essa prática se estiver disposto a tentar trabalhar no nível de tentar discernir o que os pensamentos realmente são, e não o que significam, representam ou implicam. Se começarmos a explorar com cuidado, perceberemos que os pensamentos são compostos de muitos tipos de sensações, sons, visões, sensações físicas, até mesmo sabores e cheiros, mas muitas vezes, embora nem sempre, estejam associados a uma porta dos sentidos predominante.

Esse tipo de investigação pode ser bastante fácil de fazer, mas ainda assim bastante poderosa. As coisas também podem ficar estranhas rapidamente ao fazer esta prática, mas não me preocupo com isso. Às vezes, os pensamentos podem começar a soar como a seção estroboscópica auditiva da música “Crimson and Clover”, onde parece que eles estão parados em um microfone girando. Às vezes, as imagens que surgem internamente podem começar a piscar e piscar. Às vezes, nosso próprio senso de atenção pode começar a disparar. Essa é a questão! As sensações que implicam uma mente e processos mentais são descontínuas e passageiras.

Novamente, essa prática requer firmeza e determinação, bem como precisão. Não há tempo a perder no conteúdo dos pensamentos, pois estou tentando muito ser claro sobre o início e o fim de cada pequena oscilação, grito e pulsação que constitui um pensamento. Essa pode ser uma prática especialmente divertida quando pensamentos difíceis, pensamentos que têm um conteúdo pegajoso ou emocionalmente pesado para mim, estão me distraindo de uma sensação física. Posso ligá-los, dividi-los em pequenos pontos sem sentido, pequenas vibrações de talidade, e então eles não têm o poder de me causar problemas. Eles simplesmente se espalham como confetes. Eles são vistos como são: pequenos, rápidos e inofensivos. Eles têm uma mensagem a transmitir, mas depois se vão.

Novamente, essa prática requer firmeza e determinação, bem como precisão. Não há tempo a perder no conteúdo dos pensamentos, pois estou tentando muito ser claro sobre o início e o fim de cada pequena oscilação, grito e pulsação que constitui um pensamento. Essa pode ser uma prática especialmente divertida quando pensamentos difíceis, pensamentos que têm um conteúdo pegajoso ou emocionalmente pesado para mim, estão me distraindo de uma sensação física. Posso ligá-los, dividi-los em pequenos pontos sem sentido, pequenas vibrações de talidade, e então eles não têm o poder de me causar problemas. Eles simplesmente se espalham como confetes. Eles são vistos como são: pequenos, rápidos e inofensivos. Eles têm uma mensagem a transmitir, mas depois se vão.

Quando termino este exercício, volto aos objetos físicos e seu surgimento e desaparecimento. No entanto, descobri que assumir as sensações que constituem os pensamentos é outro exercício muito útil para desenvolver a concentração momentânea e penetrar na ilusão de continuidade. Não importa se eles são "bons pensamentos" ou "maus pensamentos", pois todas as sensações mentais também estão pingando com a verdade última que está apenas esperando para ser descoberta, e assim posso prosseguir em minha investigação com confiança, independentemente do que surja. Se nossas ilusões são penetradas por meio de sensações físicas ou mentais, é completamente irrelevante, mas de outro ponto de vista, é muito bom ter habilidade para fazer as duas coisas, o que vem com a prática.

Esperançosamente, esses exercícios lhe darão alguma idéia sobre como podemos praticar a compreensão da impermanência. A impermanência é uma qualidade cuja percepção clara leva à sabedoria; portanto, apenas compreender isso repetidamente pode ser o suficiente para enfiar isso em nossas cabeças grossas, desmascarar a ilusão de continuidade e, uma vez que isso é martelado em nossas cabeças duras, ficamos mais livres.

Isso pode ser um negócio sutil, então seja paciente e persevere. Lembre-se de todos os três treinamentos de moralidade, concentração e sabedoria. Seguir as sensações oscilantes e compreender as outras duas características do sofrimento e do não-eu que elas manifestam pode ser uma causa direta e poderosa para percepções e despertares profundos.

Por cinco anos de minha prática, eu era principalmente um "fanático por uma técnica", e essa técnica era perceber como as sensações piscam. Eu fazia isso sempre que pudesse, isto é, sempre que não precisasse fazer algo que exigisse concentração nas especificidades da minha vida. Eu estaria no elevador, apenas tentando ver quando conseguiria sentir cada pé, ou deitado para dormir e percebendo quantas vezes poderia experimentar as sensações da minha respiração a cada segundo. Também tentei perceber esse aspecto das coisas para cada sensação que ocorria durante minha prática formal. Usei muitos objetos, geralmente aqueles que estavam se apresentando fortemente no momento, e usaria algumas variações das técnicas acima, bem como algumas outras para evitar que eu ficasse preso que mencionarei em breve, mas o aspecto do meu mundo que eu tentei notar, as coisas piscando, era quase sempre o mesmo. Descobri que, ao assumir o compromisso de compreender um dos fundamentos das práticas de insight, fiz um progresso rápido e ganhei os insights que estava procurando.

Insatisfação

A próxima característica é insatisfação, miséria ou sofrimento. Vários tradutores e estudiosos debatem a melhor maneira de traduzir a palavra pali *dukkha*, que é a palavra que estou traduzindo aqui como "insatisfação". Às vezes vou traduzir isso como "sofrimento" e outras formas. Outros tradutores e autores também usam termos como "miséria", "insatisfação", "estresse" e "ansiedade". Não acho que tenhamos realmente uma palavra em português perfeita que possa capturar suas nuances, por isso existem várias

opiniões sobre como devemos traduzi-la. Essas discussões podem se tornar muito acadêmicas para mim, já que o que mais me interessa é a prática, e na prática dukkha está bem ali em sua experiência imediata para ser compreendida.

Existem dois aspectos principais no ensinamento do Buda sobre dukkha, o primeiro e mais famoso sendo as implicações de ter nascido, o que envolve questões de ter um corpo e os fatos comuns de dor física, doença, envelhecimento e morte, também como conflitos interpessoais, perdas pessoais, medos, tristezas, pesar, lamentação e assim por diante. Esses aspectos infelizes de ter nascido são claramente de grande significado em nossas breves vidas. No entanto, o segundo aspecto de dukkha é a chave para as práticas de insight, e essa é a tensão dolorosa inerente que surge porque pegamos os dados sensoriais que chegam e interpretamos mal essas sensações de uma forma que nos faz habitualmente criar a ilusão de um permanente, separado, funcionando independentemente (acausal), eu localizado. Esse modo de perceber a experiência é mais doloroso do que a outra maneira pela qual a realidade sensorial pode ser percebida, na qual os dados sensoriais implicam exatamente o contrário: que existe uma transitoriedade natural, causal, autopercebida e imediata. As práticas de insight podem nos mostrar essa outra maneira menos dolorosa de perceber a realidade e, eventualmente, conectá-la em nossos sistemas para que não voltemos à forma mais dolorosa que envolve o dukkha criado por essa percepção equivocada.

Dukkha parece sombrio ou pessimista, e talvez merecidamente em certo sentido, mas também é uma afirmação poderosa de que a nossa experiência momento a momento do *eu* separado não pode, não fornece e nunca proporcionará satisfação duradoura. Por quê? Um dos motivos é que tudo é momentâneo. Nada dura, o que significa que você pode experimentar tudo o que normalmente pensa como um mundo sólido surgindo e passando instante a instante. Então, o que poderia durar até mesmo um piscar de olhos para satisfazer? Nada!

A questão não é ser um cínico sombrio, pessimista ou niilista. Esse tipo de atitude não ajudará na frente do insight. O que ajuda é a compreensão de algo em nosso relacionamento com todas as coisas. Não há pensamento, estado mental ou coisa que forneça satisfação duradoura. Isso não quer dizer que a sabedoria convencional do dia-a-dia, como cuidar de nós mesmos e dos outros, não seja importante — ela é. Lembre-se de que o despertar não é uma coisa ou um estado mental ou um pensamento, é uma compreensão da perspectiva sem alguma entidade separada que perceba.

A honestidade sobre a verdade do sofrimento é um alívio; é um alívio não fingir essa condição compartilhada e universal. Isso pode validar a experiência real de nossas vidas e nos dar força para examinar os aspectos da vida que normalmente tentamos ignorar, negar e evitar. Mesmo alguns insights profundos e úteis podem ser nitidamente desagradáveis, ao contrário da crença popular! [Veja *Manual antiautoajuda: Felicidade para quem não consegue pensar positivo*, de Oliver Burkeman.]

Essa segunda característica tem mais a ver com a terceira característica do não-eu. Estamos presos a esse hábito bizarro de presumir que existe uma entidade controladora chefe

chamada “eu”. No entanto, a definição dessa coisa aparentemente permanente precisa mudar constantemente para manter a ilusão em uma realidade impermanente. Isso consome muito tempo e energia mental e é continuamente frustrante para a mente, pois exige muito trabalho e esforço constantes. Também é mentalmente doloroso. Esse processo é denominado “ignorância”, ou seja, a ilusão de um “eu” que pressupõe que tudo o mais que não seja concebido como tal é “não eu”.

Esta é a ilusão de dualidade, e a ilusão de dualidade é inerentemente dolorosa. Há algo desagradável sobre a maneira como a mente deve se manter e as informações que ela deve trabalhar para ignorar ou negar de modo a manter a sensação de que existe um eu permanente e contínuo. Mantê-lo é doloroso e suas consequências para os estados mentais reativos também são dolorosas. É uma dor sutil e crônica, como uma náusea vaga, como uma leve dor de cabeça. É uma distorção de perspectiva à qual nos acostumamos ou embutidos que quase nunca notamos. O sofrimento causado por tentar continuamente sustentar a ilusão de dualidade é “sofrimento fundamental”. Essa definição de sofrimento ou insatisfação é a mais útil para as práticas de insight.

Detectar essa qualidade da realidade momento a momento pode ser difícil, não porque a insatisfação seja tão difícil de encontrar (dizem que é a mais fácil das três características para sintonizar), mas porque leva uma certa quantidade de coragem e honestidade. No entanto, vale muito a pena. Se finalmente acordarmos para essa dolorosa qualidade de fundo, vamos deixá-la ir sem esforço, deixá-la cair como uma brasa quente que percebemos que estávamos segurando. Realmente funciona assim, e abandonar dessa forma significa estar livre disso.

Investigue sua experiência e veja se você consegue se abrir para aquele aspecto fundamental, sem história e sem drama de sua experiência nua e crua que é perturbador, desagradável, miserável ou insatisfatório. Ele pode ser encontrado em algum grau em cada instante, independentemente de aquele instante ser agradável, desagradável ou neutro, um fato que muitos inicialmente acham surpreendente, mas, à medida que a prática prossegue, torna-se cada vez mais óbvio. Depois de ter alguma estabilidade mental, você pode até examinar a experiência nua das sensações que compõem as histórias que giram em sua mente e ver como é insatisfatório e perturbador tentar fingir que são um eu ou propriedade de algum eu imaginado. Se continuarmos a nos habituar a esse entendimento momento a momento, podemos colocá-lo em nossas cabeças duras e finalmente despertar.

Essa percepção equivocada da realidade, chamada de ignorância, leva então a mente a se inclinar para sensações agradáveis (“atração”), para longe das negativas (“aversão”), e regularmente desligar-se em geral (outro significado da palavra “ignorância”). Esses três tipos básicos de reações são geralmente conhecidos como *kilesas* em Pali (*kleshas* em sânscrito) ou, de forma um tanto dramática, as três contaminações, corrupções ou venenos mentais. Em termos de realidade relativa, eles podem se manifestar em vários “sabores” emocionais de ganância, ódio e ilusão. Mais formalmente, e seguindo a classificação encontrada no *Abhidhamma*, encontramos dez ou quatorze kilesas enfatizadas como sendo as mais perigosas para nós, com uma lista mais completa sendo: ganância, visão errada, ilusão, ódio, dúvida, presunção, inquietação, preguiça, preocupação, torpor, sem-vergonha,

destemor (de transgressão), inveja e avareza. [Veja *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, p. 270, tabela 7.1.] Esta lista tem uma notável semelhança com os Sete Pecados Capitais listados pelo Papa Gregório I (e mais tarde Dante) como luxúria, gula, avareza, preguiça, ira, inveja e orgulho. No entanto, as sensações mais fundamentais, não baseadas em histórias e até mesmo não baseadas em emoções de atração, aversão e ignorância podem ser encontradas em algum grau em cada instante, independentemente de aquele instante ser abertamente agradável, desagradável ou neutro, e independentemente da presença ou ausência dos estados mentais listados como impurezas.

Meu exercício favorito para examinar dukkha é sentar-se calmamente em um lugar tranquilo com os olhos fechados e examinar as sensações físicas que constituem qualquer tipo de desejo, seja o desejo de obter algo (atração), se afastar de algo (aversão) ou apenas de se ocultar ou ir dormir (ignorância). A uma taxa de uma a dez vezes por segundo, tente experimentar exatamente como você sabe que deseja fazer algo diferente de simplesmente encarar sua experiência atual como ela é. A cada momento, tente discernir cada pequena mudança desconfortável, estímulo, impulso e tensão que incita sua mente a fantasiar sobre o passado ou futuro ou a interromper totalmente a meditação.

Para aquele período de meditação, eles se tornam minha presa e alimento, oportunidades de entender algo extraordinário sobre a realidade, e assim faço o meu melhor para não deixar nenhum deles surgir e passar sem perceber e reconhecer claramente o sentimento básico de insatisfação em relação a eles. Então, durante esse período, tente:

- ♦ ativar sensações de desejo de obter resultados
- ♦ ativar a dor e as sensações perturbadoras que fazem a mente encolher, rejeitar ou contrair
- ♦ ativar o tédio que geralmente é a aversão ao sofrimento disfarçado
- ♦ ativar as sensações de inquietação que tentam fazer você parar de meditar e fazer algo, qualquer coisa, mais
- ♦ ativar qualquer coisa com medo ou julgamento
- ♦ ativar qualquer sensação que cheira a grandiosidade ou aversão a si mesmo
- ♦ ativar as coisas que normalmente atrapalham a meditação e transformá-las em objetos de meditação
- ♦ ativar as sensações relacionadas ao pensamento sobre sua meditação, que geralmente é aversão ou atração disfarçada por análise intelectual. Embora haja valor na consciência metacognitiva, também há grande valor em investigar as sensações que constituem a consciência metacognitiva.

De meia hora a uma hora desse tipo de investigação consistente da insatisfação é também um exercício e tanto, especialmente porque passamos a maior parte de nossas vidas fazendo qualquer coisa, menos olhando para essas sensações para obter insights delas. No

entanto, descobri que esse tipo de investigação compensa de maneiras que eu nunca poderia ter imaginado. Posteriormente, explicarei uma etapa chamada “Os Conhecimentos do Sofrimento”, também conhecida como “Noite Escura”. Se você estiver tendo problemas com essa fase da prática, volte aqui e tente este exercício, pois ele pode virar o jogo em algo que, de outra forma, poderia virar o jogo contra você.

Explorar a insatisfação pode não parecer tão concreto quanto a primeira característica da momentaneidade ou impermanência, mas garanto a você que é. Mesmo as sensações mais agradáveis têm um toque de miséria, não apenas porque acabam, mas também devido à maneira estranha como mantemos nossas mentes para criar uma sensação de um eu estável em um mundo em mudança, portanto, procure-a no nível de experiência nua. A dor física é uma mina de ouro para isso. Eu absolutamente não estou defendendo o cultivo ou a indução de dor, pois já existe o suficiente. Simplesmente saber, a cada instante, como você sabe que a dor é insatisfatória e miserável, pode ser uma prática profunda. Não se contente apenas com a reação automática, “é claro que a dor é terrível!” Saiba exatamente *como* você sabe que isso é verdade a cada momento, e não se perca em histórias ou interpretações sobre isso. Esta é a realidade nua que estamos falando. Basta estar com ela, se envolver com ela e conhecê-la em um nível sensorial muito simples e direto.

Não-Eu

A última e talvez a mais incompreendida das três características é o “não-eu”. O termo original em Pali, *anatta*, significa literalmente “não-eu”. Este mesmo termo também é traduzido por outros autores de outras maneiras, algumas das quais podem ser extremamente problemáticas, como ausência de ego, um termo terrivelmente problemático, uma vez que ego como entendido no sentido psicológico ocidental não é o referente da concepção de “eu” visada no budismo. Outra tradução problemática deste termo é “vazio”. O vazio, com todas as suas conotações que soam misteriosas, significa que a realidade é vazia, desprovida ou carente de um eu permanente, separado, independente, acausal e autônomo. Isso não significa que a realidade não está lá, mas que a realidade não está da maneira que ela aparece para nós. Solidez e permanência são percepções equivocadas. Que o “observador” (tudo o que parece estar observando as coisas, também conhecido como “sujeito perceptivo”) é algo separável e independente do que é percebido, é um engano. No entanto, tudo isso não é meramente uma ilusão, embora a forma como o “observador” é percebido e como a experiência sensorial é interpretada inicialmente seja claramente delirante, como a boa prática eventualmente pode revelar.

Claro, toda experiência é totalmente transitória e efêmera, mas isso não é exatamente o mesmo que dizer que tudo é uma ilusão. Há o hábito de interpretar as coisas um pouco demais e concluir erroneamente que tudo isso significa que existe um “eu” separado e permanente. A realidade é ótima como é e sempre foi, mas é necessário um entendimento mais profundo dela.

Vamos falar um pouco sobre esse conceito e como a ilusão de um eu é criada antes de falarmos sobre como aplicar este conceito poderoso e profundo do não-eu de maneiras

simples na prática. Alguma teoria é indispensável para a prática, pois toda ela pode ser entendida diretamente, uma vez que tenhamos alguma estabilidade mental e algum insight direto sobre o que é mente e o que é corpo, e quando cada um está ou não presente.

Temos essa noção de que realmente existe um “eu” permanente ou autônomo. Podemos dizer: “Olá, eu sou ...” e ficarmos bastante convencidos de que estamos falando sobre uma coisa permanente e separada que pode ser encontrada. No entanto, se formos um pouco mais sofisticados, podemos perguntar: “O que é esse 'eu' que tenho certeza que sou 'eu'?” Ficamos tão acostumados com o fato de sua definição mudar o tempo todo que quase não notamos, mas o objetivo da prática do insight é perceber isso e ver exatamente o que estamos chamando de “eu” a cada momento.

Podemos começar com a suposição óbvia: eu sou meu corpo. Isso soa bem até eu dizer algo como “meu corpo”. Suponha que alguém aponte para minhas unhas. Eles são “eu”? Pode parecer assim até eu cortá-las, e então, partes delas não estando mais lá, não são mais “eu”. Da mesma forma, digamos que você cortou seu dedo. Se você é o seu corpo, “você” deixaria de ser se você cortasse o dedo, mas não é o caso. Portanto, não podemos dizer que esse “eu” que fabricamos seja equivalente ao corpo.

O corpo do momento presente é igual ao corpo no momento do meu nascimento? Se fosse, não teríamos a mesma aparência agora de quando nascemos? Nem mesmo é feito das mesmas células e, no entanto, parece-nos uma coisa permanente. Olhe mais de perto, no nível dos sentidos, e verá que o corpo muda a cada momento. No nível da experiência real, tudo o que se encontra são coisas cintilantes. Portanto, momentaneidade, ou impermanência, está intimamente relacionada ao não-eu, mas há mais no não-eu do que isso.

Talvez os pensamentos sejam o “eu”. Eles podem parecer mais com o verdadeiro “eu” do que com o corpo. Mas os pensamentos também vêm e vão, não é? Então, quando os pensamentos desaparecem, por que “eu” também não desapareceria naquele momento? Os pensamentos são algo sólido o suficiente para assumir que são um “eu”? Olhe atentamente e verá que não são. Mas, novamente, o não-eu é mais profundo do que isso.

Talvez nossas emoções sejam o “eu”. Emoções, como raiva ou alegria, realmente parecem ser “eu”, como se fossem “minhas”, como se fossem centrais para “meu” senso de identidade. O simples fato de que às vezes eles parecem um “eu” e outras vezes parecem “minhas”, a posse de algo diferente dessas emoções, é em si uma grande pista. Que as emoções vêm e vão é outra pista. As emoções não são estáveis ou imutáveis nem mesmo por um segundo. Elas se baseiam em um padrão complexo de imagens, sensações corporais e outros pensamentos, padrões com os quais podemos nos familiarizar por meio de investigações sistemáticas e repetidas. Com um exame cuidadoso, percebemos que as muitas sensações que constituem as emoções, embora poderosas e aparentemente importantes, não podem constituir um eu verdadeiro e imutável.

Também parece haver algo frequentemente chamado de “observador”, ou “testemunha”, que parece estar observando tudo isso, e talvez esse observador seja realmente o “eu” em

questão. Estranhamente, o observador não pode ser encontrado, pode? Às vezes parece ser nossos olhos, mas às vezes não, ou parecem ser imagens em nossa cabeça ou algo que está separado delas e ainda assim observando as imagens em nossa cabeça. Às vezes parece ser nosso corpo, mas às vezes parece estar observando nosso corpo.

Não é estranho como estamos tão acostumados com essa constante redefinição de nós mesmos que nunca paramos para questioná-la? Então, questione! Essa estranha sensação de um observador impossível de encontrar para o qual tudo isso está acontecendo, mas que aparentemente está separado do que está acontecendo, que às vezes parece estar no controle de “mim” e ainda que às vezes parece estar à mercê da realidade – o que é realmente? O que está acontecendo aqui?

Um dos meus professores disse sabiamente: "Se você está observando, então, por definição, não é você." Observe que tudo o que chamamos de “realidade” parece ser algo que podemos observar. As dicas não podem ser melhores do que isso. Aqui estão mais alguns pontos da teoria que são muito úteis para as práticas de insight e nossas tentativas de entender o que significa não-eu:

- ♦ Não há absolutamente nenhuma sensação que possa observar outras sensações. (Observe que a sua realidade experiencial é composta inteiramente de sensações.)
- ♦ Não há sensações especiais que controlam exclusivamente outras sensações.
- ♦ Não há sensações que sejam fundamentalmente separadas ou separáveis de outras sensações que ocorrem naquele momento.

Começar a desvendar esse mistério por meio do desenvolvimento de melhores habilidades perceptivas é começar a despertar. Simplificando, a realidade com um sentido de um observador separado é ilusão, e a realidade exatamente como é, está despertando. Com o desmascaramento sistemático, por meio de práticas de insight, da ilusão de algum senso de um eu permanente, separado e com existência independente, aprendemos a perceber as coisas como elas são naturalmente.

Esse tipo de voltar nossa atenção para o que pensamos como “nós” pode ser estranho no início, aparentemente vago ou nebuloso. Pode parecer que não podemos treinar nossas mentes para perceber as coisas de uma maneira totalmente diferente, para chegar a conclusões diferentes com base nos mesmos dados. Pode parecer que não há fim para nossas identificações com o corpo, pensamentos, emoções (e toda uma série de coisas externas, como realizações, posses, etc.) como “eu”; não há limites para os truques que este processo de identificação pode lançar sobre nós, mas os truques têm seus limites e só existem tantas categorias de sensações. Quando ficamos bons em percebê-las como são, incluindo tudo o que normalmente parece estar "deste lado", a coisa toda pode virar e, de repente, todas as sensações que pareciam ser um "eu" ou propriedade daquele "eu" são percebidas apenas como sensações - naturais, causais, transitórias - e não como um eu ou algo permanente. Na verdade, elas nunca foram, e isso pode ser claramente percebido por profissionais qualificados.

Em alguns aspectos, é muito parecido com o desenho clássico de William Ely Hill, que pode ser visto de duas maneiras, como uma mulher jovem ou como uma mulher idosa. O que quer que você veja primeiro tende a ficar na sua mente e então pode ser complicado ver o outro até que alguém aponte as características que compõem a outra face e, de repente, você vê o mesmo conjunto de linhas de uma maneira totalmente diferente. As práticas de insight criam efeitos muito parecidos com isso: mesmas sensações, implicações totalmente diferentes.

Há um ponto crucial aqui para o qual eu gostaria de chamar sua atenção: as pessoas costumam usar a verdade do não-eu para racionalizar todos os tipos de comportamentos estranhos e mal-adaptativos porque eles entendem que isso justifica uma perspectiva niilista: "É tudo ilusão de qualquer maneira," ou "Eu nem existo em última instância ou verdadeiramente, então por que se preocupar?" Absolutamente não é apenas ilusão, e uma vez que existimos convencionalmente, e as convenções de causalidade funcionam, "incomodar" é uma idéia realmente boa. As ilusões estão em como concebemos e percebemos erroneamente os fenômenos versus como eles realmente existem.

Não é que a constelação rotulada como "eu" ou "você", um agrupamento de componentes físicos e mentais, não exista e funcione em algum sentido comum. É que nenhum desses componentes existe de forma independente ou acausável, que é como a ignorância os concebe. A impossibilidade de encontrar os componentes da realidade de maneira alguma impede sua existência convencional! E a existência convencional saudável depende, crucialmente, de uma excelente fundação de moralidade. Tudo isso só pode ser compreendido no nível que faz a diferença, por meio de uma prática simples, clara e precisa; portanto, continue.

Outra coisa muito importante e relacionada: a criação do sentido de um eu último, permanente, contínuo e estável é um processo de identificação, não uma entidade estável em si mesma. É como um mau hábito, neste caso uma percepção equivocada habitual, mas não existe como algo que pode ser encontrado além de um padrão de mudança de meras sensações e causalidade. Isso é importante, pois esse mau hábito pode rapidamente cooptar a linguagem do não-ego e criar frases tão absurdas como: "Vou destruir meu ego!" Mas, não sendo uma entidade estável que existe para começar, ela não pode ser destruída. Ao compreender nossa experiência nua de forma mais clara, o processo de identificação pode parar, e por identificação, quero dizer interpretar erroneamente vários aspectos da experiência, como corpo e pensamentos, como sendo equivalentes a um "eu".

Quaisquer pensamentos com "eu", "mim" e "meu" neles devem ser entendidos como apenas pensamentos que vêm e vão. São simplesmente qualidades de manifestação, como sabores de sorvete. Não é que chocolate seja bom e baunilha seja ruim; todos os sabores da experiência são apenas sabores, e às vezes o sabor do momento é "eu", "mim", "meu" e assim por diante, e mesmo esses sabores não constituem um verdadeiro "eu", "mim", ou "meu". Portanto, se essas qualidades surgirem, apenas observe-as ir e vir como tudo o mais. Eles nunca foram um "eu", "eu" ou "meu" e nunca poderiam ser.

Só prestar atenção a esses sabores da experiência revela aquele frescor, aquele cada-um-é-novo, aquela falta de solidez e falta de continuidade. Passei muito tempo na prática pensando o pensamento, "eu" ou "eu sou", e então sentindo como era pensar isso, quais sensações surgem e desaparecem em relação a esse pensamento, para ter uma noção de quais são essas pequenas sensações rápidas e acostumando-se a ver a verdade delas. Eu achei isso muito útil. Ajahn Sumedho escreve sobre uma investigação semelhante em seu volume vigoroso, *Teachings of a Buddhist Monk* (pp. 70-71).

Costumo ouvir coisas como: "Estou sempre me identificando com as coisas, sempre estou apegado às coisas", com a implicação de que existe alguém que é "ruim" por "fazer" isso. Tente evitar esse tipo de criação de histórias e confusões mentais desatentas, mas seja gentil consigo mesmo se isso acontecer. As sensações que constituem esses pensamentos são apenas altruístas na melhor das maneiras. Inicialmente na prática, as pessoas muitas vezes passam muito tempo fazendo com que certas experiências aconteçam e outras desapareçam, mas à medida que melhoramos nisso, começamos a aprender que todas as qualidades da experiência, toda manifestação, tudo que pensamos somos nós e não-nós, tudo isso é apenas parte da maneira natural e causal como o universo está acontecendo. Portanto, é exatamente isso que deve ser percebido com clareza, em vez de ser modificado para se adequar a noções preconcebidas do que deve ou não acontecer. Desta forma, a realidade se estabelece em maior clareza sobre si mesma, se alinha consigo mesma, chega à sua própria compreensão do que é e do que não é.

Nesse ponto, você deve estar se perguntando: quem ou o que é que desperta? A própria questão é baseada em uma falsa suposição; a saber, esse despertar precisa pertencer a algo permanente ou separado. Em vez disso, poderíamos dizer que é toda essa transitoriedade que desperta. Não temos que resolver isso de uma vez. Podemos começar com passos simples e o resto se encaixará se formos diligentes e habilidosos.

Agora que fiz o possível parecer místico e obscuro, espero também torná-lo factível. O grande truque prático para entender o não-eu ao fazer práticas de insight é entrar em sintonia com o fato de que as sensações surgem por conta própria de uma forma natural e causal, até mesmo as intenções de fazer as coisas. Esta é uma instrução de prática formal.

Essa prática pode parecer difícil até que você pense a respeito e, então, talvez pareça tão óbvia a ponto de parecer banal. Mas não é difícil nem banal, e compreendê-la repetidas vezes, momento a momento, pode nos acertar com a verdade e, quando a compreendermos totalmente, seremos livres. Na verdade, deixar que aconteça o que quer que aconteça é tão fácil que as pessoas podem rapidamente ficar entediadas ou distraídas, pensando que deve haver algo mais do que isso, mas esta é uma parte fundamental para perceber o que está acontecendo.

Comece e talvez permaneça com sensações óbvias, como sensações físicas. Eles simplesmente aparecem e somem, não é? Sintonize isso. Permita que esta qualidade de coisas surgindo e passando por conta própria se mostre. Observe que tudo o que é observado não é "eu" ou "meu". Observe isso repetidamente a uma taxa de uma a dez vezes por segundo, como antes.

Isso é tudo que há para fazer. Veja, não foi tão difícil, foi? Os pensamentos, a respiração e todas as nossas experiências não parecem estar sob nosso controle, não é? É isso aí! Reconheça isso momento a momento. Não lute muito com a realidade, exceto para quebrar os maus hábitos de se perder nas histórias, falta de concentração e falta de compreensão das três características. Inicialmente, podemos ter que aplicar algum esforço para construir as habilidades metacognitivas para permanecer com o que está acontecendo e não nos perder em pensamentos. No entanto, à medida que nos tornamos melhores meditadores, podemos aprender a relaxar no que está acontecendo e ainda estar presentes com mais naturalidade.

Permita que as vibrações se manifestem e sintonize-se com a sensação de que você não precisa lutar para que surjam. A realidade continua mudando por conta própria. É realmente isso. Investigue isso de novo e de novo até conseguir. Observe que isso se aplica a todas as sensações que você experimenta, incluindo todas as coisas essenciais que pensamos ser realmente “eu”, como esforço, as sensações que constituem o próprio processo de atenção, análise, investigação, questionamento e assim por diante. Estas são instruções mais profundas do que podem parecer inicialmente.

Embora possamos direcionar a mente para penetrar nos fenômenos com grande precisão e energia, também podemos sentar-nos em silêncio e permitir que a realidade se mostre como ela é. Ambas as perspectivas são importantes e valiosas, e poder aproveitar cada uma ao longo do caminho pode ser muito útil. Dito de outra forma, podemos perceber que a realidade já está se mostrando, acomodar-nos silenciosamente neste momento e ser claros e precisos sobre isso. Observe bem: muitas pessoas perderão totalmente estes últimos parágrafos e se empenharão em empurrar com tudo o que têm e continuarão a arar dessa forma como escavadoras loucas ou touros raivosos, mas realmente se trata de perceber que tudo se mostra naturalmente sem qualquer força da parte de alguém, então qualquer esforço deve finalmente levar a essa compreensão tranquila, fácil e natural.

Há um aparente paradoxo aqui relacionado ao esforço e entrega. Em muitos aspectos, esse paradoxo está no cerne da vida espiritual. Há muitos conselhos disponíveis sobre este ponto, mas em termos de prática de meditação de insight, eu diria que se, ao meditar, você pode perceber o surgimento e a passagem de fenômenos de forma clara e consistente, isso é esforço suficiente, então permita que isso se mostre naturalmente e se renda a ele. Se não, ou se você está perdido nas histórias, alguns ensinamentos dos capítulos subsequentes deste livro podem ajudar. Parte do seu trabalho é descobrir o quão gentil você pode ser enquanto percebe as coisas com extrema clareza. Isso requer um ajuste fino e geralmente no início requer algum esforço, mas lembre-se de que essa eficiência e delicadeza, essa sutileza, fazem parte do seu objetivo.

Para a realidade do dia-a-dia, as especificidades de nossa experiência são certamente importantes, mas para a compreensão da verdade das coisas na meditação, em grande parte, não são. Dito de outra forma, não é nem o objeto da meditação, as causas do objeto da meditação, nem o significado do objeto da meditação, mas a verdade das sensações que constituem aquele “objeto” que deve ser compreendido. Uma vez que você possa distinguir o que é mente e o que é corpo, isso é suficiente. Então, não se perca no drama e nas

histórias, mas saiba que as coisas vêm e vão, elas não satisfazem e não são você. Essa é a verdade. É simples assim. Se você simplesmente não conseguir se prender ao conteúdo e conhecer essas verdades simples, básicas e até óbvias a cada momento, alguma outra compreensão profunda e sem palavras pode surgir por conta própria.

Um ensinamento útil é conceituar a realidade como seis portas dos sentidos: tato, paladar, visão, audição, olfato e pensamento. Pode parecer estranho considerar o pensamento como uma porta dos sentidos, mas isso é muito mais razoável do que a suposição de que os pensamentos são um “eu” ou “meu” ou em total controle. Apenas trate os pensamentos como mais sensações chegando, as quais devem ser entendidas como impermanentes, insatisfatórias e não-eu. Nessa estrutura estranhamente útil, não há nem ouvidos, olhos, pele, nariz, língua ou mente. Existem apenas sensações com várias qualidades, algumas das quais podem implicar essas diferentes portas dos sentidos por um instante.

A experiência nua está apenas dançando, cintilando cores, formas, energia e espaço, basicamente. Tente ficar perto desse nível ao praticar, o nível do simples, direto, óbvio e literal. Mas sempre que você está perdido em interpretações muito além disso, isso não é meditação de insight, tanto quanto as pessoas gostariam que fosse. Eu já disse isso o suficiente? Como disse o oficial de condicional em *Raising Arizona*: "Tudo bem, então."

Percebo que a maioria das pessoas entra em meditação em busca de estabilidade, felicidade e conforto diante de sua própria existência. Acabei de dizer que passei muitos anos cultivando extrema instabilidade experiencial, consciência cuidadosa das minúcias do meu sofrimento e a percepção clara de que nem mesmo existo como uma entidade separada ou contínua. Por que isso seria uma boa ideia é um tópico muito complexo, do qual tentarei lidar mais tarde, mas posso dizer honestamente que essas práticas são, sem dúvida, a coisa mais sã que já fiz na minha vida.

Mais uma pequena cenoura: é dito com razão que compreender profundamente quaisquer duas das características simultaneamente é compreender a terceira, e essa compreensão é suficiente para causar o primeiro despertar imediato.

As Cinco Faculdades Espirituais

É dito que as cinco faculdades espirituais são como uma carroça com quatro rodas e um motorista. Se alguma das quatro rodas for muito pequena, vacilante ou não estiver em equilíbrio com as outras, o caminho na estrada espiritual será difícil. As quatro rodas simbolizam fé, sabedoria, energia e concentração. Se o motorista não estiver prestando atenção, também haverá problemas. O motorista simboliza a atenção plena. [Ver SN 48.18, também *Visuddhimagga*, IV, 45.2.]

Este é um ensinamento muito útil e uma lista bastante boa. O truque é que a fé e a sabedoria devem ser fortalecidas e mantidas em equilíbrio, assim como a energia e a concentração. A atenção plena pode sempre ser aumentada, então para isso o céu é o limite, mas não há necessidade de se preocupar com isso.

Esta lista parece simples e talvez óbvia, mas há muito mais nisso do que aparenta, e no caminho espiritual, vale a pena verificar a nós mesmos regularmente para determinar se os quatro primeiros estão fortes e equilibrados e se podemos ter um pouco mais de atenção plena. Mais tarde, se você se encontrar preso nos mapas de insight e concentração, os estágios a atingir, etc., e tiver problemas, lembre-se de retornar e reler essas seções, pois a resposta provavelmente se encontra aqui.

Fé e Sabedoria

Vamos começar com fé e sabedoria. A falta de fé pode levar ao cinismo, desistência, esforço desinteressado e amargura. O excesso de fé pode levar à adesão cega, dogma, arrogância sectária, desapontamento ou desilusão ao perceber que seus professores não atendem a todas as suas expectativas, incapacidade de examinar e revisar realisticamente sua abordagem da espiritualidade quando necessário e muitos outros problemas. Sabedoria insuficiente pode levar à estupidez, cegueira, credulidade e interpretações dos ensinamentos de mente estreita ou motivadas pela agenda.

A sabedoria pode ser distorcida pelo intelecto e isso pode levar a uma inteligência prejudicial ou traiçoeira e vaidade sobre nossos insights, o que pode levar a intimidação espiritual e megalomania, em vez de sabedoria madura e sincera. A falta de sabedoria pode levar a uma ênfase exagerada na aquisição de conhecimento sobre a prática e experiência direta, e a tentativas desesperadas de pensar seu caminho à iluminação. (Nota: o treinamento Zen koan no seu melhor é algo totalmente diferente.)

Você pode ver que o excesso de intelecto costuma ser um sinal de falta de fé, e o excesso de fé costuma ser marcado pela falta de sabedoria. Quando a fé e a sabedoria estão em equilíbrio, há uma firmeza sincera, uma qualidade de indagação equilibrada e genuína, uma capacidade de perseverar e, com isso, uma humildade inconfundível. A fé, na melhor das hipóteses, produz profunda gratidão pela vida em todas as suas riquezas, por suas lições, dificuldades e bênçãos, e pela chance de despertar. Proporciona entusiasmo, galvaniza energia, serve de apoio em tempos difíceis e permite-nos avançar sem recuar. A fé nos permite perceber que algumas pessoas verdadeiramente brilhantes, dedicadas e sábias vieram antes de nós e deixaram métodos e mapas eficazes que podemos seguir para alcançar o que alcançaram.

A sabedoria, em sua melhor forma, vem de uma investigação perceptual profunda e direta da vida como ela é, aqui e agora, e vai muito além do alcance da razão e do pensamento racional, transcendendo os paradoxos que eles inevitavelmente criam. No final, sabedoria e fé convergem.

Como podemos aplicar este ensino? A maioria de nós sofrerá de desequilíbrios de sabedoria ou fé com certa regularidade. Então, se algo em sua prática parecer errado, apenas verifique as cinco faculdades espirituais e pergunte-se: "Será que posso trabalhar para fortalecer a sabedoria, a fé ou colocá-las em equilíbrio?" Esta é uma pergunta

poderosa e se estivermos dispostos a ser honestos conosco, engajá-la pode corrigir muitos erros no caminho espiritual.

Outra boa maneira de aplicar este ensino é revisar os sintomas de desequilíbrio acima e nos perguntar se algum deles se aplica a nós. Essa é uma maneira fácil de identificar o que pode precisar de atenção. Se você começar a se fixar nos mapas apresentados posteriormente, a sabedoria se tornou distorcida e desequilibrada, e você deve trabalhar para ter fé de que técnicas simples relacionadas a este momento, aplicadas repetidas vezes, irão mover as coisas.

Energia e concentração

Os mesmos princípios se aplicam à energia e concentração; ambos devem ser fortalecidos, mas também em equilíbrio. Com energia insuficiente, ocorre preguiça, torpor, entorpecimento e cansaço. Quando há excesso de energia, a mente e o corpo podem ficar inquietos, agitados, nervosos, tensos e irritáveis. Com excesso de energia, podemos ser completamente incapazes de nos concentrarmos porque estamos enfatizando demais o esforço em detrimento do foco no objeto da meditação.

Com concentração insuficiente, a mente não fica com o objeto de meditação escolhido e tende a se perder em pensamentos ou ser presa por histórias. Com concentração excessiva, podemos ficar tensos devido ao foco muito estreito e apertado para a realidade “respirar”. Novamente, muita energia está relacionada à falta de concentração e vice-versa. É muito comum as pessoas esquecerem essas diretrizes e não retornarem a uma lista simples como esta para obter ajuda. Novamente, se depois de ler as Partes Três e Quatro você tiver problemas, releia esta seção e veja se ajuda. Quando esse equilíbrio está correto, a postura é reta e estável, mas não rígida, e a mente fica brilhante e focada firmemente nos objetos e suas interação.

Preste atenção em como sua prática está indo e ajuste os níveis de energia e concentração de acordo. Encontrar o equilíbrio leva tempo e pode exigir reajustes regulares à medida que aprendemos a usar o poder de nossa mente. Às vezes, é útil ser muito gentil com a nossa atenção, como se estivéssemos tentando sentir o vento em nossa pele pelo bater das asas de uma borboleta próxima. Às vezes é útil usar nossa atenção como uma metralhadora. Frequentemente, nos saímos bem em algum ponto intermediário.

A disposição de mexer em várias combinações de energia e concentração produz a experiência pessoal necessária para descobrir o que ajuda e o que é demais ou de menos. Muitos dos problemas que os meditadores questionam aos professores de meditação estão diretamente relacionados ao equilíbrio entre energia e concentração, portanto, dedique-se ao que isso pode significar e veja se consegue aplicar este poderoso ensinamento para ajudá-lo a ver claramente.

À medida que o equilíbrio de energia e concentração amadurece, pode-se sentir, estranhamente, que há pouca energia ou muita concentração. As coisas podem ser

percebidas com clareza e com muito pouco esforço. A experiência pode parecer bastante ampla e inclusiva, em vez de estreitamente focada e concentrada. Isso surpreende muitas pessoas, e elas podem se apegar a uma fase menos madura de desenvolvimento da concentração, que parece estreita e tensa, e à fase menos madura de desenvolver energia, que parece exigir esforço. Quando a energia e a concentração amadurecem, a sensação é espaçosa e fácil, natural e clara, gentil e ampla, rica e sutil, tudo de uma vez. Tudo está apenas se mostrando por si mesmo.

À medida que aplicamos esforço para praticar e aumentar a concentração, nossa mente fica mais forte. Em geral, isso é ótimo, mas também pode ter um lado negativo: o que quer que aconteça quando nossa mente está mais enérgica e concentrada, ficará escrito com mais força em nosso cérebro e, portanto, em nossos hábitos e personalidade. Portanto, ao cultivar uma mente enérgica e concentrada, guarde-a bem e direcione-a para práticas e modos de ser habilidosos para que essa habilidade seja gravada profundamente na mente, ao invés de coisas como raiva, ciúme, terror ou presunção. Não permita que a mente siga por trilhas e canais inábeis por mais tempo do que o necessário para reconhecer o que ela está fazendo, ou esses hábitos mentais e tendências prejudiciais serão gravados em sua mente com o mesmo poder.

Quando a energia e a concentração se acionam sem que a atenção plena seja forte o suficiente, a mente pode ficar propensa a ficar presa em pensamentos obsessivos alimentados pela forte energia e concentração, então preste atenção nisso e geralmente fique aterrado em objetos físicos, como os pés e a respiração, até que mais alguma habilidade seja desenvolvida. Isso é particularmente comum após alguns dias de retiro.

Uma mente cultivada é como um fogo. Quanto mais quente o fogo, mais ele pode realizar fins úteis, como cozinhar alimentos ou derreter ferro para forjar. No entanto, quanto mais quente o fogo, mais ele pode ficar fora de controle e queimar coisas se não for devidamente cuidado e monitorado. Portanto, ao praticar, principalmente num retiro, mas também na vida diária, tenha cuidado e respeito ao poder de uma mente enérgica e concentrada. Use-a com habilidade, assim como faria com qualquer ferramenta poderosa. Imagine que uma mente muito forte é como uma tocha cortante de acetileno — útil para cortar coisas (como a ilusão), mas capaz de ferir a si mesmo e aos outros se não for tratada adequadamente. Mantenha esta analogia em mente, lembre-se de treinar em moralidade, e você provavelmente se sairá muito melhor em sua prática.

Atenção Plena

A plena atenção está em uma categoria por si só, pois pode potencialmente equilibrar e aperfeiçoar as quatro faculdades espirituais restantes. Isso não significa que não devamos ser informados pelos outros dois pares, mas que a atenção plena é extremamente importante. Atenção plena significa saber o que é e como é no agora. É a qualidade da mente que conhece as coisas como elas são. Na verdade, é a qualidade das sensações que se manifestam como são, onde estão e por conta própria. No entanto, inicialmente parece ser algo que criamos e cultivamos, e isso é suficiente por enquanto. Se você está tentando

perceber as sensações que compõem sua experiência com clareza e entender o que são, você está equilibrando energia e concentração e fé e sabedoria. Devido à energia, a mente está alerta e atenta. Devido à concentração, é estável. Fé aqui também pode significar aceitação, e sabedoria aqui é compreensão clara.

Observe que isso não tem nada a ver com algum distanciamento vago em que desejamos que a realidade vá embora e nossos pensamentos nunca mais surjam. Não sei de onde as pessoas tiram a noção de que a aversão vaga e escapista à experiência e ao pensamento está relacionada à prática do insight, mas parece ser comum. Atenção plena significa ser muito claro sobre nossa realidade humana e mamífera como ela é. É sobre estar aqui agora. A verdade é encontrada nas sensações comuns que constituem nossa experiência. Se não estivermos atentos a eles ou os rejeitarmos porque estamos procurando por “progresso”, “profundidade” ou “transcendência”, seremos incapazes de apreciar o que eles têm a ensinar e, portanto, incapazes de fazer práticas de insight.

As cinco faculdades espirituais também podem ser apresentadas em outra ordem: fé, energia, atenção plena, concentração e sabedoria. Nessa ordem, eles se aplicam a cada um dos três treinamentos, o primeiro dos quais, conforme discutido anteriormente, é a moralidade. Temos fé que o treinamento em moralidade é uma boa idéia e que podemos fazê-lo, por isso, exercemos energia para viver de acordo com um padrão de vida claro e hábil. Percebemos que devemos prestar atenção aos nossos pensamentos, palavras e ações para fazer isso, então tentamos estar atentos a eles. Percebemos que muitas vezes deixamos de prestar atenção, por isso tentamos aumentar nossa capacidade de nos concentrar em como vivemos nossa vida. Desta forma, com a experiência, tornamo-nos mais sábios em sentido relativo, aprendendo a viver uma vida boa e útil. Vendo nossa habilidade melhorar e os benefícios que isso traz para a nossa vida, geramos mais fé e assim por diante.

No que diz respeito ao treinamento de concentração, podemos ter fé que seremos capazes de atingir altos estados de consciência, então nos sentamos em uma almofada e tentamos energeticamente estabilizar nossa atenção e nos sintonizar com qualidades hábeis. Percebemos que não podemos estabilizar nossa atenção sem plena atenção ao nosso objeto e às qualidades do estado que desejamos atingir. Desenvolvemos uma forte concentração ao estabilizar consistentemente nossa atenção. Alcançamos altos estados de concentração e, assim, adquirimos uma compreensão direta de como navegar naquele território e do significado e propósito de fazê-lo. Nosso sucesso cria mais fé e, por isso, aplicamos energia para desenvolver ainda mais nossas habilidades de concentração.

Com a fé nascida da experiência produzida pela forte concentração, começamos a pensar que seria possível despertar, então exploramos energeticamente todas as sensações que constituem o nosso mundo. Com uma mente alerta e enérgica, exploramos conscientemente este coração, mente e corpo como estão agora. A realidade se torna cada vez mais interessante, então nossa concentração aumenta, e essa combinação das quatro primeiras produz sabedoria fundamental. A sabedoria leva a mais fé, e o ciclo se completa novamente.

O ensino das cinco faculdades espirituais também foi explorado extensamente em muitos livros, e realmente há muita profundidade e nuances nele. Em sua forma simples, você pode aplicá-lo facilmente e, em momentos críticos, pode realmente ajudar. Equilibrar e fortalecer. Fortalecer e equilibrar. Esses são os ciclos pelos quais passamos com essas faculdades, e não há limite para o nível em que elas podem ser dominadas.

Diz-se com propriedade que, quando equilibradas e aperfeiçoadas, as cinco faculdades espirituais, conforme se aplicam ao treinamento do insight, são causa suficiente para o despertar.

Os Sete Fatores do Despertar

Os sete fatores do despertar são:

1. atenção plena
2. investigação
3. energia
4. êxtase
5. tranquilidade
6. concentração
7. equanimidade

Temos três conceitos das cinco faculdades espirituais (atenção plena, energia e concentração) e quatro que parecem novos, mas já foram tocados em algum grau. A ordem aqui está intimamente relacionada aos estágios do insight, que é um mapa dos estágios padrão através dos quais os meditadores de insight diligentes circulam. Esta conexão é um tópico mais avançado que será explorado na Parte Quatro.

Os sete fatores do despertar podem ser considerados como uma pirâmide com a atenção plena como a base e cada fator apoiando ou facilitando o próximo fator superior. No entanto, cada fator também é importante em cada estágio.

Atenção Plena

A atenção plena foi abordada anteriormente, mas em termos de prática. Direi que a atenção plena pode ser muito útil para separar quais sensações são mentais e quais são físicas. Precisamos conhecer as sensações elementares que constituem nosso mundo. Esta é a base crucial das práticas de insight. Não surpreendentemente, o primeiro insight clássico que leva a todos os outros é chamado de “conhecimento da mente e do corpo” e surge quando aprendemos a distinguir claramente entre os dois à medida que ocorrem.

Assim, com plena atenção separamos o que é somático, o que é visual, o que é mental, o que é auditivo, o que é agradável, o que é desagradável, o que é neutro, etc. Podemos saber o que é uma sensação mental e o que é uma sensação física relacionada. Podemos saber quais sensações mentais e físicas específicas constituem nossas emoções e onde ocorrem. Podemos conhecer cada sensação física e a impressão mental que a segue. Podemos conhecer uma visão e a impressão mental que a segue, uma sensação física que a segue, até mesmo um pensamento e a impressão mental que a segue. Podemos conhecer as intenções que precedem as ações físicas e mentais. Podemos conhecer as sensações que implicam estados mentais, conhecer uma mente clara como uma mente clara, uma mente embotada como uma mente embotada, uma mente agitada como uma mente agitada, uma mente focada como uma mente focada, uma mente expansiva como uma mente expansiva, etc., visto que cada um desses estados mentais e qualidades mentais são implicados por vários aspectos da miríade de sensações que surgem.

Podemos saber onde as sensações estão em relação umas às outras. Podemos saber exatamente quando ocorrem e como mudam durante sua breve estadia. Podemos e devemos resolver isso da melhor maneira possível. Seja paciente e preciso. Torne-se fluente em todas as sensações e padrões que constituem a sua realidade. Aumentar nossa clareza sensorial direta por meio de atenção repetida em fazer isso é o ponto da atenção plena neste contexto. Estamos escrevendo a máquina do nosso cérebro para sermos capazes de estar mais presentes exatamente no que está acontecendo em nossa experiência. Esses dois parágrafos contêm instruções formais para a prática do insight, portanto, talvez volte e leia-os algumas vezes.

Embora eu tenha tentado evitar defender uma tradição ou técnica específica de insight em detrimento de qualquer outra, há um exercício que você pode achar útil ao tentar desenvolver uma atenção plena forte. É comumente chamado de "anotação" e tem suas origens no Sutta 111 da *Coleção de Discursos Médios do Buda* (ou *Majjhima Nikaya* [MN], leitura muito interessante), geralmente referido como MN 111, chamado de "Um por Um como Eles Ocorreram", e no MN 10, *Satipatthana Sutta* (traduzido de várias maneiras como "Quatro Fundamentos da Atenção Plena", ou "Quadros de Referência", etc.), bem como Sutta 22, *Mahasatipatthana Sutta* ("Maior Discurso sobre a Atenção Plena") do *Longos Discursos do Buda* (ou *Digha Nikaya* [DN]), geralmente referido como DN 22. A anotação é usada principalmente na tradição de insight do Mahasi Sayadaw da Birmânia, embora exercícios relacionados possam ser encontrados em várias tradições Zen, notadamente Soto Zen e Chan Coreano, como perguntar repetidamente: "O que é isso?"

Anotação é o exercício que mais me proporcionou rompimentos e insights em minhas práticas iniciais, especialmente quando feito em retiros, e por causa disso meu entusiasmo por ele é imenso. Eu ainda o considero a base central da minha prática inicial e intermediária, a técnica que recorri quando as coisas ficaram difíceis ou quando eu realmente queria me aprofundar em um novo território de insight. Portanto, de todas as técnicas e ênfases que menciono neste livro, leve esta mais a sério e dê a ela mais atenção. Sua simplicidade esconde seu poder surpreendente.

A prática é esta: faça uma anotação mental silenciosa de uma palavra de tudo o que você experiencia em cada momento. Procure ficar com as sensações da respiração, que podem ocorrer em vários lugares, notando-as rapidamente como “subindo” (tantas vezes quanto as sensações de subir a respiração são experimentadas) e depois “descendo” da mesma forma. Estas são as instruções fundamentais para a prática do insight. Quando a mente divaga, as notas podem incluir "pensando", "sentindo", "pressão", "tensão", "divagando", "antecipando", "vendo", "ouvindo", "frio", "quente", "dor", “prazer”, etc.

Observe essas sensações uma por uma à medida que ocorrem e, em seguida, volte às sensações de respiração. Ao caminhar, observe os pés se movendo como "levantando" e "colocando", ou como "levantando", "movendo" e "colocando" conforme você percebe cada uma das muitas sensações de todos esses processos, percebendo outras sensações conforme elas surgem e voltando simplesmente às sensações dos pés ao caminhar.

Os detalhes dessa prática podem ser encontrados em livros como *Practical Insight Meditation*, de Mahasi Sayadaw, que eu recomendo fortemente, disponível online gratuitamente em vários lugares e em forma de livro. Este é o meu livro de dharma favorito de todos os tempos. É curto e direto ao ponto. Suas instruções funcionam e os efeitos prometidos são reproduzíveis. As primeiras quarenta e duas páginas são ouro total. Não há necessidade de repetir muitas das informações úteis encontradas lá, pois são concisas e agora estão prontamente disponíveis online.

Dito de outra forma, não ler *Practical Insight Meditation* cerca de cinco vezes seria um pouco louco se você se preocupa com essas técnicas e com o que elas podem levar. Simplesmente segui as instruções nele e as instruções dos meus professores que me ensinaram a mesma técnica, e grandes coisas aconteceram. Para um mergulho mais profundo e completo no incrível mundo de Mahasi Sayadaw, sua obra-prima *Manual of Insight* está agora disponível (Wisdom, 2016) e é altamente recomendado para qualquer pessoa que queira praticar a meditação de insight. Ainda assim, se você entendeu o que está na *Practical Insight Meditation* por experiência própria, você estaria muito à frente da maioria dos praticantes.

Aqui estão algumas dicas valiosas para uma anotação bem-sucedida:

- Não fique muito neurótico sobre se você tem exatamente o rótulo de anotação correto para o que surge. Atenha-se a anotações simples e siga em frente.
- As anotações devem ser tão consistentes e contínuas quanto possível, talvez de uma a cinco vezes por segundo (a velocidade e a capacidade de continuar anotando independentemente do que aconteça são muito importantes).
- Qualquer coisa que atrapalhe sua prática de anotação merece uma observação destemida na próxima vez que surgir.
- Anote com honestidade e precisão.

Contanto que você observe o que quer que surja, você sabe que estava atento a isso. Percebendo cada sensação e as que se seguem, você verá sua real natureza. Vendo sua

natureza real, você obterá percepções profundas diretamente. Quais são as sensações não importa nem um pouco do ponto de vista da prática de observação. O importante é que você saiba o que são. A diferença entre essas duas perspectivas deve ser claramente entendida. Essa prática está diretamente relacionada às práticas do koan, como “O que é isso?”, E está vagamente relacionada aos exercícios respiratórios em que você conta respirações de um a dez.

Um dos meus melhores professores de meditação do insight, o Venerável Sayadaw U Rajinda, dava entrevistas a cada dois dias enquanto eu estava em meu terceiro retiro em um belo centro em Penang, Malásia, que era muito propício à prática. Eu entrava e descrevia todos os tipos de experiências que me entusiasmavam, e ele me ouvia calmamente enquanto continuava falando e finalmente perguntava: "Você notou?" Isso foi quase tudo que ele disse.

Foi incrível como foi fácil esquecer aquela instrução simples, e igualmente incrível como ela foi extremamente útil quando me lembrei de segui-la. Ele não parecia se importar com nada além de que eu conhecia minha realidade com grande precisão e consistência. Na época, eu sabia muito pouco de teoria, mas durante essas duas semanas pratiquei notando rapidamente durante todo o dia e fiz o progresso mais rápido que já fiz na minha vida, chegando à beira do primeiro despertar em apenas um retiro de quatorze dias. Desde aquela época, sou um grande fã desse método particularmente direto e prático.

Existem muitas técnicas para despertar para a verdade de nossa experiência, das quais anotar é apenas uma. Descobri que a prática de anotação é extremamente poderosa e rápida, mas cada pessoa deve encontrar o que funciona para ela. O truque é conhecer nossa realidade como ela é, e as técnicas que usamos para fazer isso não importam muito, desde que funcionem e tragam resultados. O que se entende por “resultados” será claramente explicado em O Progresso do Insight na Parte Quatro.

Investigação

Uma vez que começamos a saber quais são nossos objetos, qual é nossa realidade real, podemos ir direto ao ponto bom: saber a verdade dessas coisas chamadas, apropriadamente, de "investigação da verdade" ou "investigação do darma" (Pali dhamma). Dharma aqui significa apenas “verdade”, e às vezes é usado para significar as verdades específicas que o Buda ensinou. A palavra também pode significar momentos de experiência, a base real e instável do nosso mundo sensorial, e são esses dhammas que investigamos. Então, uma vez que a atenção plena tornou esses dhammas, esses momentos de experiência, um pouco mais claros, podemos saber que as coisas vêm e vão, não satisfazem e não são nós. Ei, as três características de novo! Elas são a verdade; quanto mais cedo entendermos isso, melhor, e nada nos ajuda a entendê-los como vê-los repetidamente. [Minhas desculpas pela aparente arbitrariedade com a qual uso tanto o pali quanto o sânscrito fonetizado, ou seus equivalentes em português. Não tenho lealdade para com Pali ou Sânscrito, embora aprecie ambos, e por que às vezes um soa melhor aos meus ouvidos do que o outro em qualquer contexto particular, não está claro para mim.]

Perdoe esta breve digressão, mas não sou fã do termo popular "meditação da atenção plena", pois a atenção plena é um fator mental essencial tanto para as práticas de concentração (que levam a estados de êxtase temporários) quanto para as práticas de insight (que levam à liberdade fundamental) . Além disso, o movimento de “meditação da atenção plena” tende a enfatizar um grau de lentidão na atenção plena que considero terrivelmente inadequado para realmente penetrar o que está acontecendo no mundo dos sentidos, que é rápido, rico e complexo. Nossas mentes são incrivelmente rápidas e poderosas. Uma investigação muito lenta é como usar uma Ferrari como carrinho de golfe: um desperdício total de uma potência incrível.

A diferença crucial entre as práticas de insight e as práticas de concentração é que as práticas de insight também enfatizam a investigação precisa e rápida das três características, enquanto as práticas de concentração mais "puras" enfatizam a estabilização na ilusão de solidez e continuidade daquelas coisas que estamos atentos, enquanto ignoramos o fato de que as sensações que compõem esta experiência são todas impermanentes, etc. Assim, espero que um dia o mundo moderno da meditação abandone este termo confuso “meditação da atenção plena” em favor de uma linguagem mais precisa. O problema é que rotular algo como "meditação da atenção plena" parece implicar que a atenção plena por si só é o fator preeminente ou único necessário para a meditação, enquanto os sete fatores do despertar indicam claramente que a atenção plena é apenas um dos sete requisitos para uma prática de insight bem-sucedida.

Além das categorias de sensações mencionadas acima em "atenção plena", também podemos considerar a investigação consistente de todas as sensações que parecem ter a ver com a direção e o movimento da atenção, bem como investigar todas as sensações que têm a ver com questionamento, querer, exercer energia e até mesmo as sensações individuais que constituem o próprio processo de investigação. São objetos muito interessantes, assim como os que são tradicionalmente chamados de “obstáculos”.

Os textos sobre meditação geralmente fornecem detalhes sobre os obstáculos à meditação. Aqui, vou mencioná-los apenas brevemente. Os obstáculos são um tópico extremamente importante, mas podem facilmente começar a parecer mais ameaçadores do que realmente são. Os obstáculos são formalmente listados como:

- ◆ desejo sensorial
- ◆ má vontade ou malícia
- ◆ preguiça/torpor
- ◆ inquietação/preocupação
- ◆ dúvida

Cada um desses estados mentais inibirá o progresso meditativo se não estivermos cientes deles como objetos sensoriais para investigação à medida que surgem. Se precisar de mais conselhos sobre eles, você pode ir online e encontrar muitas informações a respeito deles,

ou ler qualquer grande texto sobre meditação de insight, como *Mindfulness in Plain English* do Venerável Bhante Gunaratana ou *A Path with Heart* de Jack Kornfield. Para uma das mais extensas e metódicas discussões passo a passo sobre os detalhes finos de como cultivar a atenção e lidar com os obstáculos grosseiros e sutis já escritos, consulte o excelente e muito popular *The Mind Illuminated* do Culadasa, frequentemente abreviado como "TMI" em meu social círculos. Não há necessidade de reproduzir todos os conselhos excelentes que você encontrará nesses livros de primeira linha e amplamente disponíveis. Leia pelo menos um, se não todos.

Os obstáculos são tudo aquilo que não estamos atentos e dos quais não investigamos a verdade. Agora que sabemos que devemos estar atentos e investigar as três características de todas as experiências de momento a momento, só haverá obstáculos quando nos esquecemos de fazer isso. Se não esquecermos, não haverá obstáculos. Nenhum fenômeno é inerentemente um obstáculo, a menos que não compreendamos as sensações que o constituem.

Se não entendemos pelo menos uma das três características de cada uma das sensações que constituem um fenômeno, *seja qual for*, é um obstáculo. Lembre-se de que insistir no conteúdo da realidade não é nossa preocupação na meditação do insight, mas, em vez disso, nos concentramos na verdade nua e crua das sensações que constituem essa realidade. Portanto, seja o que for que pareça estar no caminho de sua prática, lembre-se de que a experiência daquele momento *é a prática* e contém toda a verdade de que você pode precisar! Todos os fenômenos, se devidamente investigados, podem ser uma fonte de sabedoria e demonstrar a natureza da verdade última. Quando sabemos profundamente que tudo isso é da natureza da verdade última, os fenômenos deixam de ser um problema fundamental. Especificamente, perceber as muitas pequenas sensações rápidas que constituem o desejo sensorial, má vontade, preguiça, torpor, inquietação, preocupação e dúvida *é* uma prática de insight. Às vezes, perceber o que eles realmente são é mais profundo e útil do que perceber aspectos do nosso objeto principal pretendido.

Há uma mudança importante que ocorre quando deixamos de nos preocupar tanto com o que está acontecendo, como julgamento, tédio, inquietação ou o que quer que seja, e passamos a nos preocupar se conhecíamos as sensações do que estava acontecendo. Um meditador que não entende isso pode ficar todo estressado com sua mente divagando. Um meditador de insight mais experiente fica animado quando pode notar, "vagar" e perceber a divagação como sensações. Percebe a diferença? O mesmo vale para todos os outros "obstáculos", já que, se você os notar, eles não são obstáculos. "Dúvida", "medo", "irritação", "monotonia" e coisas do gênero são todas ótimas notas para se fazer sempre que surgirem. Você pode observá-los repetidas vezes se eles tendem a se prolongar, e que observar essas qualidades é uma prática sólida de insight. Yay, observando! Desta forma, transformamos gradualmente os obstáculos de um impedimento para a prática em uma razão para praticar, depois os transformamos em uma parte integrante da própria prática e, finalmente, os entendemos tanto como uma base de sabedoria quanto qualquer outra coisa.

O Buda era um mestre em ensinar por meio de histórias e analogias fáceis de entender para os ouvintes. Certamente não estou no seu nível nesse aspecto, como será claramente demonstrado pela analogia que se aproxima, relativa à investigação. No entanto, ela tem seus pontos e, portanto, após muita consideração, eu a incluí aqui.

O Buda deu nomes às suas analogias, e eu chamei esta de "A Analogia de Atirar em Aliens". Tenha paciência comigo aqui! Quase todos nós hoje já vimos, se não jogamos, videogames envolvendo atirar em alienígenas. Conforme o jogo continua, os alienígenas vêm cada vez mais rápido, alguns exigindo muitos golpes para matá-los. Alguns desses jogos nos penalizam por desperdiçar munição, fazendo-nos realmente focar exatamente onde e quando esses alienígenas estão aparecendo, para que possamos atirar neles exatamente quando eles aparecerem antes de atirarem em nós.

Alguns de vocês já podem estar pensando: "Tire essa analogia sangrenta e violenta deste livro de sabedoria!" No entanto, se você se dar ao trabalho de ler os textos antigos, vai perceber que eles relatam que o próprio Buda usou muitas analogias igualmente tensas e até sangrentas. Uma que vem à mente tem a ver com um treinador de cavalos que mata cavalos que simplesmente não se partem, o que é uma analogia para um professor que para de ensinar alunos que não podem ser ensinados (*Anguttara Nikaya* [AN] 4.111).

De qualquer forma, nesta analogia os alienígenas são todas as pequenas sensações que constituem a nossa experiência. Atirar neles significa prestar atenção neles e ver sua verdadeira natureza, talvez com o auxílio de uma prática de anotação (como uma arma com uma mira de laser). Os alienígenas atirando em nós é o que acontece quando não vemos sua verdadeira natureza, pois eles se tornam um obstáculo, nos prendendo em uma percepção equivocada pelo tempo que deixamos de atirar neles. Alguns podem até nos tirar do jogo (fazendo com que paremos totalmente de praticar). Os aparentemente enormes alienígenas que levam vários golpes para matar são nossos próprios grandes problemas, aquelas coisas que são difíceis para nós quebrarmos em suas sensações compostas, chamadas de "chefes" na linguagem dos videogames. Ser penalizado por atirar sem querer é o que pode acontecer se notarmos sensações que não experimentamos porque caímos em hábitos de anotação repetitivos, imprecisos e semelhantes a mantras.

Além disso, a velocidade, a precisão e a atitude lúdica exigidas para os videogames são exatamente iguais à sensação de uma prática de insight bem realizada. Se você observar uma criança jogando um jogo de tiro rápido contra alienígenas, perceberá que ela realmente está dando seu melhor. Elas estão atirando muito rápido e pensando em nada além de fazer isso. Esse é exatamente o tipo de dedicação e paixão que ajuda com a prática do insight, à medida que nos aprofundamos com um insight penetrante em todas as pequenas sensações que constituem nossos objetos percebidos e nós mesmos. Eu conheci muitos adultos que podem criticar arrogantemente um jogador habilidoso por perder tempo jogando videogame quando o mesmo adulto crítico não conseguia nem chegar perto de igualar as habilidades do jogador em reconhecimento rápido e concentração sustentada momento a momento. Seja como o jogador, não o adulto crítico. Divirta-se com sua realidade e fulgor!

Quando nossa atenção plena e investigação estão no gatilho, estando cientes de cada pequena sensação que surge e passa, estamos fadados a vencer mais cedo ou mais tarde. O lema “observe primeiro, pergunte depois” é muito útil se quisermos continuar praticando com precisão, sem nos perder nas histórias. Novamente, as histórias podem ter algum valor se não forem levadas muito a sério. Na almofada, não faça prisioneiros: "Observe todos eles e deixe Deus separá-los!" Este é um conselho aparentemente extremo, mas na verdade muito poderoso e profundo. Não despreze levemente "A Analogia de Atirar em Aliens".

Onde "A Analogia de Atirar em Aliens" falha é que esses alienígenas querem atenção, reconhecimento, compreensão e aceitação, e quem poderia culpá-los? Eles vêm até nós para que os recebamos clara e abertamente, mas se não fizermos isso, eles podem se tornar muito problemáticos. Seus pequenos corações alienígenas estão sendo quebrados quando não os conhecemos como eles são, então quem pode culpá-los quando eles se tornam travessos e tentam nos enganar para que prestemos mais atenção a eles, causando problemas? Claro, é um pouco infantil da parte deles, mas nem sempre encontramos alienígenas maduros e bem ajustados.

Assim, em vez de matar nossos alienígenas atirando neles, damos a eles o que desejam reconhecendo, notando ou notando-os. Não convidamos as bonitinhas para ficar conosco para sempre, nem ignoramos os alienígenas chatos. Nós também não expulsamos os feios. Como um político em campanha, estendemos a mão a todos e dizemos: “Olá!” e fazemos isso rapidamente para muitos outros. Quando os encontramos, saudamos, conhecemos, aceitamos e até os amamos, eles vão embora felizes.

Percebo que acabei de passar de aparentemente violento para aparentemente piegas, mas em algum lugar lá está o que é a prática do insight. Estamos simultaneamente destruindo a ilusão de um eu fixo e imutável, ao mesmo tempo que nos conhecemos e nos aceitamos como somos em um determinado momento. Bem divertido! Este videogame específico é o mais emocionante, íntimo, relevante e incrível que já joguei, e eu o recomendo fortemente. Para quem não está familiarizado com isso, é chamado de "Realidade".

Já mencionei muitos exercícios, perspectivas e ênfases possíveis que podem ser usados ao explorar nossa realidade com o propósito de despertar, e continuarei a mencionar mais à medida que avançamos. No entanto, recomendo que o fundamento da sua prática seja a investigação das três características das sensações que constituem a sua realidade. Se você achar que é muito complicado tentar investigar todas as três características ao mesmo tempo, recomendo uma investigação rápida e precisa da impermanência. Se isso parece muito difícil, descobri que a prática simples de perceber rapidamente é mais do que suficientemente poderosa para obter percepções claras e diretas sobre a verdadeira natureza das coisas. Se você achar que as muitas instruções e vias de investigação que apresento são muito confusas, lembre-se deste parágrafo e atenha-se a essas práticas simples, mas profundas. “Na dúvida, observe!”

Energia

Investigamos diligentemente a verdade suprema de nossa experiência, e isso pode ser revigorante assim que entrarmos nela. Assim como jogar videogame pode ser muito emocionante, temos muitas sensações chegando o tempo todo que estão gritando para serem compreendidas. Quando enfrentamos esse desafio, as coisas podem realmente começar a pular.

Depois de separarmos o que é mente e o que é corpo e começarmos a ver um pouco das três características, isso pode produzir muita energia, o terceiro dos sete fatores. Isso pode ser um pouco assustador até que nos acostumamos com o quão rápidas e poderosas nossas mentes podem ser. Conforme mencionado nas cinco faculdades espirituais, a energia é uma coisa boa, pois obviamente alimenta e revigora nossa prática. Quase sempre podemos despertar um pouco mais de energia quando precisamos, e é bom perceber isso. No entanto, estar atento e investigando diligentemente também pode aumentar a energia, então agora você tem mais de uma maneira de fazer isso. Obrigado, sete fatores do despertar!

Muito de uma coisa boa, entretanto, pode ser um problema. Eu pessoalmente fui abençoado por uma abundância de energia natural e isso, juntamente com períodos de realmente me esforçar na prática, me mostrou que podemos ir muito longe no território da prática hiperenergizada, e isso pode nos fritar. A tranquilidade, que será discutida a seguir, é o contrapeso natural à energia e, nessa e nas seções subsequentes, falarei sobre como tentar equilibrar nossa prática, percebendo que esse equilíbrio será um alvo móvel. Se você estiver a caminho da Loucuralândia por ter acumulado energia demais por muito tempo, descubra como se acomodar suavemente nas coisas que estão surgindo naturalmente por conta própria, em vez de colocar energia na prática. A realidade está constantemente aparecendo em detalhes surpreendentes, e se sua mente for receptiva, todos esses detalhes se revelarão sem que você tenha que fazer muito, e esse é o melhor tipo de energia — energia que realmente não parece energia, mas faz o trabalho.

Uma das chaves para mobilizar energia é a motivação, portanto, se houver falta de energia, tente se lembrar por que está fazendo tudo isso. Pessoalmente, posso pensar em muitos motivos, mas vou me concentrar nos principais:

- ♦ Porque você está sofrendo, insatisfeito ou infeliz e deseja interromper os aspectos do sofrimento que podem ser eliminados por um desenvolvimento mental e perceptivo habilidoso.
- ♦ Porque você está curioso sobre como a mente funciona, quem você é e quem não é, o que pode aprender a fazer com sua mente e coisas assim.
- ♦ Porque você quer ajudar os outros e, portanto, deseja transformar a si mesmo, sua compreensão e suas habilidades para melhor, a fim de tornar mais fácil servir ao mundo.

- ◆ Porque os desafios o inspiram, como na pergunta: “Por que você escalou aquela montanha?” resposta: “Porque estava lá!”
- ◆ Porque você pode ver como as coisas poderiam ser melhores se você transformasse sua mente de maneiras específicas relacionadas à prática — o outro lado da moeda do sofrimento.
- ◆ Porque você deseja terminar o que já começou.
- ◆ Porque despertar é tão legal!

Todos os itens acima podem influenciar suas razões para mobilizar energia na prática, e reconectar-se com eles quando a energia estiver baixa pode ajudar.

Êxtase

Quando a energia fica ativa com atenção plena e investigação, pode-se produzir algo chamado “êxtase”, que tem dois significados gerais, o primeiro dos quais se relaciona com profunda alegria, prazer e entusiasmo. Essas são qualidades espirituais valiosas. Vós de tendências puritanas sombrias, prestai atenção a isto! É muito mais fácil seguir o caminho espiritual se estivermos geralmente entusiasmados e não excessivamente sombrios sobre o que estamos fazendo.

Isso não deveria ser surpresa, mas de alguma forma é frequentemente esquecido. Não estou defendendo o epicurismo hedonista aqui (nem o condeno particularmente, se feito com habilidade), mas trilhar o caminho espiritual com uma sensação de alegria, um senso de admiração, um pouco de sorriso e especialmente um senso de humor é bom para você e todos que devem estar perto de você. Claro, haverá momentos difíceis e dificuldades que podem ter boas lições para nos ensinar, mas esteja aberto para a alegria e felicidade que a vida pode trazer.

Um maravilhamento natural realmente ajuda muito, incluindo e especificamente a investigação. A realidade é simplesmente incrível. Nossas mentes são incríveis. A vasta complexidade do que acontece a cada momento é verdadeiramente notável. Quando se sentar, sente-se maravilhado com o que está acontecendo, como um vasto, complexo e rico trabalho de arte em movimento e fluindo. Ao caminhar, caminhe maravilhado com todos os pequenos aspectos do movimento, do equilíbrio, de um corpo movendo-se no ar, por uma paisagem em mudança, com todas as pequenas facetas que a constituem. A sensação de nossos pés tocando o chão, terra, areia, grama, musgo, folhas, pedras ou o que quer que estejamos caminhando é simplesmente incrível. O ar é incrível. Respirar é incrível. Isso nós achamos incrível. A comida é incrível. Você realmente olhou para um copo d'água ultimamente? Ao provar, cheirar, ouvir, ver, sentir, pensar, falar, comer e fazer qualquer outra coisa realmente sintonize-se com o quão fascinante é perceber todas essas coisas. Essa curiosidade natural, esse encantamento com a experiência do mundo comum, é ouro total.

Os praticantes que incorporam o maravilhamento natural em sua prática se sairão muito melhor, se divertirão muito e serão muito mais divertidos de estar perto do que aqueles que não o fazem. Reconecte-se com aquele maravilhamento sem esforço que as crianças têm sobre si mesmas e seu mundo. Se as coisas ficarem sombrias, difíceis, dolorosas, monótonas, sem vida, sem coração, frustrantes, nervosas ou enfadonhas, reconecte-se com o significado da palavra êxtase e veja se consegue encontrar algo surpreendente em cada momento: você ficará feliz por ter feito isso.

A prática espiritual também pode produzir todos os tipos de experiências estranhas, algumas das quais podem ser muito intensas, bizarras e distantes. Esta é a segunda conotação comum da palavra “êxtases”, e essas experiências são comumente referidas nesta e em outras tradições como “êxtases”. Portanto, quando a palavra está no singular, “êxtase”, significa estar extasiado com o seu mundo dos sentidos. Também pode significar uma ressurgência de agradável euforia, como veremos na seção que mapeia os estados de concentração. No entanto, quando uso a palavra no plural, “êxtases”, isso significa efeitos colaterais estranhos da meditação. Algumas dessas experiências, às quais me referirei genericamente como êxtases, podem ser agradáveis, algumas podem ser estranhas e outras podem ser completamente ruins.

Todas as estranhas sensações físicas, dores, prazeres, movimentos, visões, luzes, distorções de percepção, fenômenos energéticos, tensões musculares, etc., que podem ou não aparecer como resultado da prática espiritual, são apenas êxtases. Repito, *apenas* êxtases. Não se prenda a elas ou crie histórias relacionadas a elas, por mais convincentes que possam ser, e não pense que elas são necessárias ou uma marca de autenticidade ou superioridade espiritual: elas não são. As sensações que os constituem vêm, vão, não satisfazem, e não são você. A maioria são apenas subprodutos da meditação e forte concentração. Algumas produzem zero sabedoria. Algumas podem ser desorientadoras e preocupantes. Algumas, é claro, podem fornecer insights profundos sobre a verdade das coisas, mas não se prenda a elas. Muitas dessas lições aparecem uma vez e nunca mais.

Algumas pessoas podem ficar tão sérias e fixadas no sofrimento que lutam contra os êxtases agradáveis e até se apegam aos difíceis. Não faça isso! A alegria e o prazer que podem surgir na meditação têm aspectos de cura maravilhosos e podem levar a uma profunda tranquilidade, concentração e equanimidade, que são todas coisas boas que apóiam a prática futura. Por outro lado, você também não quer se apegar a estados agradáveis, pois ficará travado e frustrado quando eles terminarem, o que sempre acontece. Em geral, se você tentar lutar ou se apegar aos êxtases, ficará estagnado e, se puder aceitá-los como são, terá benefícios. Veja equanimidade no final desta lista, bem como o capítulo nove habilmente escrito de *A Path with Heart*, de Jack Kornfield, cujo livro inteiro vale a pena ser lido.

Este é um bom lugar para eu mencionar o conceito de *vedana*, uma palavra em Pali que se relaciona ao grau de agradabilidade, desagradado ou neutralidade de uma sensação. Não temos nenhuma palavra semelhante em português (e provavelmente em nenhum outro idioma em que você esteja lendo isso), então talvez devêssemos usar apenas a palavra *vedana* como ela é. Se prestarmos muita atenção exclusiva às sensações que são

agradáveis, desagradáveis ou neutras, enquanto ignoramos as outras sensações que acontecem naquele momento, provavelmente perderemos muitas oportunidades de insight. A preocupação com sensações agradáveis pode fazer com que nos tornemos insípidos viciados em felicidade. A preocupação com sensações desagradáveis pode fazer com que fiquemos sombrios e deprimidos. A preocupação com sensações neutras pode nos tornar entorpecidos e emocionalmente monótonos. (Obrigado a Christopher Titmuss, um dos meus professores de meditação mais importantes, pela inspiração para este parágrafo.)

Nossa experiência tende a ser uma mistura complexa de muitos sabores de sensações. Todos eles são dignos de investigação. Tornar-se fluente na vasta gama de nossas experiências variadas torna a meditação muito mais interessante, praticável e ampla; e é necessário para passar no exame final, por assim dizer.

A conclusão aqui é que êxtase e êxtases devem ser entendidos como são e devem ser relacionados com sabedoria, aceitando todas as sensações que os constituem, sejam agradáveis, desagradáveis ou neutras. Aprenda quando pisar no freio na prática se os difíceis êxtases estão lhe ensinando suas lições importantes um pouco rápido demais para que você os mantenha juntos, e aprenda como se abrir para a maravilhosa alegria e bem-aventurança que a prática espiritual às vezes pode produzir.

Tranquilidade

Alegria, beatitude e êxtase são coisas relativamente satisfatórias e essa satisfação pode produzir tranquilidade. Podemos associar estar em paz com tranquilidade. Concentrar-se na tranquilidade e em uma perspectiva mais espaçosa e silenciosa em face de êxtases difíceis pode ajudá-lo a superá-los, e apenas sentar-se em silêncio e observar a realidade fazer seu trabalho pode ser uma prática muito poderosa. Existem escolas inteiras de prática espiritual dedicadas a isso. Portanto, a tranquilidade é uma coisa boa na meditação. Podemos pensar que grandes mestres espirituais estão internamente tranquilos e, embora isso possa ou não ser verdade, há razões pelas quais associamos tranquilidade com espiritualidade. Uma mente que não está tranquila terá mais dificuldade para se concentrar e se equilibrar. Simples assim. Ser gentil e moral também ajuda a desenvolver a tranquilidade, pois a conduta moral diminui os padrões de pensamento e comportamento rudes e, portanto, agitados, que necessariamente obstruem a tranquilidade.

Isso não significa que os momentos agitados e não tranquilos não sejam “espirituais”, ou que devemos adotar algum tipo de planificação mental contida e artificial. Lembre-se de que todos os tipos de sensações, estados mentais e ações são fenômenos válidos para investigação e expressões reais do que está acontecendo. A tranquilidade autêntica vem de uma compreensão profunda disso, mas muitas vezes esse ideal se torna um exercício desumanizador de passividade ou falta robótica de afeto emocional. A verdadeira tranquilidade muitas vezes vem naturalmente, embora também possa ser cultivada habilmente, como apenas sintonizar com essa qualidade num exercício de permanência em calma, ou mais formalmente, fazendo práticas de concentração e cultivando estados

profundos de quietude e paz, das quais o brilho posterior pode ser muito útil para a investigação se pudermos despertar um pouco de energia e interesse após a prática. Cultivar a equanimidade mencionada mais a frente é útil para desenvolver a tranquilidade, assim como o aprofundamento nas práticas de concentração pura, o segundo treinamento espiritual. Tranquilidade, concentração e equanimidade estão intimamente relacionadas.

Concentração

Já vimos a concentração duas vezes antes, e a veremos novamente com muito mais detalhes na Parte Três, portanto, farei um breve tratamento aqui. Um dos desafios da tranquilidade profunda é manter a mente concentrada. Isso pode parecer uma contradição direta com o que acabei de dizer, mas pode haver estágios de prática em que pode haver tanta tranquilidade que a mente pode se tornar entorpecida e difícil de focar. Portanto, assim como a tranquilidade é boa para a concentração e a aceitação, demais é semelhante a não ter energia suficiente. Lembre-se, equilibre e fortaleça, fortaleça e equilibre.

Como esses são os sete fatores do despertar, eles se aplicam diretamente às práticas de insight e ao treinamento em sabedoria. Assim, a concentração aqui referida é um tipo de concentração muito diferente daquela usada para atingir estados de alta concentração. É chamado de “concentração momentânea”. No contexto do insight, concentração realmente significa que podemos investigar consistentemente cada sensação que surge, uma após a outra, segundo após segundo, minuto após minuto, hora após hora. Quando podemos praticar momento após momento, sensação após sensação, mas pouco antes de passarmos para os estágios de insight (detalhado na Parte Quatro), isso também é concentração de acesso, só que alcançada com um conjunto diferente de ênfases, e ela rapidamente levará aos estágios do insight. Desta forma, temos estabilidade em nossa capacidade de investigar, podendo acontecer repetidamente sem interrupção, mas sem a intenção de atingir estados estáveis ou algo parecido, uma vez que estamos fazendo práticas de insight.

Equanimidade

Como mencionado antes, a concentração pode produzir grande estabilidade e consistência mental, podendo levar à equanimidade, que é a qualidade da mente que se sente bem com tudo; ou equilibrada em face de qualquer condição dolorosa, prazerosa ou neutra interna ou externa, incluindo a falta de equanimidade. Parece um pouco estranho, mas vale a pena considerar. A equanimidade também se relaciona com a falta de dificuldade mesmo quando se empenha, com a ausência de esforço mesmo no esforço, com a paz mesmo quando não há tranquilidade. Quando a equanimidade está bem desenvolvida, não temos medo de ter medo, não nos preocupamos por estar preocupados, irritamos por estarmos aborrecidos, desapontamos por estarmos zangados, etc. Os fenômenos não perturbam o espaço ou mesmo fundamentalmente perturbam a si mesmos de um certo ponto de vista. Eu chorei e ainda assim fui muito equânime sobre isso, se isso ajudar a esclarecer do que

estou falando. A equanimidade pode ser considerada uma meta-perspectiva capaz de conter qualquer coisa. Existem muitos usos técnicos diferentes do termo equanimidade no budismo, portanto, preste atenção em seus vários significados em diferentes contextos.

Existem tradições espirituais inteiras que envolvem apenas entrar em sintonia com esta verdade básica. Pode ser de grande valor aprender a incluir o espaço que contém as coisas, em vez de apenas ficar preso nas próprias coisas. Uma frase útil de uma dessas tradições é “cultivar um equilíbrio meditativo semelhante ao espaço”. Quanto mais nos habituamos a esse modo de ser, mais nos conectamos com a verdade de nossas mentes. A verdadeira equanimidade tem uma amplitude, uma abertura, um componente volumétrico fluente que é importante.

Existem também alguns ensinamentos excelentes, especialmente do Zen e do Taoísmo, que se relacionam com isso, como os ensinamentos sobre nenhuma contaminação, nenhuma iluminação (ou, dito de outra forma, pratica em si *como* iluminação), nada para aperfeiçoar, nenhum lugar para ir, etc. ., e se conectar com alguns desses ensinamentos pode ser muito útil, especialmente se estivermos presos ao sentimento de que a meta é inatingível. Falarei mais sobre os perigos e os usos de tais perspectivas na Parte Cinco. Este é o contrapeso importante para o esforço espiritual e a prática entusiasta que pode se tornar muito orientada para o futuro se for feita de maneira incorreta. No final, mesmo que você tenha todos os tipos de insights, se não tiver equanimidade, você estará batendo com a cabeça na parede e pode realmente parecer assim ou mesmo pior.

Percebi, desde que recebi feedback sobre a primeira edição do DPEB, que, quando escrevi este livro, tive acesso a muitos exemplos escritos e vivos de estilos de prática mais suaves e perspectivas muito habilidosas, mas não entusiastas. Alguns exemplos são *A Still Forest Pool*, de Achaan Chah, e *Mente Zen, Mente de Principiante*, de Shunryu Suzuki, bem como os estilos gentis, tranquilos, centrados no coração, pé no chão e não baseados em mapas dos professores de meditação Sharda Rogell e Yvonne Weier. Se você não tiver a oportunidade de sentar-se com eles, poderá encontrar suas palestras (e muitas outras excelentes palestras de meditação) gratuitamente em www.dharmaseed.org e no YouTube.

Tão importante quanto as palavras profundas que dizem é a maneira como as pronunciam. Preste atenção nisso. Confira os vídeos de Ayya Tathaaloka no YouTube, pois são muito bons. Ser influenciado por abordagens mais suaves realmente me ajudou com a parte da equanimidade, que não era meu forte, e recomendo que você encontre algo para si mesmo que sirva para equilibrar minha vibração. Olhando para trás, sinto que equilibrar minha prática pela exposição a esses tipos de influências facilitou o estabelecimento do que estava acontecendo naturalmente, e que minha prática teria sido muito mais difícil sem a exposição a esse tipo de abordagem mais suave.

Mais uma vez, voltamos a conhecer este momento exatamente como ele é. Essa qualidade “exatamente como é” está relacionada à atenção plena e à equanimidade. No final, devemos aceitar a verdade de nossas vidas específicas, de nossas mentes, de nossas neuroses, de nossas “contaminações”, da impermanência, do sofrimento e do vazio.

Devemos aceitar isso, e é disso que eles estão falando quando dizem apenas “abra para isso”, “esteja com isso”, “deixe estar”, “deixe ir”, e assim por diante.

Do ponto de vista da prática pura de insight, você não pode nunca fundamentalmente “abrir mão” de nada, então, às vezes, desejo que a popularidade dessa admoestação enganosa e produtora de apatia diminua, ou pelo menos seja devidamente explicada ou questionada. No entanto, se você simplesmente investigar a verdade das três características das sensações que parecem ser sólidas, você chegará à maravilhosa compreensão de que *a realidade está continuamente “deixando ir” de si mesma*. Assim, "Deixar ir" significa "Não solidifique artificialmente um monte de sensações transitórias". Não significa "Pare de sentir ou se importar", nem significa "Finja que o ruído em sua mente não está lá."

Se as pessoas começam com "apenas se abra para isso", mas não desenvolvem atenção plena forte e investigação cuidadosa sobre as três características para obter insights profundos, sua prática pode ser menos como meditação e mais como psicoterapia, devaneio, passividade cultivada, negação, ou mesmo uma autocentrada, espiritualmente racionalizada, indulgência neurótica no ruído mental. Perceber repetidas vezes a prevalência dessa atividade e a noção difusa e absurda de que não vale a pena tentar se despertar arruinou em grande parte minha visão de ser um professor de meditação feliz em algum centro de meditação tradicional.

Por outro lado, mesmo que você ganhe todos os tipos de alta concentração, olhe profundamente para a impermanência, o sofrimento e o não-eu, mas não consegue se abrir para essas características, não consegue deixá-las em paz, não consegue aceitar as aparentemente absurdas e assustadoras verdades da sua experiência, então você provavelmente ficará preso no inferno até que consiga, principalmente em alguns dos estágios mais elevados das práticas de insight.

Refleta sobre esses três parágrafos anteriores agora e com frequência, já que muitos erros no caminho espiritual vêm de não compreender os pontos aqui apresentados. Muitas vezes há um desequilíbrio entre os três primeiros (atenção plena, investigação e energia) e os três últimos (tranquilidade, concentração e equanimidade). A maioria dos aspirantes a meditadores de insight são, para ser honesto, negligentes demais com os três primeiros. Da mesma forma, alguns meditadores entusiastas, como as pessoas que tendem a se sentir atraídas por este livro, podem ter problemas quando não cultivam aceitação, equilíbrio e paz suficientes, relacionadas aos três últimos. Quando as pessoas se concentram por muito tempo apenas no fator intermediário, o êxtase, elas se tornam viciadas em felicidade. Quando deixam de incluir o êxtase em sua prática, geralmente ficam mais melancólicos e sombrios, apesar do bom esforço. Resumindo, é fundamental cultivar todos os sete fatores.

A ordem aqui é importante. Comece com boa técnica, atenção plena, investigação, etc., e trabalhe nos outros ao longo do caminho. Em resumo, você deve ter tanto insights quanto aceitação, e cada perspectiva pode e deve ajudar a outra ao longo do caminho. Na verdade, eles são todos da mesma laia, mas chegar a esse entendimento geralmente se beneficia de muitas boas práticas. Em outras palavras, se você não está chegando a lugar nenhum e não está acontecendo muita coisa, provavelmente precisará de mais dos três primeiros.

Se você está fritando no caminho do insight, evidenciado por ficar tenso, reativo, irritadiço, com raiva, frustrado, ou nervoso, então é hora de relaxar, recuar, aprender práticas de concentração, fazer algumas práticas de bondade-amorosa ou semelhantes (descritas mais tarde), e cultivar os aspectos hábeis dos três últimos fatores e talvez um pouco mais de êxtase no sentido de “pare e cheire as rosas”. Muitos meditadores radicais irão ignorar este conselho para seu próprio detrimento, presumindo que é apenas conectando-se a 100.000 volts e ligando o grande interruptor que tudo de bom acontecerá. Vários pontos ao longo do caminho devem ajudar a elucidar como encontrar esse equilíbrio e os marcadores de progresso versus ficar preso.

Uma última coisa sobre a equanimidade: seu inimigo próximo, seu impostor mortal, é indiferença ou apatia. A verdadeira equanimidade é aceitar toda a extensão do coração e da experiência, enquanto a indiferença é seca, plana, fria, dissociativa, robótica e sem coração. A verdadeira equanimidade é extremamente honesta sobre o que está acontecendo. É muito humana, muito pé no chão, muito ampla e muito comum em muitos aspectos. Este ponto é freqüentemente mal compreendido. No entanto, aceitar toda a extensão do coração não significa agir de acordo com qualquer impulso que surgir. Aja apenas de acordo com os impulsos do coração que pareçam genuinamente habilidosos e bondosos. A equanimidade real é até mesmo aceitar as sensações fluidas que compõem a planura, estranhamente, mas é mais honesta sobre elas. Esta é uma linha tênue, mas o ponto permanece.

Muitas pessoas praticam com base em um modelo que idealiza a objetivação de todos os sentimentos e sensações. Por causa desse ideal, eles mantêm suas emoções à distância e cultivam imunidade ou passividade a elas. O ideal de “deixar tudo ir e vir sem dar nenhuma importância a nada” soa tão bom, tão “budista”. No entanto, em vez de cultivar a equanimidade real, eles acidentalmente cultivam a negação, a repressão, a dissociação, a despersonalização, a desrealização e uma ilusão estabilizada de algum observador separado e distante ou "objetivo". Essa indiferença e negação podem facilmente se transformar em formas feias e traiçoeiras de agressão passiva. Cuidado com essa armadilha, pois é extremamente comum e é exatamente o oposto das práticas de insight,

Equilibrar e aperfeiçoar os sete fatores do despertar é causa suficiente para o despertar. Portanto, é uma boa ideia verificar esta lista de tempos em tempos e ver como você está se saindo e o que pode precisar de melhorias. O simples fato de ter essa lista em mente pode ser útil. Além disso, os sete fatores do despertar contribuem para uma ótima descrição e categorização da meditação que orienta o processo de autocorreção.

Por exemplo, podemos dizer: “Essa última sessão foi caracterizada por um grau moderado de atenção plena, um grau bastante alto de investigação, energia moderada, um êxtase não muito bom, pouca tranquilidade, concentração moderadamente boa e um grau muito baixo de equanimidade.” Ser capaz de usar esta lista para avaliar as sessões, eventos de meditação e vários estágios da prática nos dará uma noção do que precisamos trabalhar para completar nossa prática, bem como possivelmente para identificar a fase da prática, como veremos adiante quando chegarmos aos mapas, pois cada estágio tem seu padrão característico de qualidades, pontos fortes e fracos. Esse tipo de descrição também nos

ajudará quando trabalharmos com professores, pois aprender a descrever habilmente nossa meditação é uma habilidade que vale a pena fundamentar em termos padrão, quando possível.

Podemos usar essa estrutura durante as sessões para tentar recalibrar nossa prática à medida que reconhecemos desequilíbrios. A meta-perspectiva sobre a nossa prática que se desenvolve se pudermos fazer isso nos beneficiará de muitas maneiras. Ela não apenas nos dá a presença de espírito para ajustar nossa prática, mas apenas ser capaz de reconhecer as qualidades de nossa mente tem seus usos e traz consciência para alguns dos aspectos centrais de nossa maneira de ser naquele momento. Embora possa ser possível ser muito hipervigilante sobre os fatores, a maioria dos praticantes se beneficiaria com o aumento do grau de monitoramento em suas sessões de prática e na vida em geral.

É importante notar que apenas um dos sete fatores, a investigação das três características, distingue o treinamento em concentração do treinamento em insight fundamental. Quando treinamos intencionalmente a concentração, decidimos estar atentos a um objeto de concentração limitado e específico, como a respiração, uma imagem mental ou mesmo um estado rarefeito de consciência. Entretanto, não investigamos as sensações individuais que constituem o estado de meditação com aquele objeto, pois o objeto de foco se dissolveria sob aquela investigação e produziria insights. Se não estivermos procurando por insights definitivos naquele momento, devemos evitar investigar esse estado. No entanto, aplicamos energia para estabilizar nossa concentração e fazendo isso produzimos o êxtase, uma característica dos primeiros estados de concentração. Também cultivamos fortemente a concentração, juntamente com a tranquilidade e a equanimidade, que nos ajudam a estabilizar os primeiros estados e atingir os mais elevados. Assim, seis dos sete fatores do despertar são cultivados pelo treinamento em concentração e, portanto, as práticas de concentração são freqüentemente recomendadas por alguns professores como um treinamento preliminar antes de treinar o insight por estas e outras razões. [Devo adicionar um qualificador avançado aqui para praticantes mais fortes: após um certo ponto, a sincronização vibracional da atenção e do objeto que deve ser feita para atingir maiores profundidades de concentração tem alguns aspectos investigativos que, após um certo ponto no caminho de concentração, é impossível ignorar, e isso é na verdade algo muito bom.]

O treinamento em moralidade também desenvolve alguns dos sete fatores do despertar, embora de uma forma menos formalmente meditativa. Para funcionar bem no mundo comum, é útil estar extremamente atento às nossas ações de corpo, fala e mente, bem como aos efeitos que essas ações podem produzir no mundo, para que possamos trabalhar conscientemente para criar o melhor da nossa capacidade a vida que queremos levar. Por razões óbvias, é útil exercer energia enquanto construímos nossa vida. Podemos cultivar o êxtase com a vida que permite uma curiosidade natural e lúdica sobre o fato notável da própria experiência. Também cultivamos a tranquilidade, a capacidade de não levar a vida muito a sério, de relaxar, de encontrar um equilíbrio entre foco e tranquilidade que contribui para uma vida boa. Podemos aprender a nos concentrar em nos mantermos em dia com nossas tarefas, objetivos e aspirações, embora, neste caso, a concentração seja mais uma forma de disciplina do que a concentração da meditação formal; com certeza, a

disciplina das ações do corpo, da fala e da mente são vitais para os outros dois treinamentos. Finalmente, aprendemos que não podemos nos livrar de todos os solavancos em nosso caminho e assim, ter os amortecedores da equanimidade, a capacidade de permanecermos amplos, equilibrados e aceitar o que a vida traz, incluindo nossas honestas, humanas e compreensíveis reações, também é muito útil para construir uma vida boa e saudável.

Os Três Treinamentos Revistos

Os três treinamentos fornecem uma ótima estrutura para pensar sobre o trabalho espiritual, uma estrutura que pode nos ajudar a manter uma maneira clara e empoderada de pensar sobre o que estamos fazendo. Neste capítulo, discutirei o escopo de cada um dos três treinamentos para fornecer uma maneira fácil e poderosa de lidar com muitos aspectos importantes do caminho espiritual.

Apenas para recapitular, o escopo do primeiro treinamento, a moralidade, é o mundo comum, o mundo convencional, o mundo com o qual todos estamos familiarizados antes mesmo de considerarmos tópicos mais especializados como a meditação. O objetivo é pensar, falar e agir de maneiras que conduzam à redução do sofrimento, bem como ao nosso bem-estar e ao dos outros. O objetivo do segundo treinamento, concentração, é focar em objetos de meditação muito específicos e limitados e, assim, atingir estados alterados de consciência específicos que cultivam qualidades mentais positivas e reduzem as negativas. O escopo do terceiro treinamento, o do insight ou sabedoria, é perceber a realidade no nível das sensações individuais, perceber suas três características e, assim, atingir percepções profundas sobre a natureza da realidade e realizar estágios de despertar.

Felicidade

Em primeiro lugar, considerarei a felicidade no contexto dos escopos dos três treinamentos. Visto que o treinamento em moralidade é um assunto tão vasto, as maneiras pelas quais podemos encontrar a felicidade também é um assunto vasto e se torna interessante principalmente em comparação com os escopos dos outros dois treinamentos, aqueles de concentração e sabedoria. O denominador comum das realizações de concentração é que aprendemos a nos colocar em estados de consciência que são uma mistura de bem-aventurança e paz, bem como cada vez mais amplos e distantes de nossa experiência comum. Essas podem ser uma fonte de felicidade muito mais intensa e previsível do que a felicidade encontrada no mundo comum, embora esses estados também acabem obviamente. Ser capaz de acessar tanta felicidade e paz quanto desejarmos, quando desejamos, reduz nossa raiva no mundo cotidiano por não nos fornecer isso, tornando-nos menos necessitados e gananciosos. Há também a felicidade que vem de ver a verdadeira natureza das sensações que compõem nosso mundo e, assim, alcançar estágios de

realização eliminando fundamentalmente distorções perceptivas que impedem a apreciação até mesmo das experiências mais agradáveis.

Renúncia

A renúncia, neste contexto, envolve mudar as prioridades das coisas que causam sofrimento para aquelas que ajudam a nos livrar do sofrimento. Existem três áreas de renúncia que correspondem aos escopos dos três treinamentos. Podemos renunciar a aspectos do comum simplesmente abandonando essas coisas. Podemos pedir demissão, deixar nosso relacionamento, parar de fumar crack ou raspar a cabeça. Podemos tentar ser menos zangados ou temerosos. Podemos aprimorar nossas habilidades de comunicação, tentando evitar mentiras e calúnias.

Alguns desses podem ser mais fáceis do que outros, e alguns deles podem ser úteis e outros não, mas o ponto importante aqui é que essas formas de renúncia são, para melhor ou para pior, renúncia de aspectos do mundo comum dentro do contexto do âmbito do primeiro treinamento. A renúncia pode ser muito específica, como ordenar num monastério, aceitar os preceitos de treinamento padrão 227 ou 337 e tentar o nosso melhor para segui-los; ou menos específico, como renunciar a quaisquer ações do corpo, da fala ou da mente que consideremos necessárias para progredir ao longo do caminho. Embora nem sempre saibamos exatamente quais ações necessariamente tornarão nossa prática melhor, simplesmente fazemos nosso melhor palpite com base na melhor teoria do darma e bom senso a que temos acesso. Ter amigos praticantes maduros com quem possamos discutir nossas escolhas mais dramáticas pode ser útil.

Há também a renúncia que vem de querer e ser capaz de atingir as realizações de concentração temporárias. Estamos dispostos a passar algum tempo afastados da experiência comum do mundo e de suas preocupações e entrar em estados em que o mundo comum se torna cada vez mais distante de nós. Normalmente não é tão difícil convencer as pessoas de que pode haver ocasiões em que ter a capacidade de renunciar às atividades do mundo comum desta forma por algum período pode ser vantajoso. Todos nós podemos imaginar fazer uma pequena pausa para a felicidade e achar que é útil em algum contexto apropriado.

Ainda assim, às vezes as pessoas acham que as preocupações comuns do mundo requerem atenção a cada instante de vigília, o que claramente não é verdade. Perceber que podemos escolher conscientemente deixá-los de lado por períodos de tempo e nos aprofundar na profunda quietude e nas profundezas da concentração permite a forma de renúncia associada ao segundo treinamento. Podemos praticar a renúncia de estados mentais mais rudes em favor de estados mentais mais hábeis e refinados, e esse condicionamento pode aumentar as chances de que estados mentais mais benéficos predominem e de que estados inábeis sejam menos predominantes.

Há também o tipo de renúncia associada às práticas de insight, nas quais estamos dispostos a romper com a forma conceitual grosseira de trabalhar que é útil para o âmbito

do mundo comum, romper com a forma mais restrita e refinada, conceitual e atenciosa de trabalhar necessária para atingir uma concentração estável e passar a perceber as sensações individual e diretamente, vendo sua verdadeira natureza, como quer que se apresentem. É uma antítese radical à forma como alguns podem conceber a renúncia, que às vezes pode se tornar aversiva, pois envolve um compromisso de estar aqui, neste corpo, neste espaço, nesta vida, neste tempo, e manter esse compromisso radical a todo momento.

Essa renúncia associada ao insight é uma forma mais sutil e sofisticada de renúncia do que as outras duas, mas nem sempre é fácil convencer as pessoas de que ter a opção de estar com a realidade é uma boa ideia. Embora "despertar" geralmente pareça muito atraente, de repente parece estranho no contexto de ver todas as sensações como sendo totalmente transitórias, uma fonte de dor se fizermos delas dualidades artificiais e se confundirmos sensações transitórias eu experienciado, estável e independente. As pessoas costumam confundir os três tipos de renúncia, sendo o erro mais comum a ideia de que devem "desistir" de aspectos dos dois primeiros treinamentos (uma vida feliz e estados de concentração divertidos) para renunciá-los da maneira do insight, em que vêem a verdadeira natureza das sensações que constituem essas coisas. Eles imaginam que devem desistir de seu emprego ou relacionamento, ou que não devem entrar em estados de alta concentração para ver sua verdadeira natureza. Esse erro conceitual básico causa muitos dos problemas que as pessoas encontram no caminho espiritual, o que me leva às três formas de sofrimento.

Sufrimento

Como afirmado anteriormente, primeiro, há a forma de sofrimento sobre a qual Buda é famoso por falar: sofrimento comum. A lista padrão inclui nascimento, doença, envelhecimento, morte, lamentação, dor, tristeza e desespero. Essas são formas comuns de sofrimento que podemos tentar mitigar ou adiar o melhor que pudermos por métodos comuns, isto é, trabalhando no âmbito do primeiro treinamento no mundo convencional. Eu sou um grande fã de tentar encontrar a felicidade mundana, desde que não descuidemos da importância dos outros dois treinamentos. Há também a forma de sofrimento relacionada ao escopo do segundo treinamento que vem quando estamos limitados aos nossos estados comuns de consciência, com nossa única saída geralmente proveniente do sono, experiências extremas ou de pico, ou o uso de substâncias que alteram a mente. Ansiamos por uma felicidade que não esteja tão ligada a coisas como conseguir um bom emprego; ansiamos por experiências como as encontradas nos estados de concentração. Nossas mentes têm esse potencial, e a incapacidade de acessar esses estados nos momentos em que são úteis e saudáveis é uma fonte de escravidão. Eu sou um grande fã de poder atingir esses estados maravilhosos, contanto que não negligenciamos os outros dois treinamentos.

Há também o tipo de sofrimento que vem de fazer dualidades artificiais de sensações não-duais, e toda reatividade desnecessária, percepções errôneas, distorções de perspectiva e

proporção e cegueira básica que acompanham esse processo. Esse tipo de sofrimento, relacionado ao escopo do treinamento em sabedoria, não é tocado pelos dois primeiros treinamentos, embora dizer que não está totalmente relacionado a eles não seja totalmente verdade. O sofrimento que as práticas de insight procuram remover forma um nível de sofrimento de fundo em nossa vida e aumenta o potencial para mais sofrimento nos outros dois âmbitos. Essa forma de sofrimento é gradualmente aliviada pelos estágios do despertar, à medida que a clareza de percepção aumenta e assim cada vez menos aspectos da realidade têm a capacidade de enganar a mente dessa maneira. Eu sou um grande fã do despertar e, portanto, de eliminar esta forma generalizada de sofrimento, contanto que também não negligenciem os outros dois treinamentos.

O sofrimento do mundo comum pode ser extremamente imprevisível, e trabalhar para aliviá-lo é algo muito complexo. O trabalho de uma vida inteira ou, para aqueles que enfatizam o renascimento, o trabalho de eras. O sofrimento relacionado à incapacidade de acessar estados alterados de consciência refinados é mitigado simplesmente por dedicar um tempo para aprender as habilidades necessárias e, em seguida, refiná-las até que estejam acessíveis a nós quando desejamos. Praticamente, existem alguns limites para esses estados, especialmente porque eles são transitórios e, portanto, terminam.

Os estados básicos atingíveis pelo treinamento em concentração podem ser completamente dominados ao longo da vida e até mesmo em alguns anos ou talvez meses para aqueles com talento e diligência. Os estágios do despertar são relativamente permanentes (ou tão permanentes quanto podem ser com um cérebro biológico, que é claramente impermanente, mas não é necessário neste ponto entrar em uma discussão sobre mente e cérebro biológico). Uma vez que os estágios do despertar são atingidos, esse aspecto do nosso sofrimento é eliminado para sempre e nunca mais surge. Isso pode ser realizado por aqueles que dedicam tempo para aprender as habilidades necessárias para ver as sensações individuais com clareza e estão dispostos a trabalhar nesse nível.

Esses fatos básicos podem ser usados para nos ajudar a planejar nossa busca pela felicidade e a eliminação das várias formas de sofrimento em nossa vida. Podemos direcionar nossos estudos e treinamento para trabalhar em habilidades específicas que conduzam a efeitos e habilidades específicas na ordem que escolhermos dentro dos limites de nossas circunstâncias de vida e dos recursos disponíveis para nós. Ter apenas o paradigma básico de que o objetivo de nossa vida pode ser a eliminação do sofrimento e o aumento da felicidade em nós mesmos e nas pessoas ao nosso redor, simplesmente pelo treinamento em vários métodos estabelecidos, representa um profundo aprimoramento de perspectiva. Pode fazer sentido aprender habilidades de concentração no início de nossas vidas, pois elas ajudam a desenvolver muitas das habilidades necessárias para os outros dois treinamentos e podem proporcionar uma maior sensação de facilidade e bem-estar. Por exemplo, em vez de tomar uma cerveja gelada no final de um dia difícil, poderíamos sentar e banhar nosso corpo e mente em tanta felicidade e paz curativas quanto pudermos aguentar pelo tempo que desejarmos. Se dominarmos as práticas de concentração, temos essas opções.

Pode fazer sentido trabalhar em práticas de insight cedo, em vez de mais tarde, para reduzir a quantidade de tempo em nossas vidas que vivemos com o sofrimento fundamental causado pela ilusão da dualidade. Há muito que podemos fazer para evitar o sofrimento comum para os outros e para nós mesmos, embora seja sempre bom fazer o que podemos. Assim, é bom perceber que também podemos reduzir e eliminar as outras formas de sofrimento, aprendendo os dois estilos básicos de meditação com mais facilidade do que podemos eliminar muito do nosso sofrimento convencional relacionado com o de nascer um mamífero.

Despertar

Existem três maneiras em que palavras como “despertar” ou “iluminação” são usadas, e estas também podem estar relacionadas aos escopos dos três treinamentos. No entanto, sinto que este é um hábito perigoso e defendo veementemente o uso de iluminação e palavras semelhantes para se referir apenas aos insights finais, significando os estágios do despertar no sentido elevado e tradicional. Embora possamos ouvir as pessoas falarem de realizar ações “iluminadas”, ou de pensar de maneiras “iluminadas”, cheguei à conclusão de que para o treinamento espiritual precisamos ser muito cuidadosos para explicar que essas são definições muito convencionais e relativas de iluminação ou não precisamos usar tal linguagem.

Algumas tradições conferem aos estados de concentração muito elevados um status final. Eu também defendo fortemente contra isso, como fez o Buda, que viu os limites desses estados durante seus anos de prática antes de se tornar um Buda. Os estados de concentração podem ser tão atraentes e sedutores, fazendo com que algumas pessoas imaginem que estão despertas no sentido não dual quando estão apenas tendo experiências unitivas temporárias, vastas ou extremamente sutis (experiências onde a realidade fez algo que era suficientemente deficiente em qualidades específicas ou intensidade a serem claramente discernidas, aqui denominadas “experiências desconhecidas”). Portanto, sugiro fortemente que tais realizações nunca sejam associadas à linguagem da iluminação ou do despertar de qualquer forma.

Em vez disso, defino o despertar como a eliminação permanente das percepções básicas de que a dualidade ou a unidade é a resposta e, assim, alcançar realizações permanentes que são inabaláveis dentro dos limites da biologia. O despertar não tem nada a ver com a forma como as coisas se manifestam e tudo a ver com a compreensão básica dessas coisas. Dedico um capítulo inteiro para explicar isso de forma mais completa, mas é importante que a discussão aqui e ali tenha sido apresentada à definição estrita e formal de despertar que estarei usando.

Essas estruturas também podem ser úteis para examinar outros problemas comuns, como pensamentos sobre o passado e o futuro que as pessoas encontram quando começam a meditar. A confusão surge quando esses conselhos são aplicados fora do escopo para o qual foram feitos.

Ao trabalhar em nossas vidas normais, ou no âmbito do primeiro treinamento, o conteúdo de nossos pensamentos sobre o passado e o futuro é muito útil, de fato necessário. Relembrar o passado é importante, pois, com a experiência, geramos um corpo de memória sobre o que leva a que neste mundo. Ser capaz de planejar e considerar nosso futuro é muito importante, pois com nossa capacidade de previsão podemos usar isso para tentar construir uma vida bem vivida. No entanto, ao trabalhar no treinamento de concentração, esses pensamentos são geralmente ignorados ou suprimidos pela concentração profunda em outro objeto. Ao fazer práticas de insight, não importa muito se pensamentos do passado ou futuro surgem, desde que não estejamos fascinados por seu conteúdo, observe que as experiências de pensamentos ocorrem agora e observe a verdadeira natureza das sensações individuais que criam esses pensamentos.

É comum ouvir falar de pessoas que tentam aplicar um conselho a um escopo para o qual ele nunca foi pretendido, como tentar parar de pensar ao tentar lidar com sua vida diária. Esse tipo de prática simplesmente promoveria a estupidez e a dissociação, e já existe mais do que suficiente disso. Em suma, ao avaliar ou aplicar um conselho espiritual, certifique-se de entender o contexto específico para o qual ele foi concebido.

Achei que seria divertido imaginar os três treinamentos como personagens muito cartoonizados, ocidentalizados e pós-modernos que ainda têm uma concepção bastante confusa e conflitante do caminho budista e que eles criticam uns aos outros e conversam sobre maneiras que podem reforçar entre si. Vou fazer isso na forma de uma peça muito curta em um ato. Eu exagerei e dicotomizei seus problemas para efeito cômico. Perceba que os aspectos humorísticos da peça surgem de grosseiros mal-entendidos dos três treinamentos, mal-entendidos que são muito comuns quando os ensinamentos de Buda chegam ao Ocidente e também persistem em algum grau em seus países de origem. Com sorte, você verá através do humor os pontos importantes que estão sendo ilustrados.

O jogo

Cortina aberta

Moralidade, Concentração e Insight estão sentados em um bar discutindo. Uma grande pilha de copos vazios fica em frente à Concentração e Insight. Um kombucha orgânico está diante da Moralidade.

Moralidade: Seus malucos que olham só o umbigo, autocentrados e imprestáveis! Eu saio e trabalho duro o dia todo para tornar este mundo apto para se viver enquanto vocês dois se sentam naquelas almofadas cobertas de suor e cultivam a podridão da bunda! Eu saio e ganho um bom dinheiro, mantenho comida em nossas bocas, um teto sobre nossas cabeças, lido com nossas coisas, e você sai e gasta nosso dinheiro

naquela casa aberração que você chama de centro de meditação quando há trabalho importante para ser feito! Eu quero trabalhar no meu bronzeador!

Insight: quem você chama de "autocentrado?" Não posso ser autocentrado por definição! Se não fosse por mim, você estaria tão preso à ilusão dualística que não reconheceria sua bunda pelo cotovelo, seu conceitualmente-fixado, emocionalmente-atolado, preso-à-aparência-da-manifestação ...

Concentração: Sim! E, por falar nisso, senhor tão mundano, você deveria aprender a ter luz de vez em quando! Trabalhar seus dedos até o osso... o que você conseguiu? Dedos ossudos, é isso. E isso vale para você também, Sr. Iluminação! Se você não tivesse minhas habilidades, seria um azarado, incapaz de se concentrar e muito chato para começar! Quem traz à tona a alegria profunda e os estados mentais maravilhosos por aqui? Euzinho! Então vocês dois deveriam calar a boca!

Insight: Ah, é? Bem, Sr. La-la Land, se não fosse por mim, estaríamos tão presos em seus altos transitórios que poderíamos ser presos. Alguém chame a lei! Vocês dois fazem tanta tempestade em copo d'água que sem mim vocês dois teriam toda a perspectiva de um monte de merda!

Moralidade: Monte de estrume? Você teria sorte de ter um monte de esterco se não fosse por mim, seu obsessivo-no-vazio, sou-oh-tão-não-conceitual viciado-em-vibração. De que adianta ter perspectiva se você não a usa?

Concentração: Sim! E por falar em perspectiva, dou a vocês mais perspectiva do que podem imaginar. Não apenas forneço uma ponte entre nosso modelo de garoto Salve-o-Mundo e o Garoto-Cintilante Obsessivo-No-Vazio, como ajudo vocês dois a acertar suas cabecinhas inquietas! Eu ajudo o escoteiro aqui a obter percepções mais profundas em seu mundo emocional e "coisas" confusas do que ele jamais poderia ter sozinho, e se não fosse por mim, o Sr. Final estaria apenas girando suas rodas no estacionamento! E além do mais, sou divertido, divertido, divertido!

Insight: Sim, talvez, mas você não sabe quando parar, seu caso-espacial de outro mundo! Se o Homem Relativo e eu não tivéssemos tirado você das nuvens, você ainda estaria perdido em algum reino sem forma pensando que tinha meia pista. Sou eu quem tenho a pista! Não há nada no mundo como o que eu conheço, e sem isso, todo o seu pequeno senso patético de identidade estaria preso em um mundo além do seu controle. Eu sou sua salvação, e você sabe disso!

Moralidade: além do meu controle, minha bunda! Eu faço as coisas acontecerem neste mundo, grandes coisas! Sou eu que realmente nos leva a algum lugar! Eu faço a diferença! Quem se importa se não existe eu quando as pessoas estão morrendo de fome na África?

Insight: quem se importa é exatamente o que quero dizer! Não existe um eu separado e permanente que se importe!

Moralidade: eu sei que você é, mas o que eu sou?

Insight: Exatamente!

Moralidade: idiota!

Concentração: Vê? Vocês precisam relaxar, ter um pouco de equilíbrio e paz em sua vida. Tome alguns momentos e apenas respire! Deixe suas preocupações e preocupações para trás e voe pelos céus amigáveis! É gratuito, legal e recomendado. Você pode parar quando quiser! Todos os seus amigos estão fazendo isso! Vamos, apenas relaxe!

Moralidade: Tudo bem, Menino Voador, quando vamos lidar com nossos problemas emocionais, hein? Quando vamos salvar o mundo? Não podemos simplesmente sair de férias para sempre.

Insight: Seu problema é que você não consegue ver as sensações que compõem esses “problemas” como eles realmente são, então você as infla demais. Quer dizer, eu entendo o que você quer dizer, mas você é tão reativo e cego que dificilmente é a pessoa certa para o trabalho. Você solidifica essas coisas em monstros enormes, esquece que fez isso e então surta quando eles vêm correndo atrás de você. Você precisa de uma pista, sua pequena megera confusa!

Moralidade: Oh, sim? Não pense que só porque você pode ver a verdadeira natureza das questões que constituem a sua realidade, você não terá mais coisas para lidar! Agora, isso é ilusão!

Insight: É ainda mais ilusório pensar que você pode realmente ter uma perspectiva completamente saudável sobre qualquer coisa sem mim, seu Criador de Monstros!

Concentração: Cara, você vê aqueles anjos flutuando na parede?

Moralidade: Onde diabos eu encontrei vocês malucos?

Insight: Memória curta, hein? Você nos encontrou quando percebeu que não poderia fazer isso sozinho. Você precisava que nós realmente pudéssemos fazer o trabalho que você queria fazer, para realmente fazer a diferença e ser tão feliz e eficaz quanto você poderia ser.

Moralidade: Sim? E quando posso me livrar de você?

Concentração e Insight: quando você nos domina completamente. Jinx, um, dois, três, quatro, cinco, seis, sete, oito, nove, dez!

Moralidade: Bartender ...

O Fim

Se você descobrir que chegou ao ponto em que não consegue mais rir de seu próprio caminho, pare imediatamente e descubra por quê. Espero que você tenha achado este pequeno e irreverente diálogo divertido. Embora claramente um pouco ridículo, esses tipos de tensões imaturas podem surgir até que realmente tenhamos uma compreensão sólida de cada um dos treinamentos e como eles se complementam e aprimoram. Quando tivermos isso, eles trabalharão juntos como deveriam. Fazendo o experimento por nós mesmos, treinando diligente e intencionalmente nos três treinamentos, aprenderemos como isso funciona e iremos além do nível dos tolos tagarelas na peça e seus correlatos na vida real.

[Um dos livros mais agradáveis que li recentemente, que vem direto do ponto de vista do personagem Moralidade, é *A Sútil Arte De Ligar O F*da-se*, do Mark Manson, também um bom audiolivro.]

As Quatro Nobres Verdades

As quatro nobres verdades são:

1. existe sofrimento ou insatisfação
2. existe a causa do sofrimento
3. existe o fim do sofrimento
4. existe o caminho que leva ao fim do sofrimento.

Essa lista está no cerne da mensagem do Buda. Ele gostava de resumir todo o seu ensino em relação a eles. Quando solicitado a ser ainda mais conciso, ele se referia apenas ao primeiro e ao terceiro: o sofrimento e o fim do sofrimento. Isso foi o que ele ensinou. Como as outras listas aqui, esta lista de quatro tem grande profundidade em muitos níveis e vale a pena explorá-los em profundidade. São verdades enunciadas do ponto de vista do despertar, indicadores para quem deseja seguir nessa direção.

Verdade Número Um: Há Sofrimento

A primeira verdade é o fato do sofrimento, da insatisfação, da miséria. Ei, não acabamos de ver isso nas três características? Sim! Não é ótimo? Também acabamos de ver em “Os três treinamentos revisitados”. Deve haver algo importante, mas não imediatamente óbvio, para que tenha inspirado um ensino chamado “as quatro nobres verdades”. Por que praticamos? Estamos insatisfeitos, machucados, sentimos que deve haver algo maior ou uma maneira melhor de lidar com o sofrimento, ou não podemos mais mentir para nós mesmos sobre nossa situação e a dura situação que nos espera se ainda não estiver aqui, como doença, envelhecimento e morte. É simples assim. Por que fazemos alguma coisa? Por causa de *dukkha*, traduzido de várias maneiras como insatisfação, descontentamento, miséria, sofrimento, estresse.

Muitas pessoas se recusam a isso e dizem que fazem muitas coisas por outras razões além do sofrimento. Suponho que, para ser realmente correto, devo acrescentar ignorância e hábito, mas estes estão intimamente ligados ao sofrimento ou à insatisfação. Talvez haja algo mais nesta primeira verdade que eles podem ter perdido na primeira inspeção, pois é um ensinamento profundo e sutil. Compreender esta primeira verdade é compreender todo o caminho espiritual, portanto, reserve um tempo para investigá-la.

A essência dessa verdade, de um ponto de vista relativo, é que queremos que as coisas sejam diferentes do que são, e isso causa dor. Queremos que coisas boas durem para sempre. Queremos obter o que queremos e evitar o que não queremos. Desejamos que as coisas ruins desapareçam mais rápido do que realmente desaparecem. Tudo isso é contrário à realidade. Todos nós envelhecemos, adoecemos, morremos, temos conflitos, lutamos constantemente para tentar obter algo (ganância), fugir de algo (ódio) ou desligar-nos totalmente da realidade (ignorância). Raramente, se é que nunca, estamos perfeitamente satisfeitos com as coisas como elas são. Essas são as maneiras tradicionais e relativas pelas quais o sofrimento é explicado. Eles são aspectos muito importantes da vida para se sintonizar e são considerados pontos essenciais para refletir e nos inspirar no caminho e encorajar alguma medida saudável de manter este mundo transitório um pouco mais leve, mas essas definições só podem nos levar até certo ponto.

No nível mais fundamental, que é o mais útil para fazer práticas de insight, em algum nível habitual, desejamos desesperadamente que houvesse algum eu separado e permanente, e passamos muito tempo fazendo o nosso melhor para sustentar essa ilusão. Isso consome quantidades surpreendentes de poder de processamento mental. No entanto, esse desejo por um lado “deste” estável, um observador estável, um “eu” estável é amplamente inconsciente inicialmente. Nosso trabalho é torná-lo consciente para que possamos ver o que ele está fazendo e como se sente. Para que esse processo amplamente inconsciente funcione, habitualmente ignoramos muitas informações sensoriais úteis sobre nossa realidade e investimos nossas impressões mentais e simplificações da realidade com mais poder e importância do que necessariamente têm. É essa ilusão que adiciona um elemento problemático às maneiras normais e compreensíveis pelas quais tentamos ser felizes. Lutamos constantemente com a realidade porque a entendemos mal, isto é, porque a realidade se entende mal.

“Então, qual a novidade?” podemos dizer. Bom ponto! Não é novo, é? Esta foi a nossa vida inteira! A grande questão é: “Existe algum entendimento que pode fazer a diferença na minha experiência?” Sim, ou não nos incomodaríamos com tudo isso. Em algum lugar nas profundezas do nosso ser, há uma vozinha que grita: "Tem que haver outro jeito!" Podemos encontrar essa outra maneira.

Conectar-se com a verdade do sofrimento pode ser muito motivador para a prática espiritual. A maioria dos discursos tradicionais sobre os ensinamentos do Buda começa com isso. Mais do que apenas motivar para a prática espiritual, sintonizar com o sofrimento é prática espiritual! Muitas pessoas começam a meditar e ficam frustradas com a quantidade de sofrimento e dor que experimentam, sem nunca saber que estão começando a compreender algo importante sobre si mesmas e a realidade. Eles se apegam

ao ideal de que as práticas de insight produzirão paz e bem-aventurança, mas muito do que vivenciam é desafiador. Eles não percebem que as coisas na almofada tendem a piorar antes de melhorar. Assim, eles não chegam a lugar nenhum, pois rejeitam as próprias verdades que devem compreender profundamente para obter a paz que procuram. Eles rejeitam os insights válidos que eles próprios adquiriram por meio da prática válida. Suspeito que este seja um dos maiores e mais comuns obstáculos no caminho espiritual.

Existe um outro lado do sofrimento que pode ajudar: a compaixão, o desejo de se livrar do sofrimento. Onde quer que haja sofrimento, há compaixão, embora na maioria das vezes ela seja distorcida pela lógica confusa do processo de identificação e separação ilusória que se baseia na má percepção. Mais sobre isso daqui a pouco, mas isso leva diretamente à Segunda Nobre Verdade, a causa ou fonte do sofrimento.

Verdade Número Dois: Existe a causa do sofrimento

A segunda nobre verdade é a causa do sofrimento, em pali *tanha*, traduzida de várias formas como desejo, avidez, ganância, fixação ou apego. Essas traduções são, em sua maioria, inadequadas, mas estão chegando a alguma coisa. De uma perspectiva relativa, nos agarramos ao que é agradável e tentamos evitar ou afastar o que interrompe esse prazer. Queremos que as coisas sejam diferentes do que são, porque percebemos o mundo por meio do estranho paradigma da ilusão da divisão entre quem percebe e quem é percebido. Podemos dizer: “É claro que queremos que as coisas sejam ótimas e não miseráveis ou problemáticas! O que você esperava?” O problema não é exatamente desejar que as coisas sejam boas e não ruins da maneira que podemos pensar; é, na verdade, um pouco mais sutil do que isso.

Este é um negócio escorregadio, e muitas pessoas podem ter o desejo total de não desejar e realmente se fixar no desapego. Isso pode ser útil se for feito com sabedoria e for tudo o que temos para trabalhar. Mas se o bom senso for ignorado, o não-desejo do desejo pode produzir uma aversão refinada, porém tóxica, que produz ascetas reprimidos, neuróticos, farisaicos, em vez de meditadores equilibrados e bondosos. Um passeio por qualquer mosteiro, centro de darma ou comunidade espiritual provavelmente o exporá a exemplos claros de ambos os lados desse equilíbrio delicado. Portanto, não dê muito problema ao fato de que parece que devemos desejar algo para alcançá-lo. Este paradoxo se resolverá se formos capazes de perceber claramente a realidade neste momento.

“Avidez”, “apego” e “desejo” são algumas das palavras mais perigosas que podem ser usadas para descrever algo que é muito mais fundamental do que esses termos parecem indicar. O Buda falou sobre essas formas convencionais de sofrimento, mas também falou sobre o sofrimento fundamental que vem de um desejo profundo por um refúgio que envolve uma identidade separada ou permanente. Imaginamos que um certo *eu* será um refúgio, e assim desejamos esse eu, tentamos fazer certas sensações transitórias nesse eu, nos apegamos à noção fundamental de que esse eu possa existir como uma entidade estável e imutável e que isso irá de alguma forma aliviar nossa condição. Os efeitos colaterais disso se manifestam em todos os tipos de exacerbações desnecessárias de

estados mentais e emoções inábeis e inúteis, mas esses são efeitos colaterais e não a causa raiz do sofrimento que o Buda estava apontando.

Como afirmado anteriormente, um conceito útil aqui é a compaixão, um aspecto fundamental da prática e da realidade relacionada à bondade. Veja, onde quer que haja desejo, há sofrimento, e onde quer que haja sofrimento, há compaixão, o desejo pelo fim do nosso próprio sofrimento e do sofrimento dos outros. Você pode experimentar isso. Existe uma relação estreita entre sofrimento, desejo e compaixão. Isso é pesado, mas bom e vale a pena investigar.

Podemos conceber isso como a compaixão tendo sido pega no laço da ilusão da dualidade. É como um cachorro perseguindo o próprio rabo. Dor e prazer, sofrimento e satisfação sempre parecem estar “ali”. Assim, quando surgem sensações agradáveis, há uma tentativa constante, compassiva e iludida de chegar lá, para o outro lado da divisão imaginada. Essa é uma *atração fundamental*. Você poderia pensar que simplesmente paráramos de imaginar que há uma divisão, mas de alguma forma não é isso que acontece. Continuamos perpetuando a sensação ilusória de uma divisão, mesmo quando tentamos superá-la, e assim sofremos.

Quando surgem sensações desagradáveis, há uma tentativa de fugir “dali” (ou mesmo “aqui”), uma pressão mental que tenta ampliar a divisão imaginada. Isso nunca funcionará, porque a divisão não existe, mas a maneira como mantemos nossas mentes enquanto tentamos nos afastar desse lado é dolorosa, e essa é a *aversão fundamental*.

Quando surgem sensações enfadonhas ou aparentemente desinteressantes, há a tentativa de desligar totalmente e esquecer tudo, para tentar fingir que as sensações do outro lado da divisão imaginada não estão lá. Isso é *ignorância fundamental* e perpetua o processo, pois é ao ignorar aspectos de nossa realidade sensorial que a ilusão de uma divisão é criada em primeiro lugar.

Essas definições estritas de atração, aversão e ignorância fundamentais são muito importantes, principalmente quando discuto os vários modelos dos estágios do despertar. Dada a ilusão, parece que essas reações mentais inábeis ajudarão de forma duradoura. Lembre-se de que a única coisa que ajudará fundamentalmente é entender as três características na medida em que faz a diferença, e as três características estão se manifestando bem aqui.

Você se lembra de ter lido acima que o sofrimento motiva tudo o que fazemos? Também poderíamos dizer que tudo o que fazemos é motivado pela compaixão, que é parte da natureza fundamentalmente vazia da realidade. Isso não significa que tudo o que fazemos seja habilidoso; essa é uma questão totalmente diferente.

A compaixão é uma coisa muito boa, especialmente quando envolve a nós mesmos e a todos os seres. É o outro lado da segunda nobre verdade. O problema é que a compaixão “mal direcionada”, que é filtrada através do processo de identificação, solidificação e seus hábitos mentais, perceptivos e emocionais relacionados, pode produzir enorme sofrimento e frequentemente o faz. É fácil pensar em muitos exemplos de pessoas em busca da

felicidade e tentando evitar o sofrimento nos lugares mais estranhos e fazendo as coisas mais estranhas. Basta ler qualquer fonte de notícias. A lição de casa é procurar a felicidade onde você provavelmente a encontrará.

Podemos dizer que a compaixão é o aspecto último do desejo, ou pensar em compaixão e desejo em um continuum. Quanto mais sabedoria ou compreensão da interconexão houver por trás de nossas intenções e ações, mais elas refletem a compaixão e mais os resultados serão bons. Quanto mais ganância, ódio, ilusão ou falta de compreensão da interconexão há por trás de nossas intenções e ações, mais elas refletem o aspecto distorcido do desejo e mais sofrimento provavelmente haverá.

Isso às vezes é chamado de “Lei do Karma”. “Karma” é uma palavra com muitas definições, muitas nuances, muitos aspectos, muitos termos de qualificação associados e muitas implicações numerosas demais para entrar aqui. Nesse caso, e para nossos propósitos limitados, o karma tem a ver com nossas intenções e ações e com o funcionamento básico da causalidade. Algumas pessoas podem ficar presas em detalhes, como especular que, se matarmos um inseto, voltaremos como um inseto e seremos esmagados. *Não*. Causa e efeito, também chamados de interdependência, são imponderavelmente complexos. Só use este conceito geral para ver honestamente o que você quer, por que e exatamente como você sabe disso.

Ao agir com o corpo, a fala ou a mente, examine quais podem ser as consequências para você e para os outros, e então assuma a responsabilidade por essas consequências. É uma tarefa difícil e uma prática importante para se engajar, mas não fique excessivamente obsessivo com isso. Lembre-se da simplicidade do treinamento em moralidade, que se resume a: se você não pode ajudar, pelo menos não faça mal. Treine em bondade, generosidade, honestidade e clareza e obtenha equilíbrio e sabedoria com os outros dois treinamentos conforme você avança.

Às vezes, explorar o sofrimento e o desejo pode ser opressor. A vida às vezes pode ser extremamente difícil. Nesses momentos, tente se voltar para o lado central da equação: compaixão e bondade. Conecte-se com a parte do seu coração que deseja que o sofrimento acabe e sinta isso profundamente, especialmente quando se manifesta no corpo. Só isso pode ser uma prática profunda. Existem também muitas outras boas técnicas para cultivar uma amplitude de coração que pode suportar qualquer coisa, como práticas formais de bondade amorosa. Eu recomendo *Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness* de Sharon Salzberg para obter instruções sobre práticas básicas destinadas a nos ajudar a nos conectar com o lado central da prática. Encontrar essas técnicas e praticá-las pode tornar o caminho espiritual muito mais suportável, agradável e recompensador, e isso pode nos ajudar a perseverar, obter insights profundos, ser capazes de integrá-los em nossas vidas e usá-los para beneficiar outras pessoas. [Mais tarde, descreverei uma série desafiadora de estágios de percepção chamados de “Conhecimentos do Sofrimento” e “Noite Escura”. Se você tiver dificuldade nesses estágios, volte aqui e releia esta seção.]

O ponto é pegar o desejo de ser feliz e livre de sofrimento e usar sua energia para fazer práticas habilidosas que podem fazer isso acontecer, ao invés de ficar preso em velhos

padrões não examinados de busca pela felicidade onde, no fundo, sabemos muito bem que não iremos encontrá-la. Além disso, se você se lembrar que todos querem felicidade e liberdade do sofrimento, você facilitará ainda mais a demolição da falsa separação que a ignorância impõe entre “eu” e “outro”. Este vínculo comum de compaixão é muito mais profundo do que pode inicialmente parecer ao intelecto. As práticas baseadas na compaixão facilitam e inspiram todos os aspectos da nossa prática para trabalhar pela libertação do sofrimento para todos os envolvidos. Os três treinamentos são habilidosos e podem informar toda a nossa vida.

Verdade Número Três: Existe o Fim do Sofrimento

Isso nos leva muito bem à terceira nobre verdade, o fim do sofrimento. Agora, como observado antes, existem três tipos de sofrimento pertencentes ao escopo de cada um dos três treinamentos. Tradicionalmente, o Buda falou sobre o fim do sofrimento relacionado ao domínio do terceiro treinamento e, assim, ao despertar. O primeiro ponto é que isso pode ser feito e é feito hoje por meditadores como você de muitas tradições espirituais. Sim, há pessoas despertas andando por aí, e não apenas alguns raros casos que passaram vinte anos em uma caverna no Tibete. Isso é essencial para ter fé e compreender. O outro ponto é que, com o fim do desejo fundamental, o fim da compaixão e da realidade sendo filtradas pela percepção dualista ilusória, chega o fim do sofrimento fundamental. É isso. Feito é o que foi feito. Foi-se, foi-se, foi-se muito além, e nada mais. Todos os seres podem fazer isso, e não há, para fazer uma piada mística, nenhum momento como o presente.

Agora, deve ser dito que o Buda também elogiou aqueles que haviam dominado os outros dois treinamentos em algum grau e, assim, eliminou todo tipo de sofrimento que poderia ser eliminado por esses métodos. Mesmo seres muito realizados e transformados podem se beneficiar do domínio dos estados de concentração. No entanto, existem algumas questões complexas e difíceis relacionadas com a eliminação de todo o sofrimento comum no mundo enquanto ainda existem seres vivos (como você), e essas questões estão, portanto, relacionadas ao domínio do primeiro treinamento, que é uma tarefa contínua. É por causa dessa questão que surgiram ensinamentos como o voto de bodhisattva.

Verdade Número Quatro: O Nobre Caminho Óctuplo

A quarta nobre verdade é o nobre caminho óctuplo que leva à cessação do sofrimento:

1. Visão correta
2. Intenção correta
3. Fala correta
4. Ação certa
5. Meio de vida correto

6. Esforço correto

7. Atenção plena correta

8. Concentração correta

Outra lista! Esperançosamente, você já começou a gostar delas, então mais uma deve ser vista como outro guia administrável sobre como encontrar o fim do sofrimento. Felizmente, já vimos todo o nobre caminho óctuplo em outras partes de algumas das outras listas e está resumido nos três treinamentos de moralidade, concentração e sabedoria.

A seção de moralidade é apenas dividida em três aspectos específicos: ação correta, linguagem correta e modo de vida correto. “Correto” significa habilidoso ou propício ao fim do sofrimento para nós e para todos os outros seres vivos. Seja gentil, honesto, claro e compassivo em cada ação do corpo, da fala e da mente e em todos os contextos, e se você não pode fazer isso, pelo menos não cause danos. Observe que nada está excluído aqui. Quanto mais integramos nossas vidas ao caminho espiritual, melhor. Fácil de lembrar e um guia poderoso. Essas práticas destinam-se a eliminar o sofrimento comum nesta vida comum por meios comuns.

A seção de concentração contém três pontos que vimos nas cinco faculdades espirituais e nos sete fatores do despertar: energia correta, concentração correta e atenção plena correta. Esses ensinamentos são projetados para facilitar o acesso aos jhanas e para ser capaz de eliminar o sofrimento que aqueles estados temporários, mas hábeis, podem eliminar.

A seção de sabedoria tem as duas últimas partes do caminho: visão correta e intenção correta. Esses dois são frequentemente representados de maneiras diferentes, mas o significado é o mesmo: entenda a verdade de sua experiência e aspire à bondade e sabedoria em seus pensamentos e ações. Isso elimina o sofrimento fundamental e onipresente que vem da ignorância fundamental. Três tipos de sofrimento, três treinamentos para enfrentá-los. Novamente, simples, mas poderoso.

Objetos para a Prática de Insight

Como já foi mencionado, existem muitas tradições de insight e cada uma delas tem seus objetos de meditação preferidos. Considerando que, do ponto de vista do puro insight, o objeto da meditação não importa, como no caso das posturas físicas, existem algumas considerações práticas relacionadas às nossas habilidades específicas e à nossa fase atual de prática que vale a pena considerar. Observe que nenhum objeto é especificamente objeto de prática de insight versus prática de concentração. Qualquer objeto pode ser usado para qualquer ênfase, pelo menos em termos gerais. A diferença é se investigamos as três características da experiência ao usar esses objetos ou ignoramos o fato de que o objeto em que focalizamos proporciona sensações individuais e, assim, o solidificamos artificialmente enquanto nos sintonizamos com as qualidades benéficas da experiência.

Portanto, você pode usar qualquer um dos objetos mencionados abaixo (assim como muitos outros) para qualquer tipo de prática.

A primeira questão é se temos uma agenda específica para que tipo de sensações ou foco desejamos incluir na prática, isto é, se queremos fazer uma prática de “consciência sem escolha” ou uma prática mais estruturada. A prática da consciência sem escolha é um pouco errônea, pois estamos fazendo uma escolha em termos relativos para ser mais liberais com o que a atenção faz e para onde ela vai. De um ponto de vista final, tudo é causal e natural, o que significa que não há um "selecionador" individual, mas isso está tornando as coisas muito complexas nesta fase do jogo, então, por enquanto, como o termo "consciência sem escolha" é de uso comum para investigação menos estruturada e menos dirigida, vou usá-lo.

A prática da consciência sem escolha, na qual investigamos tudo o que surge sem um foco específico ou estreito, tem a vantagem de ser muito inclusiva e "natural" e, ainda assim, pela mesma razão, algumas pessoas podem facilmente se distrair, avoar, e não aterrar quando não adotam uma abordagem mais estruturada. Eu coloquei "natural" aqui entre aspas, pois até mesmo todas as sensações que compõem experiências como a sensação de ter uma escolha, a sensação de exercer um esforço e a sensação de aplicar uma técnica são tão naturais quanto, já que são simplesmente ocorrências causais como tudo o mais, mas ainda assim, em termos relativos, a consciência sem escolha parece mais “natural”.

Para aqueles que adotam uma abordagem mais estruturada, alguns dos eixos que podemos seguir são o grau em que incluímos sensações físicas ou mentais na meditação, se focamos estreitamente ou usamos um campo de atenção mais aberto, e se movemos a atenção ao redor ou mantemos aproximadamente no mesmo lugar, e o que fazemos com essa atenção quando os objetos surgem e desaparecem.

A principal vantagem de tentar focar principalmente nas sensações físicas, como o processo respiratório, as sensações de caminhar, os pontos de contato com o chão ou as sensações do nosso corpo físico em geral, é que são muito menos suscetíveis a fabricação de histórias do que observar sensações mentais. Como meu amigo Vince queria que eu apontasse, a localização das sensações físicas que escolhemos pode ter implicações energéticas importantes. Observar o topo da cabeça ou a respiração nas narinas pode produzir mais energia do que notar as sensações dos pés ou da respiração no abdômen. Da mesma forma, perceber a respiração em nosso abdômen e as sensações em nossos pés pode ser mais aterrador e centrado do que perceber nossa respiração na área do nariz ou prestar atenção no topo da cabeça.

Saber disso pode permitir que você equilibre seu nível de energia simplesmente mudando o foco de sua atenção para as sensações físicas. Além disso, se estamos habitualmente perdidos em nossas cabeças, aumentar a força da conexão para com as sensações do nosso peito e abdômen pode ajudar a integrar esses aspectos de nosso corpo em nossa prática. Muitas emoções podem ter componentes fortes nesses locais que os praticantes com fixação cranial podem se beneficiar ao conhecer mais claramente. No entanto, se as emoções estão oprimindo você, o nariz é claramente um território mais seguro. Ter ambas

as opções e perceber seus prós e contras pode ser útil ao fazer boas escolhas sobre como direcionar a atenção.

As sensações mentais tendem a nos prender em conteúdos e histórias, como qualquer pessoa que já tentou meditar sabe muito bem. Quanto mais sensações mentais incluímos em nossa prática, mais encontraremos nosso material emocional e psicológico. Isso pode ser uma bênção mista. Se nossa prática for muito forte, podemos entrar no território mental e emocional e ainda assim ver a verdadeira natureza de todas as sensações que o compõem. Fazer isso pode ser verdadeiramente transformador de boas maneiras. Se nossa prática não for muito forte, seremos arrastados, perdidos nos padrões habituais de pensamento associados às nossas “coisas”.

Assim, as sensações físicas ajudam a nos aterrar e as sensações mentais nos abrem para mergulhar nas profundezas da vida mental ou, mais frequentemente, sermos apanhados por ela, mais identificados com ela ou perdidos nela até que nossa prática seja forte. De uma perspectiva de puro insight, nenhum é mais sagrado ou mais fonte de verdade do que o outro, mas quando fizermos o experimento, perceberemos rapidamente o que funciona para nós. “Funcionar”, neste caso, significa que podemos continuar a ver a verdadeira natureza das inúmeras sensações rápidas que constituem a nossa realidade.

Existem muitos outros tipos de objetos físicos que podem ser investigados, incluindo sons, imagens e até cheiros e sabores. Algumas pessoas têm uma propensão natural para investigar as sensações de uma porta dos sentidos específica. Há um monge na Birmânia que recomenda que seus alunos usem os tons agudos em nosso ouvido como um objeto, e às vezes eu os considero muito úteis e interessantes. Em vez de parecer um tom contínuo, podemos ouvir cada pequena sensação individual de zunido como uma entidade descontínua.

Também podemos considerar a visão como objeto, como as cores do fundo das pálpebras ou, se nossos olhos estiverem abertos, quaisquer sensações visuais que se apresentem. Elas também são impermanentes e, se formos bons nisso, podemos até mesmo ver nosso mundo visual se apresentando como os quadros de um filme ou uma colcha de retalhos orgânica, complexa e oscilante de impressões mutantes.

Outra consideração é se devemos usar um foco de atenção estreito ou amplo. A vantagem de um foco de atenção mais restrito para iniciantes é que pode excluir muitas distrações. Podemos ficar muito bons em ver certos tipos de objetos, como as sensações de respirar no abdômen ou embaixo das narinas, e isso é muito bom e até mesmo uma ideia muito boa. Essa prática concentrada é rotineiramente recomendada, e algumas pessoas, como eu, têm uma inclinação natural para esse estilo.

Outros acham que isso os torna muito tensos, agitados ou irritáveis; eles descobrem que se saem muito melhor com um campo de atenção mais amplo e inclusivo. Essas coisas variam de acordo com a pessoa, a situação e a fase da prática. Se formos honestos com nós mesmos, seremos capazes de reconhecer o que funciona para nós e o que não funciona. A vantagem de um amplo campo de atenção é que menos esforço é necessário para

permanecermos focados e, assim, podemos estar mais presentes para tudo o que surge naturalmente. A desvantagem é que podemos nos tornar meditadores muito preguiçosos e nos dispersar ou nos perder em pensamentos. Esses pontos devem ser pesados uns contra os outros, dependendo do contexto, e conforme o tempo passa, ajustamos a amplitude de nossa prática repetidamente, dependendo do que está acontecendo. Há muito mais informações específicas relacionadas à amplitude da atenção apresentada posteriormente, pois é um tópico fascinante.

Existem práticas, como a varredura corporal, da tradição do U Ba Khin e popularizada por SN Goenka, que mantêm a atenção em movimento o tempo todo. Isso pode ser muito útil, pois nos mantém envolvidos com sensações novas e interessantes e pode evitar que caiamos na rotina de pensar que estamos atendendo a novas sensações físicas quando, na verdade, estamos apenas nos lembrando de antigos padrões delas. No entanto, essas práticas têm o lado negativo de, às vezes, carecer da precisão real da atenção honesta que vem de permanecer com áreas de foco mais restritas. Podemos acabar dando mais atenção em manter nossa atenção em movimento do que em investigar claramente o que nossa atenção revela. Novamente, algumas pessoas se dão bem com práticas de atenção móvel e outras parecem ter sucesso em manter a atenção em uma área geral.

Nem sempre sabemos exatamente o que é melhor para nós. Podemos escolher práticas que nos parecem boas precisamente porque não saem da zona de conforto, não nos permitem investigar claramente as verdades perturbadoras da impermanência, do sofrimento e do não-eu e não atingem nossos sentidos de identidade sólida de uma forma que realmente vai direto ao osso. Também podemos escolher tradições que nos sejam exaustivas e dolorosas porque imaginamos que é assim que deve ser, mesmo que tais tradições não facilitem necessariamente investigações claras da verdade de nossa experiência real, o estabelecimento e a abertura que ajudariam. Portanto, recomendo trabalhar com bons professores que podem nos aconselhar sobre qual objeto de meditação pode ser mais adequado à nossa disposição, o que pode ajudar a evitar que repousemos em nossas ilusões. Dito isso, alguns professores ensinam apenas uma prática, geralmente aquela que trabalhou para eles ou no qual eles treinaram. Se essa também for uma técnica que realmente funciona para nós, estamos prontos. Se não, podemos querer investigar outras tradições e técnicas.

Em uma nota relacionada, defendi descobrir o que funciona para você, considerando como você foi construído e onde você está. Eu, no entanto, recomendo moderação nisso. Por exemplo, você pode se sentar para meditar e decidir que está apenas com um pouco de sono, então você se levanta, se acalma um pouco e, alguns minutos depois, se senta novamente. Então, um minuto depois, você decide que realmente não gosta daquela dorzinha no joelho, então se deita e assim por diante. Essa prática, se você pode chamá-la assim, é improvável que seja benéfica, então tente escolher uma postura e mantê-la dentro do razoável. Paciência com a dor e o desconforto é a porta de entrada para alcançar níveis mais elevados de equanimidade mais tarde, embora de uma forma medicamente segura. A capacidade de permanecer com nossas práticas escolhidas também se aplica a objetos de meditação, especialmente quando você está começando. Há muito a ser dito sobre o cultivo

desse nível básico de autocontrole e disciplina. Sem isso, podemos acabar mudando nossos hábitos de prática toda vez que nossa investigação começa a ficar muito confortável.

Quando, onde e por quanto tempo?

A melhor hora para meditar é quando você puder. O melhor lugar para meditar é onde você puder, e a melhor duração é o maior tempo possível ou necessário para que você consiga o que deseja. Isso pode parecer óbvio, mas às vezes as pessoas podem enfiar na cabeça que certos momentos são melhores do que outros e, portanto, não meditam quando esse período aparentemente sacrossanto não está disponível ou é interrompido. Elas podem sentir que lugares especiais ou circunstâncias especiais (almofadas especiais, níveis especiais de ruído, ambientes especiais, adereços especiais, roupas especiais, etc.) são tão necessários e, se não estiverem disponíveis, eles podem se sentir frustrados e incapazes de prática. Eles podem sentir que uma certa quantidade mínima de tempo de meditação é necessária e, portanto, se sentirem incapazes de fazer uso de qualquer tempo que tenham.

Lembro-me de ir a uma livraria espiritual em Nova Delhi, Índia, e perguntar ao proprietário sobre alguns livros sobre meditação que estava tentando encontrar. Começamos uma conversa e perguntei se ele meditava. Ele estava tirando o pó de um livro na época e disse com um brilho nos olhos: "Esta é a minha meditação!" Para alguns, isso pode parecer banal, como uma espécie de sonho New Age idealizado, mas é aonde tudo isso leva, então você também pode começar a se acostumar com isso.

Se você tem duas horas por dia para meditar, ótimo. Se você tem dois empregos, seis filhos, e simplesmente não consegue encontrar mais do que cinco minutos por dia para meditar, faça bom uso do que você tem. Houve momentos em minha vida em que era muito grato por ter vinte horas por dia para praticar. Por outro lado, quando tive apenas dez minutos por dia para a prática formal, sou grato pela sensação de quão preciosos esses dez minutos foram. A urgência habilidosa e a gratidão bem desenvolvida por uma chance de praticar qualquer coisa podem nos permitir realmente usar períodos limitados de tempo ao máximo.

Se você pode tirar um mês por ano para retiros intensivos, ótimo. Se um retiro de fim de semana uma vez por ano é tudo o que você pode fazer, vá em frente. Em suma, honre onde você está e o que pode realizar de forma realista, dadas as circunstâncias atuais. Se isto não for inteiramente do seu agrado e você quiser dedicar mais tempo à prática, trabalhe para reorganizar as coisas de uma forma que o deixe com uma vida que você ainda achará gratificante, caso mais tarde decida praticar um pouco menos.

Felizmente, a meditação é um esforço extremamente portátil. Você não precisa carregar equipamentos especiais, ter outras pessoas por perto ou agendar uma reunião. Não há taxas, listas de espera ou burocracia. A realidade acontece. As sensações surgem. Se você está prestando muita atenção nelas, sentindo exatamente como é estar aqui agora, você está meditando! Simples assim. Quase todas as atividades se beneficiam de maior atenção,

portanto, este paradigma de aumentar a presença na vida diária transmuta suas atividades aparentemente não meditativas em meditação.

Embora tenha aprendido a apreciar as condições “ideais” de meditação e seus benefícios óbvios, também tive insights profundos e experiências extraordinárias em lugares que dificilmente seriam considerados ideais (como na sala de descanso no trabalho ou ao escovar os dentes). Embora eu aprecie a profundidade adicional de longos períodos de prática ininterrupta, estou certo de que ser capaz de fazer uso de pequenos momentos aqui e ali contribuiu muito para mover as coisas.

Às vezes, meditei ao me reclinar antes de dormir, ao me reclinar de manhã antes de me levantar, ao acordar no meio da noite, antes de cochilos no sofá, durante palestras e reuniões (percebendo o tédio) e no salão da escola que frequentei antes das aulas à tarde. Andar pelo corredor entre os pacientes é um ótimo momento para meditar, centrar-se, reconectar-se com bondade amorosa e atenção constante. Concluí que cinco minutos de prática realmente engajada, clara e focada em circunstâncias ruins podem muitas vezes produzir mais benefícios para mim do que uma hora de prática pobre, vaga e distraída em “condições ideais”.

Também passei a apreciar o valor das sessões cronometradas, onde resolvo sentar e prestar atenção por um determinado período. Eu costumava usar um pequeno despertador, mas agora uso o cronômetro do meu smartphone. Decidi sentar-me por um determinado período de tempo, geralmente entre trinta a noventa minutos. Descobri que, durante as sessões não cronometradas, tenho tendência a me levantar quando encontro um território difícil, uma dor leve ao sentar-se ou outras coisas que não quero reconhecer e investigar claramente. Uma sessão cronometrada torna muito mais provável que eu consiga sentar em circunstâncias difíceis, desenvolvendo assim mais paciência, confiança e disciplina, bem como as percepções que vêm de investigação persistente. Ainda assim, a maioria dos antigos mestres que foram os pioneiros e preservaram essas práticas não tinham relógios e aprenderam a ser disciplinados sem eles, então, se você não tem um relógio, obviamente ainda pode praticar bem.

Sobre Professores

Existem muitos tipos de professores de muitas tradições. Alguns são muito comuns e alguns parecem irradiar qualidades positivas por todos os poros. Alguns são gentis, alguns são frios e outros podem parecer sargentos num campo de treinamento. Alguns enfatizam a confiança em nossos próprios esforços, outros enfatizam a confiança na graça do guru. Alguns estão disponíveis e acessíveis, e alguns podem morar longe, conceder poucas entrevistas ou ter tantos alunos competindo por seu tempo que raramente você terá a chance de falar com eles. Alguns parecem incorporar os mais elevados ideais da vida espiritual aperfeiçoada em todos os momentos em que estão acordados, enquanto outros podem parecer ter muitas peculiaridades, erros e falhas.

Alguns vivem de acordo com códigos morais estritos, enquanto outros podem ultrapassar os limites das convenções e costumes sociais. Alguns podem ser muito velhos e alguns podem ser muito jovens. Alguns podem exigir obediência e compromissos rígidos, outros podem parecer mal se importar com o que fazemos, e alguns podem parecer colocar barreiras à interação com eles em nosso caminho. Alguns podem defender práticas específicas, afirmando que o caminho deles é o único ou o melhor caminho, enquanto outros podem derivar de muitas tradições ou estar abertos para que você o faça. Alguns podem apontar nossos sucessos, enquanto outros podem destacar nossas falhas.

Alguns podem enfatizar a renúncia tradicional ou mesmo a ordenação em uma ordem monástica, enquanto outros parecem implacavelmente engajados com “o mundo”. Alguns cobram um pacote pelos ensinamentos, enquanto outros os oferecem gratuitamente. Alguns respeitam profundamente a erudição e o jargão da meditação, enquanto outros podem desaprovar abertamente os termos formais e as estruturas conceituais e, portanto, nunca se referem a eles. Alguns professores podem ser mais como amigos ou colegas que querem apenas nos ajudar a aprender algo em que eles são bons, enquanto outros podem se inclinar mais a hierarquia, estruturas tradicionais e o papel de ser um professor.

Hierarquia é um tópico enorme quando se trata de qualquer organização, comunidade e situação de professor- aluno. As hierarquias variam amplamente no grau em que promovem o verdadeiro desenvolvimento espiritual, crescimento e boas práticas naqueles que as iniciam. Algumas hierarquias são muito naturais. Quando eu estava na aula de cálculo no colégio, a professora sabia cálculo, enquanto eu não. Eu queria aprender cálculo, e ela me ensinou cálculo. Funções e expectativas eram diretas. Acompanhei suas palestras, fiz a lição de casa e fiz os testes. Ela foi paga com os impostos da comunidade. Boa aprendizagem ocorreu. Na verdade, foi ela quem foi explorada, dada a pouca remuneração dos professores onde eu cresci. Ainda assim, foi saudável para as situações de ensino.

Situações semelhantes ocorrem em situações de ensino de meditação hierárquica boas e saudáveis, e essas podem ser encontradas. Pretender que devemos dispensar completamente as hierarquias é, portanto, ingênuo e simplista. Se o fizéssemos, nunca poderíamos aprender nada com outra pessoa que, inevitavelmente, teve mais treinamento e experiência do que nós. É uma ideia ridícula se você analisar com clareza.

No entanto, como todos sabemos, existem situações hierárquicas que variam de subótimas a extremamente tóxicas. Nestes, a troca nem sempre é direta, a aprendizagem ao nível do professor não é realmente incentivada e os papéis do professor são ambíguos ou envolvem dominação e exploração em vez de apoio verdadeiro. Frequentemente, o problema nessas situações é que há uma mistura de elementos inconscientemente saudáveis com insalubres. Nós nos vemos fazendo concessões para chegar às partes boas enquanto abdicamos coisas que valorizamos, como limites saudáveis, autonomia razoável, auto-respeito e nosso próprio empoderamento para sermos praticantes competentes, capazes de nos sustentarmos por conta própria.

Embora o Darma pragmático como um movimento tenha geralmente favorecido situações menos hierárquicas por um medo razoável das muitas possíveis situações insalubres que

hierarquias mais formais podem produzir, não precisamos matar mosca com bala de canhão, e não precisamos, de fato, não podemos dispensar ou evitar hierarquias completamente. A maioria das habilidades que aprendi em minha vida aprendi com especialistas que me ensinaram o que sabiam em boas situações hierárquicas, e o mesmo se aplica à meditação. Estudei com mestres de meditação estabelecidos em situações padrão professor-aluno, tipicamente mosteiros tradicionais e centros de retiro onde o professor era o professor e eu o aluno. Eles ensinaram de acordo com sua tradição. Eu pratiquei de acordo com suas instruções habilidosas. Essa abordagem funcionou bem.

Eu pessoalmente tive sorte nesse aspecto, mas alguns de meus amigos não tiveram tanta sorte, pois se encontraram em hierarquias subótimas e situações de exploração. A conclusão é que você também pode encontrar professores bem estabelecidos e testados ao longo do tempo, que desempenham funções de professor claras e saudáveis, e pode inserir funções de aluno saudáveis com eles e aprender bem dessa forma. Se, de alguma forma, você se encontrar em uma meditação doentia ou em uma hierarquia de espiritualidade, respeitosamente retire-se dela e encontre uma que seja saudável, pois há muitas por aí.

Alguns professores falarão abertamente sobre realizações, e outros não. Alguns professores são notavelmente previsíveis em suas maneiras e estilo de ensino, enquanto outros se desviam de maneiras estranhas e imprevisíveis. Alguns podem parecer muito tranquilos e moderados, enquanto outros podem parecer ultrajantes ou indisciplinados. Alguns são ótimos comunicadores e outros têm dificuldade real em juntar frases coerentes. Alguns falam com muita calma e devagar, enquanto outros cuspem o darma em um zilhão de palavras por minuto (culpado). Alguns podem falar nossa língua e outros obviamente não. Alguns podem parecer ouvir com paciência, outros podem nos interromper. Alguns podem parecer extremamente humildes e pouco imponentes, enquanto outros podem parecer particularmente arrogantes e presunçosos (culpado na acusação, embora trabalhando nisso).

Alguns podem parecer ter sérios transtornos de personalidade, e outros podem parecer altamente auto-realizados no sentido psicológico: são e maduros. Alguns são carismáticos, enquanto outros podem carecer de habilidade social e charme. Alguns podem prontamente nos dar conselhos extensos, e alguns apenas ouvem e acenam com a cabeça. Alguns podem realmente “ter a mesma aparência” com túnicas, chapéus e qualquer tipo de penteado que você associa a um guru, enquanto outros parecem mais com algo que acabou de sair de um bar, prisão, instituição mental, beco escuro ou sala de diretoria corporativa. Alguns parecem a personificação viva da gentileza e do amor, e outros podem nos irritar regularmente. Alguns professores podem clicar instantaneamente conosco, enquanto outros simplesmente nos deixam indiferentes. Alguns professores podem estar dispostos a nos ensinar, outros não.

Até onde posso dizer, nenhuma dessas características aparentes de vários professores está relacionada de forma alguma com sua capacidade de meditação ou com a profundidade de sua compreensão ou realização. Embora seja basicamente garantido que você julgará os professores de meditação por suas capas, reconheça isso e tente fazer melhor. É possível que todos esses aspectos nos apareçam para nos ajudar a identificar em nós as projeções e

expectativas habituais nas quais atuamos. Vale a pena nos conhecermos em relação ao que quer que um determinado professor possa provocar em nós. No entanto, se eles estão cutucando muita coisa, talvez seja apenas uma má conexão e você precise encontrar outro. Enquanto às vezes nossos corações se abrem diante de desafios e conflitos, às vezes facilidade, segurança, sanidade, previsibilidade, franqueza e gentileza funcionam tão bem ou melhor.

Há muita riqueza a ser ganha desafiando essa tendência em nós de julgar a espiritualidade de outra pessoa com base nas aparências. O importante é que o estilo e a personalidade de um professor nos inspirem a praticar bem, a viver a vida que queremos viver, a encontrar o que desejamos encontrar, a compreender o que desejamos compreender. Alguns de nós podem vagar por muito tempo antes de encontrar um bom ajuste. Alguns de nós recorreremos aos livros para orientação, lendo e praticando sem as vantagens distintas ou os desafios profundos dos professores. Alguns de nós podem parecer que clicam com uma prática ou professor, tentam segui-los por anos e não chegam a lugar nenhum. Outros parecem voar indiferentemente. Uma das coisas mais interessantes sobre a realidade é que podemos testá-la. De uma forma ou de outra, veremos o que funciona e o que não funciona para nós, o que acontece quando fazemos certas práticas ou seguimos os conselhos de certos professores, bem como o que acontece quando não o fazemos.

Lembre-se bem: não precisamos nos tornar réplicas de um professor para aplicar em nós mesmos o que eles ensinam ou para aprender como investigar a realidade e nos tornarmos grandes meditadores e grandes pessoas. Podemos pegar o que é bom, deixar o que é mau e assumir a responsabilidade por nossas próprias ações e modo de estar no mundo. Os melhores professores de meditação nos dão seu poder, conhecimento e posição da melhor maneira que podem. Eles tentam transmitir o darma da maneira mais poderosa possível, para que aprendamos o que eles sabem. Eles até nos encorajam a superá-los em conhecimento. O outro lado disso é que os maus professores tentam reter seu poder e ensinar de uma forma que não produza iguais ou rivais à sua autoridade e posição. Pior ainda são os professores que se envolvem em bullying espiritual e que podem até mesmo encorajar aqueles ao seu redor a fazerem o mesmo. Curiosamente, alguns professores que podem ser inteiramente qualificados podem paradoxalmente impedir nosso progresso e promover nosso desempoderamento e dependência. Evite esses como a peste. Os melhores professores nos inspiram a dar o nosso melhor, mesmo que o nosso melhor seja maior do que o melhor que o professor era capaz de fazer.

Outra coisa sobre os professores é que eles só sabem o que sabem. Se usarmos os escopos dos três treinamentos para examinar isso, podemos descobrir que alguns professores podem ter uma boa compreensão de alguns desses escopos e não ter uma boa compreensão dos outros. Na verdade, o domínio em cada área não garante nada sobre o domínio nas outras. Vale a pena ser realista quanto a esse fato e, portanto, falarei sobre isso mais tarde. Eu conheço alguns grandes professores de insight, cujas habilidades de concentração são péssimas. Conheço professores que têm habilidades incríveis de concentração, mas ainda carecem de uma visão profunda. Conheço alguns modelos de moralidade que não são muito desenvolvidos na meditação. Eu conheço alguns meditadores extremamente fortes que não são tão bem desenvolvidos em moralidade. Em

outras palavras, é fácil imaginar que só porque alguém pode ter habilidades de meditação em uma área específica, essa pessoa tem que saber magicamente e ser boa em todos os tipos de outras coisas. Tenho grande ceticismo sobre esses tipos de suposições e muitas evidências do mundo real para duvidar delas.

É fácil imaginar que só porque eles são eticamente impecáveis eles têm algum entendimento de sabedoria profunda e, inversamente, é fácil imaginar que só porque eles têm alguma sabedoria profunda eles serão morais. Como o experimento em andamento do darma pragmático tem mostrado com clareza, é mais fácil desenvolver forte concentração e discernimento do que desenvolver uma forte moralidade, ou simplesmente bondade básica para esse assunto. Existem aqueles que possuem um forte grau de domínio de todos os três e são pessoas a quem procurar e aprender sempre que possível.

Cuidado ao assumir que aqueles que conhecem a realidade última em qualquer grau não podem ter relacionamentos inábeis com dinheiro, poder, drogas e sexo. Chame-me de puritano, tradicionalista ou o que seja, e que não deveria dizer a ninguém como viver sua vida, mas afirmo que, em geral, é melhor evitar fazer sexo com seus professores do darma. Principalmente se for necessário manter segredo ou se você estiver se envolvendo com alguém que alega publicamente o celibato ou está em outro relacionamento “fechado”. Seguir este conselho simples salvará você e eles, e muitos outros, de todos os tipos de problemas sérios. Há muitas pessoas com quem fazer sexo. Aqueles que afirmam que isso é para beneficiá-lo ou que levará a uma sabedoria especial, estão apenas vendendo alguma coisa. É fácil evitar essa armadilha se você aprender um pouco sobre seu próprio investimento em ser ou sentir-se “especial”, o que muitas vezes diz respeito a ferimentos psicológicos difíceis de identificar e significativos. Você foi avisado.

Certa vez, estive em uma conferência Buddhist Geeks, na qual discutimos o fato da ampla gama de relacionamentos que alguns professores têm com a sexualidade, a linguagem, as substâncias e outros assuntos adultos semelhantes. Alguém fez a proposta muito interessante e talvez razoável de que os professores deveriam ser classificados como os filmes estão no sistema de classificação de filmes americanos e se espera que cumpram a sua classificação, para que as pessoas possam pelo menos saber no que podem estar se metendo. Os professores classificados como R devem ter rótulos adicionais que explicam por que eles obtêm essa classificação, como drogas, sexo, idioma, etc. Neste sistema, professores com classificação G não devem agir como professores com classificação XXX, por exemplo. No entanto, se um professor com classificação XXX se comportasse como o professor com classificação XXX que é, isso dificilmente poderia ser motivo de alarme ou escândalo, ou acusações de hipocrisia. Embora pudéssemos debater os prós e os contras de tal sistema, é mais razoável do que o que acontece atualmente, que é que quase todos os professores são considerados como G ou PG no máximo, enquanto alguns números razoáveis estão muito além do PG-13 na prática. Eu pessoalmente provavelmente conseguiria um PG-13 devido à linguagem que uso rotineiramente.

Definitivamente, confira o extenso arquivo online de entrevistas sobre o darma do Buddhist

Geeks e como ele pode se relacionar com a vida moderna.

Quando interagimos com os professores, podemos querer considerar em qual das suas áreas de especialidade desejamos nos basear, isto é, em qual dos três treinamentos queremos ajuda. Na verdade, acho muito importante deixar isso claro desde o início, para que, quando formos falar com um professor, possamos fazer perguntas a partir da estrutura conceitual correta e encaixar seus conselhos de volta na estrutura correta. Se perguntarmos a um professor sobre como atingir algum estado elevado e ele menciona sintonizar-se com a alegria sem limites durante a meditação, e ao tentar fazer isso dirigindo para o trabalho batemos na traseira do carro do pobre passageiro em frente a nós, não seguimos seus conselhos adequada ou habilmente.

Da mesma forma, podemos perguntar explicitamente aos nossos professores se eles são qualificados no aspecto do treinamento específico que estamos interessados em dominar e em que nível. Obviamente, nem todos serão honestos ao responder a essa pergunta por vários motivos. Se eles disserem algo como "Não, não sei o suficiente para falar nesse nível, pois minhas próprias habilidades ainda não são tão fortes", então pelo menos você deve procurar aconselhamento em outro lugar, a menos, é claro, que eles estejam mentindo para você. Tenho muito mais respeito por um professor que uma vez me disse que não se sentia qualificado para me ensinar do que pelos numerosos professores que não estavam qualificados para me ensinar e que ou não perceberam isso ou tentaram fingir o contrário.

Também é definitivamente verdade que alguns professores detestam falar sobre suas realizações e conjuntos de habilidades específicos, o que pode tornar as coisas muito mais confusas para quem está tentando descobrir quem sabe o quê. Independentemente de ser motivado por humildade, votos, condicionamento cultural ou algum outro motivo, isso torna as coisas confusas para aqueles que estão tentando seguir uma abordagem pragmática e que estão acostumados a uma comunicação direta. Também há professores obviamente enganosos que aumentam artificialmente suas habilidades por meio de ostentação aberta, bem como aqueles que fazem a abordagem oposta, usando gestos de humildade que visam criar uma impressão de grande conhecimento. Oxalá tudo isso fosse fácil!

Eu recomendaria fazer seus objetivos para sua vida e prática específicos. Por exemplo, você pode querer conseguir um emprego como lavador de pratos para poder continuar a se alimentar enquanto prioriza sua prática. Você vai ao professor de meditação e diz: "Quero um emprego como lavador de pratos. Você sabe como fazer isso?"

Eles podem dizer: "Sim, claro".

Ao que você poderia responder: "Como você sabe disso?"

Eles poderiam facilmente ter dito: "Desculpe, não posso ajudá-lo nisso. Eu sou um professor de meditação, não um conselheiro de carreira ou gerente de restaurante."

O mesmo padrão básico de conversação pode ser repetido com a mesma facilidade para os outros dois treinamentos. Por exemplo, você pode perguntar a um professor de meditação: “Desejo aprender como entrar nos primeiros estados de concentração. Você sabe como fazer isso?”

Você também pode perguntar: “Desejo atingir o primeiro estágio de iluminação. Você sabe como fazer isso?”

Se eles dissessem “Sim”, a próxima pergunta seria: “Você estaria disposto a me orientar nessas etapas, por favor?”

Esse tipo de abordagem direta da espiritualidade é extremamente prática, fundamentada e fortalecedora. Além disso, torna as interações com os professores mais frutíferas. No entanto, existem professores que ainda podem ensinar coisas úteis que não responderão bem a esses tipos de perguntas diretas. E aqui encontramos o território obscuro para o qual não tenho grande capacidade de fornecer orientação, exceto para dizer que mantenha seu juízo, seja respeitoso, faça perguntas razoáveis às pessoas da comunidade sobre a qualidade do professor e os resultados reais que os alunos têm quando estudam com eles e preste atenção. Os monásticos tradicionais quase nunca discutem sua prática diretamente, embora alguns dêem dicas, algumas das quais são gritantes, e a conversa e fofoca em torno dos mosteiros frequentemente envolvem suposições e rumores sobre sabe-se lá o quê.

Os professores geralmente podem dizer se você está falando sério e se você pensou claramente sobre o que deseja. Por exemplo, leva cerca de dez segundos para alguém pedir a um professor de meditação conselhos sobre suas coisas emocionais para que o professor perceba que essa pessoa está interessada em trabalhar a felicidade convencional, ou seja, o bem-estar psicológico ou emocional, e não em aprender ou fazer práticas de insight. Não há nada de errado em trabalhar o bem-estar emocional, e você certamente precisa de uma base disso para poder progredir na prática da meditação; mas, se for sua prioridade, você pode precisar primeiro se concentrar em fortalecer seu treinamento em moralidade antes de embarcar nas práticas de insight. Da mesma forma, são necessárias poucas conversas com um aluno para descobrir se ele está seguindo seu conselho ou não, portanto, não pense que você pode enganá-lo.

Além disso, se você seguir alguns de seus conselhos, mas mudar as partes ou selecionar partes e adicionar outras coisas, recortando e colando para se adequar às suas preferências, e então descobrir que esta forma de trabalhar não produziu os resultados desejados, tome cuidado ao criticar o professor ou o método, já que você não realizou o experimento conforme recomendado. Se alguém lhe dissesse, por exemplo, para estabilizar sua atenção nas sensações individuais que compõem a experiência da respiração tão claramente que você pudesse ver o início e o fim de cada sensação de forma consistente por uma hora, e em vez disso você ricocheteia de um lado para outro a respiração para outras sensações mentais e físicas, ou pare a prática antes de aplicar a instrução exata dada, não os culpe se você não obtiver os resultados prometidos. Com exceção de circunstâncias externas intransponíveis, a escolha de não fazer o trabalho é claramente sua

e, portanto, você deve aceitar a responsabilidade pessoal por seu próprio fracasso. Não estou tentando ser duro, apenas honesto e realista. Obviamente, acredito firmemente que as pessoas devem assumir a responsabilidade pelo que acontece em suas vidas e práticas. Não fazer isso equivale a você optar por enfraquecer a si mesmo.

Tangencialmente, mas importante ressaltar, os professores estão onde quer que estejam em seu próprio caminho, lidando com suas próprias vidas, vendo as coisas de seu próprio condicionamento e filtrando sua percepção da realidade por onde quer que se encontrem em sua própria prática, assim como todo mundo está. Existem ciclos em nossos corpos, nossas vidas e nossas práticas que podem colorir significativamente a forma como vemos as coisas, e isso se aplica aos professores de meditação tanto ou talvez às vezes até mais do que qualquer outra pessoa, pois a prática forte pode produzir alguns efeitos colaterais fortes.

Então, se você tiver alguma interação estranha com alguém no papel de professor, pode ser que essa pessoa tenha recebido notícias realmente ruins sobre o irmão estar doente, ou está começando a ter um problema estomacal, ou começou a ter cólicas menstruais quando eram agendada para uma entrevista com você, ou talvez você os lembre de seu ex com quem eles acabaram de terminar. Algo em sua própria prática, seu rosto, sua história, sua maneira de falar — ou o que quer que seja — pode conter alguns gatilhos psicológicos específicos para eles e seu condicionamento. Assim como deseja a compreensão dos outros que lidam com você, conceda isso aos outros e esteja ciente de como o fato de eles estarem em uma posição de autoridade pode causar um curto-circuito na sua própria capacidade de empatia.

Sua própria prática pode estar em um lugar estranho ou difícil e eles podem não ser capazes de controlar totalmente o sangramento a partir daí. Portanto, se algo parecer estranho em uma entrevista ou interação, pergunte gentilmente o que está acontecendo. Eles podem não lhe dizer, e podem nem mesmo saber ou ser capazes de identificar o motivo da dificuldade naquele momento ou nunca (confira Blink, de Malcolm Gladwell, para obter informações fascinantes sobre como tentamos explicar retrospectivamente nosso comportamento e apenas inventar coisas). Pode ser que eles sejam assim, mas pelo menos considerar a questão mostra que você tem uma meta-perspectiva suficiente para chegar a uma avaliação mais ampla do que está acontecendo naquele momento, em vez de personalizá-lo e retroceder para a reatividade.

No entanto, também é possível que algo sobre essa interação seja de fato pessoal em termos relativos, o que significa que a reação é sobre você e sua maneira de estar nessa interação. Que coisas pessoais, meditativas, psicológicas ou outras estavam acontecendo que influenciaram cada parte deste livro conforme eu o escrevia? Tenho certeza de que não poderia contar tudo o que influenciou o tom e a apresentação de cada parte e, pessoalmente, em tempo real, minha avaliação provavelmente seria imprecisa e incompleta.

Da mesma forma, aqueles que desempenham funções de ensino podem estar pessoalmente realizando práticas muito diferentes daquelas que estão ensinando a você, e

vindo de uma perspectiva que foi transformada em algo muito diferente daquela com a qual você está praticando. Às vezes, as pessoas podem estar em certos lugares e fazer práticas muito diferentes daquelas pelas quais começaram ou pelas quais são conhecidas (como em um livro ou em uma palestra de seu passado). Por exemplo, a última vez que fiz anotações formais foi provavelmente em 2001 ou algo assim, e isso teria sido apenas brevemente, e a última vez que pratiquei anotar muito foi em 1996 ou assim. Se um professor teve uma percepção da realidade profundamente transformada e assim foi por tempo suficiente, pode ser difícil se relacionar com aqueles que estão enfrentando os problemas e questões que surgem em uma fase inicial da prática.

Na verdade, parece ser relativamente comum para pessoas que são bem avançadas começar a ensinar uma forma de prática que apenas faz sentido se você estiver tão longe no caminho quanto eles, mas pode não ser nada parecido com as práticas que fizeram para chegar ao ponto em que essa forma de ensino e essas práticas e perspectivas fazem sentido ou podem ser bem integradas. Por causa disso, a prática atual do professor ou sua perspectiva sobre as coisas podem não fazer muito ou nenhum sentido para onde você está atualmente, ao passo que, se aquele professor lhe ensinasse o básico e as técnicas que o ajudaram a fazer os primeiros insights, práticas que eles podem não ter feito em anos ou décadas, então você poderia se sair muito melhor.

A forma específica disso que considero mais infeliz e perigosa é o professor que passou anos fazendo uma prática estrita sob determinado professor ou tradição, exigindo uma técnica específica, disciplina, estudo e horas sentado no colchão de meditação, que então com base nessa prática ele ganha algum grau de insight, tem alguma forma de experiência de despertar, e então rejeita o professor ou a tradição sob a qual eles se formaram porque eles próprios não sentem mais que precisam, tendo obtido algumas das realizações e insights prometidos. Eles negam creditar o caminho rigoroso que seguiram com sua realização atual, dizem isso a seus seguidores e, claro, esses seguidores não fazem nada, não aplicam disciplina, técnica ou esforço e, previsivelmente, não chegam a lugar nenhum, mas, no entanto, ficam impressionados com os fragmentos de insight real frutos de trabalho duro, derivados de prática, que o professor oferece a eles em palestras e sessões de perguntas e respostas. Na verdade, posso pensar em vários exemplos contemporâneos de professores que ensinam perspectivas e (anti-) técnicas que, ironicamente, de forma alguma se parecem com o que os ajudou a chegar às suas próprias realizações.

É uma forma infeliz, embora inconsciente, de engano e prejudica o precioso patrimônio da mente dos outros. Existem também aqueles com treinamento cultivado anteriormente que afirmam nunca ter praticado nada. É apenas uma questão de tempo para ver se suas abordagens e ensinamentos levarão a seguidores realizados e transformados em comportamento de forma sustentável.

Há também uma forma sutil (ou talvez aberta) do que chamarei vagamente de arrogância por parte de alguns professores. Eles ensinam de uma perspectiva impressionantemente elevada apenas para destacar o que alcançaram, mesmo que a perspectiva a partir da qual estão ensinando atualmente não é uma que os teria ajudado nem remotamente quando estavam começando em sua prática. No entanto, como essa nova forma de perceber a

realidade está agora na vanguarda de sua experiência, é muito atraente e fascinante. Nunca subestime a habilidade da mente de agarrar firmemente os frutos da prática e causar sérios problemas com eles.

Se essas pessoas pudessem voltar no tempo para quando começaram a praticar e se perguntar qual era sua perspectiva, isso lhes faria algum bem? Eles próprios teriam obtido os insights que têm atualmente seguindo os conselhos totalmente diferentes que agora dispensam? Suspeito que não, embora o experimento não possa ser feito.

Independentemente disso, seja cético em relação aos que defendem um caminho completamente diferente daquele que lhes trouxe os insights atuais. Aqueles que seguiram um caminho árduo, rigoroso, com muita técnica e disciplinado, que agora rejeitam e/ou defendem nenhum caminho, estão, a meu ver, perdendo algo crucial sobre a causalidade.

Além disso, mesmo para aqueles que ensinam as práticas que funcionaram para eles, é necessário disciplina pessoal e aprofundamento da empatia por parte do professor para se lembrar de que, embora eles possam ter repetido os conceitos fundamentais centenas de vezes, eles podem não os ter repetido para você. Para aqueles que ensinam muito, uma certa quantidade de esgotamento pode se instalar, e isso pode fazer com que se esqueçam de continuar apresentando as coisas de uma maneira lógica, direta e completa, e de fazer isso de meditador após meditador, conversa sobre darma após conversa sobre darma, retiro após retiro, ano após ano. Imagine fazer um professor de cálculo de alto nível voltar e ensinar os alunos do jardim de infância a contar – alguns podem fazer isso bem, mas muitos não. Este é o comportamento humano normal, embora desapontador.

Isso levanta outro aparente paradoxo: professores que estão mais próximos de onde você está no caminho podem, às vezes, ser professores melhores para você. Se eles recentemente dominaram o que você está tentando dominar, acabaram de lidar com o que você está lidando, sua fácil lembrança de desafios familiares pode ser mais útil para você do que a perspectiva de alguém que não teve que lidar pessoalmente com esses desafios em muito tempo. Embora os professores que estão muito longe possam ser muito inspiradores, isso não significa que as pessoas sentadas nas almofadas ao lado do professor principal não possam realmente nos fornecer conselhos mais oportunos e relevantes.

À medida que as práticas daqueles que desempenham funções de ensino se desenvolvem e mudam, eles podem tomar direções muito diferentes das que esperamos ou desejamos. O cenário comum é que, do ponto de vista deles, eles podem vir a ganhar com outra tradição e, assim, mudar na direção dessas práticas e, talvez, na direção de seus conceitos, termos e até mesmo de seus contextos e abordagens tradicionais, enquanto nós, do nosso ponto de vista, ainda achamos que o que melhor nos serviria é que eles continuassem interessados nos ensinamentos ou práticas pelas quais passamos a apreciá-los. Isso pode causar muita confusão e ressentimento naqueles que não apreciam o fato de que cada um de nós está desenvolvendo nossas mentes e nossos corações para se adequar às nossas visões do que pensamos ser possível e habilidoso, e isso se aplica igualmente às pessoas das quais pensamos como professoras ou amigas do darma.

Da mesma forma, não é incomum hoje em dia que professores, mentores ou modelos de comportamento declarem que alguma coisa anterior em que acreditavam e falavam com tanta certeza não parece mais ser completa ou parcialmente verdadeira, seja algo sobre a natureza da realidade, prática ou suas próprias realizações. Previsivelmente, isso também pode causar muita confusão, julgamento, raiva e ressentimento. O dilema enfrentado por praticantes maduros e avançados, que entendem e são simpáticos ao fato de que isso pode causar muita confusão, é a maneira a qual responder a essa situação.

Com muita frequência, as pessoas que mudaram alguma visão com base em novos avanços em sua própria prática simplesmente se calam, pulam ou mesmo repetem coisas em que não acreditam mais para evitar o caos que pode resultar ou porque acreditam que essas falsidades ainda irão oferecer algum benefício para os praticantes em estágios iniciais. Isso geralmente é um mau sinal, um sinal de que eles aceitaram fortemente o papel de alguma autoridade fixa que deve se ater à sua história, independentemente de seu paradigma ou perspectiva em mudança. Em comunidades onde não se sabe que parte disso é esperado de professores que ainda estão praticando, as recompensas por varrer tais questões para debaixo do tapete podem parecer para o professor compensar as recompensas de ser direto e aberto sobre o que está acontecendo com ele. Pode ser difícil resistir a essa tentação.

É preciso muita coragem para dizer que estávamos errados, que a compreensão foi desenvolvida apenas parcialmente ou que estamos mudando de ideia. Espero que comunidades de meditação mais maduras desenvolvam a aceitação de que parte disso é um sinal positivo do desenvolvimento e crescimento das pessoas, em vez de alguma inconsistência vil que deve ser demonizada e punida. Este ponto se aplicará ainda mais quando começarmos a falar sobre vários níveis de realização, muitos dos quais são fáceis de superestimar quando surgem pela primeira vez.

Alguns de meus amigos do dharma e eu temos um conceito que chamamos de “funil”. Um funil tem uma extremidade larga e outra estreita. A extremidade ampla simboliza o darma que é facilmente acessível a um grande grupo de pessoas ou o darma para consumo em massa, se preferir. A outra extremidade é estreita, simbolizando o darma que não é acessível às massas, já que é avançado, técnico, sutil e potencialmente muito confuso, alienante, ou talvez até perigoso para quem não progrediu ou amadureceu o suficiente na prática. Há também o meio do funil, que fica em algum lugar no meio. Os professores tendem a ter uma área do funil com a qual eles se identificam melhor, que eles ensinam com mais habilidade e naturalidade. Você poderia pensar que a parte do funil que eles são mais adequados para ensinar pode ser uma marca de onde eles estão em seu próprio desenvolvimento, mas esse não é necessariamente o caso.

Conheci professores muito avançados que eram melhores em ensinar alunos na parte ampla ou média do que na estreita, embora seja verdade que, para ensinar até o fim estreito, você deve ser um profissional e um indivíduo extremamente bem desenvolvido e integrado. Conheci professores que eram ótimos no ensino do lado estreito, mas inadequados para o lado mais amplo, embora nem todos soubessem disso. Conheço alguns professores que se destacam em ensinar pessoas em todas as partes do funil.

Nem sempre é óbvio para qual parte do funil o professor está ensinando. Tive uma professora que gostava de ler os livros infantis Frog and Toad durante suas palestras sobre o dharma. Seu estilo teria parecido tão amplo quanto possível. Mesmo assim, as palavras simples e gentis que ela falou tinham grande profundidade em muitos níveis, e alguns pontos que ela fez só fariam sentido para mim anos depois e muito mais longe no meu caminho. Como Kenneth aponta, há espaço no ecossistema meditativo para professores em todas as partes do funil. Conforme você pratica, provavelmente irá passar da extremidade larga para a extremidade estreita e, conforme você se move, pode precisar obter o apoio de diferentes professores e comunidades que são mais adequados para onde você se encontra.

Precisamos de professores de jardim de infância tanto quanto precisamos de professores de pós-graduação, bem como de todos os professores das séries intermediárias. Também não esperaríamos necessariamente que os professores de pós-graduação fizessem um bom trabalho ensinando no jardim de infância e vice-versa, embora alguns façam bem as duas coisas. Não estou sugerindo nenhuma hierarquia com este modelo de funil, apenas apontando os problemas gerais para que você possa entender melhor como interagir com os professores.

Embora todos esses conselhos sobre práticas e professores possam parecer um pouco opressores, recomendo continuamente reconectar-se com o básico, o essencial, as práticas "simples" da vida espiritual, pois são essas que passei a apreciar muitas vezes como sendo as mais profundamente transformadoras. É a sua prática que o ajudará no final. Aqui está a realidade. Aqui está você. Habite este momento e se envolva diretamente com ele.

Dia a Dia e Retiros

Relacionados a se sentar em meditação estão os mundos dos retiros e do monasticismo e como estes contrastam com a "vida diária" ou com a vida dos "chefes de família", que, para aqueles que não estão imersos no budismo, não são monges nem freiras. Cada caminho de vida tem seus próprios desafios, mas muitos deles se sobrepõem e as diferenças podem ser mais uma questão de grau.

Agora, é verdade que nem sempre a batalha é para os fortes, nem a corrida para os velozes, mas é assim que se aposta. Ou seja, aqueles que: 1) praticam bastante no dia a dia; 2) fazem retiros cada vez mais longos; 3) são mais consistentemente capazes de se concentrar e investigar com rapidez e precisão; 4) prestam atenção com mais frequência nas atividades diárias e; 5) têm sua viagem moral mais desenvolvidas, são, em média, mais propensos a progredir mais rapidamente.

Quando em retiro, as pessoas podem praticar quase o dia todo em ambientes projetados para facilitar a investigação clara e precisa e a profundidade da meditação. Por que tão poucas pessoas aproveitam essas circunstâncias incrivelmente ótimas quando vão para o retiro está além da minha compreensão, e passarei algum tempo discutindo isso mais tarde. A questão é que fazer a prática adequada no retiro é altamente propício para um

desenvolvimento mais rápido e profundo. Se for para um retiro, faça bom uso desse precioso tempo.

Há uma diferença significativa entre as experiências das pessoas que fazem retiros no meio do caminho e as que seguem as instruções de todo o coração durante todo o dia. Na minha experiência, não há comparação entre retiros que fiz quando realmente alimentei a investigação desde o momento em que acordei até adormecer à noite, efetuando um progresso rápido e profundo, e quando, em vez disso, fiz pausas para verificar a técnica para “processar” meus problemas ou cogitar sobre a teoria da meditação, retardando meu progresso. Embora muitas pessoas pensem que os retiros são para praticantes mais avançados, eu acho que alguns retiros feitos bem no início de nossa prática podem realmente dar um salto inicial, permitindo-nos fazer um uso muito melhor do tempo de meditação fora do retiro. Comecei a prática de meditação budista com um retiro intensivo de nove dias e estou feliz por ter feito,

Muitas vezes penso no impulso que os retiros geram em termos de levar uma rocha para cima da colina. Se você começar uma corrida longa, empurrando com força todo o caminho, é mais provável que consiga fazer a pedra rolar rápido o suficiente para que role pela colina em um tiro direto. Se você empurrar intermitentemente ou sem entusiasmo, a pedra provavelmente irá rolar para trás quando você chegar à parte íngreme da colina, mas você desgastou a colina um pouco e também pode estar um pouco mais forte para o exercício. Assim, é possível desgastar a ladeira com tempo suficiente, mas é muito mais rápido simplesmente dar força na primeira vez e seguir para a próxima ladeira. Não conheço nenhum benefício óbvio da prática lenta que não consiga se firmar no território da concentração ou do insight.

Aqueles que adotam a abordagem do “desgaste da colina” podem eventualmente perder a fé e o interesse, tendo feito muito trabalho e poucos resultados. Aqueles que realmente se aplicam e cruzam algumas colinas desde o início por meio de um esforço concentrado e consistente, como retiros ou práticas sólidas da vida diária, terão mais senso de realização e capacitação, e podem até mesmo ter colocado menos tempo e esforço total do que aqueles que tentaram desgastar a colina. Essa ironia não deve ser perdida por aqueles que querem ser espertos no desenvolvimento de suas habilidades meditativas.

Por exemplo, digamos que você possa alocar 365 horas em um ano para a prática formal de meditação. Se eu pudesse escolher, eu estaria mais inclinado a pegar metade dessas horas, 182,5, e fazer um retiro de dez dias praticando arduamente e consistentemente dezoito horas por dia com intervalos mínimos no início do ano, e depois passar meia hora meditando cada um dos outros dias daquele ano. Eu teria muito mais probabilidade de cruzar para algum território interessante logo no início e superar alguns dos obstáculos iniciais do que se passasse uma hora em cada dia daquele ano praticando bem. A quantidade de tempo e esforço é a mesma, mas o efeito provavelmente será bem diferente.

Outra coisa sobre o momentum é que ele se acumula lentamente e desaparece rapidamente. O que isto significa? Imagine que você está correndo 11 quilômetros por hora

em uma passarela móvel extremamente longa, como a que encontraria em um aeroporto gigantesco, mas a longa passarela móvel estava se movendo na direção oposta a 10 km por hora. Assim, para cada hora que você corre, você ganha um quilômetro. No entanto, se você parasse de correr por dez minutos, acabaria um quilômetro atrás. Meditar em retiros é assim mesmo. Se você quiser ganhar impulso, não faça pausas na prática, pois elas custarão muito mais do que você pensa que poderiam. Parar por dez minutos para relaxar após uma sessão de uma hora pode custar todo o impulso que você ganhou durante essa sessão e talvez mais!

Esteja atento a cada maldito segundo desde o momento em que você se levanta até o momento em que vai dormir e em todos os períodos de transição — levantando-se da almofada, escovando os dentes, caminhando para a sala de meditação, comendo, tomando banho, urinando, vestindo-se, etc.. — Aqueles que fazem uso de cada momento e cada contexto farão muito mais progresso, em média, do que aqueles que não o fazem, mesmo que essas outras pessoas ainda estejam fazendo as mesmas sessões de caminhada e de sentar. Ao aplicar esse tipo de conselho, certifique-se de manter os sete fatores em mente e equilibrá-los habilmente.

Algumas Probabilidades e Finalidades dos Retiros

Primeiro, os retiros tendem a ter um ritmo semi-previsível. Perceber isso nos permite, se tivermos tempo e recursos, escolher por quanto tempo queremos um retiro para atingir nossos objetivos meditativos. Mesmo se estivermos praticando bem, os primeiros dias de um retiro tendem a ser principalmente para se ajustar ao horário, ao local, à postura, à rotina, à técnica, à comida, às pessoas, aos costumes locais, etc. os últimos um a três dias de um retiro tendem a trazer à tona pensamentos sobre o que vamos fazer assim que deixarmos o retiro. Assim, para dar a si mesmo algum tempo de prática sólida no meio, recomendo retiros mais longos do que cinco dias, quando possível. Não é que você não possa tirar proveito de retiros mais curtos, mas há algo sobre aqueles dias intermediários entre os primeiros e os últimos que tende a tornar a concentração forte e as boas práticas mais fáceis de alcançar.

Sei que nem todo mundo que está lendo isso estará apto ou mesmo capaz de facilmente fazer retiros mais longos, mas o que são algumas semanas da sua vida para os benefícios potencialmente incríveis de aprender a se concentrar bem? Você é capaz de fazer um mês de prática? Isso seria um bloco sólido de tempo para aprender algumas habilidades excelentes. Seis semanas seriam ainda melhores. Curiosamente, depois de cerca de dois a três meses, o rendimento pode diminuir para alguns praticantes, uma vez que, sentindo que têm tempo, eles podem não colocar a intensidade do esforço no início, e então realmente perder muito tempo e tornar mais lento o progresso do que alguém que fez um bom retiro mais curto.

Em segundo lugar, todo centro de retiro e tradição tem seus aspectos sombrios e suas desvantagens. Combine isso com nossas próprias sombras e podemos ser facilmente acionados. Isso é inevitável, mas identificar aspectos de sombra em nós mesmos ajudará a evitar que sejamos acionados por aspectos da sombra que podemos facilmente projetar no centro ou na tradição. É útil perceber que existem maneiras de evitar que isso retarde nossa investigação. Um centro onde passei um pouco de tempo tende a atrair pessoas muito sérias, tensas e carrancudas que se arrastam em sua prática de caminhada como se o menor som ou olhar de alguém pudesse detoná-las como uma bomba. Estive em outro centro onde às vezes fui o único meditador na sala de meditação, exigindo que eu tivesse mais automotivação e disciplina.

Depois, há os problemas neuróticos em torno da comida, um tópico enorme, do qual vegetariano versus não vegetariano é apenas a ponta do iceberg. Como um aparte, eu pessoalmente não acho que comer carne provavelmente interfira com as habilidades de meditação da maioria das pessoas, mas certamente não é ótimo para os animais ou o ambiente, ou provavelmente para fortalecer nossos esforços em defender e viver por uma ética não danosa. Pessoalmente, tornei-me vegetariano e onívoro ao longo do caminho e não posso prever com certeza o que vou comer no futuro. Dê o seu melhor palpite sobre o que equilibra sua saúde com a saúde do planeta.

Quase sempre há também problemas com banheiros, quartos, chuveiros, água quente, lavar roupas e pratos, tarefas domésticas, aquecimento e resfriamento (um lugar que fui tem fogões a lenha em alguns prédios para aquecer, outro em um ambiente tropical tem janelas abertas que deixam os mosquitos entrarem em enxame), roupas (por exemplo, alguns centros exigem que as pessoas se vistam de branco, outros não toleram trajes reduzidos ou reveladores, alguns não se importam), fragrâncias, sensibilidades químicas, incenso, campainhas de despertar matinal (muito silencioso, muito alto, alguém se esquece de tocar), horários, companheiros de quarto (especialmente aqueles que roncam, têm odor corporal, são barulhentos, faladores ou bagunceiros, etc.), rigor no silêncio, contato visual ou falta dele, etiqueta em torno dos professores (fazer perguntas desafiadoras ou não, limites no tempo que temos acesso a eles, suas personalidades e peculiaridades, se eles falam a língua que falamos, etc.), etiqueta de entrar em salas com professores budistas ou imagens (por exemplo, se fazer uma reverência três vezes ou não), a presença de imagens budistas ou não (e quais imagens), e questões em torno a ortodoxia do ritual, dogma, postura, posição das mãos, comer, cantar, fazer votos e assim por diante.

Falando em banheiros, etiqueta adequada em relação a banheiros, espaços comuns e recursos compartilhados torna os retiros muito mais fáceis para todos os envolvidos. Lembre-se, pequenas negligências podem se ampliar em grandes problemas devido à alta concentração nas mentes dos retirantes, então seja respeitoso e pise com cuidado ou, em uma linguagem simples, limpe depois de usar, substitua o rolo de papel higiênico quando você sabe muito bem que é hora, etc. Um pouco de consideração ajuda muito na criação de harmonia e boa moral, e é uma bela expressão de moralidade aplicada.

A lista acima omitiu as questões quase perenes de corrupção, falta de comunicação, cultos de personalidade, paixões, casos, romances, vinganças, escândalos, uso de drogas, jogos de

poder, política, agendas, preocupações financeiras, panelinhas, doenças físicas e mentais e todos os outros desafios que podem aparecer em qualquer lugar onde haja pessoas. Em suma, seja o que for que você imagine que você ou outras pessoas possam ter problemas, eles estão fadados a ocorrer mais cedo ou mais tarde, ou mesmo a ser exponencialmente ampliados, se você passar tempo suficiente em círculos espirituais ou centros de retiro. Embora a prática solo seja uma opção, ela não o afasta disso e tem seu próprio conjunto de desvantagens, como fazer você pensar que tem menos problemas do que tem. Não há nada como interagir com os outros para nos mostrar nossos pontos cegos em relação aos nossos problemas, quer sejamos grandes meditadores ou não. A maioria das pessoas pratica mais diligentemente em ambientes de grupo, já que é da natureza humana, como ir a uma academia em vez de malhar em casa.

O ponto crucial é perceber que uma ótima prática pode ocorrer em condições longe de ser perfeitas, especialmente se percebermos que todas as sensações que compõem esses gailhos e nossas reações a eles são todas dignas de investigação e, portanto, uma fonte de sabedoria última e frequentemente relativa como quaisquer outras sensações. Raramente tive o que considero condições perfeitas para praticar, mas me saí bem e você também pode. Dito isso, alguns centros, retiros e professores são melhores do que outros e vale a pena explorar e perguntar por aí. A qualidade dos centros de retiro também pode variar com o tempo, uma vez que as instituições, como as pessoas, também podem amadurecer, transformar-se e decair; então isso pode adicionar mais confusão. Todos esses aspectos podem ser particularmente perturbadores e angustiantes para um retirante de primeira viagem que pode ter esperanças ingênuas, embora não reconhecidas, de entrar no Jardim do Éden, sentar-se com Buda e passar um tempo com os indivíduos mais evoluídos do planeta.

Quando fora do retiro, o progresso ainda é possível, especialmente se tivermos usado retiros para superar alguns dos obstáculos iniciais (colinas) e tiver uma amostra do que é possível. Não subestime o valor de uma consciência cuidadosa e honesta do que estamos passando durante nossa vida fora da almofada. Eu conheço alguns praticantes muito sólidos que fizeram tudo na vida diária sem retiros, mas com uma técnica muito rígida para cada segundo que eles podiam gastar, juntamente com boas habilidades de gerenciamento de tempo e talento inato.

Por outro lado, se você quiser aumentar significativamente suas chances de saborear os frutos do caminho, faça o possível para reservar um tempo para retiros de uma forma que honre seus objetivos espirituais e também seus outros compromissos. Uma das razões para o monasticismo é que seus compromissos se tornam sua prática, mas há muitas pessoas que descobriram como viver no mundo e usar retiros e fortes práticas diárias para alcançar os mesmos resultados básicos. Na verdade, nesta época incomum da história, há muitos lugares para se sentar por muito pouco dinheiro, onde você pode obter grande apoio para a prática sem ter que lidar com as demandas e compromissos adicionais envolvidos no monasticismo.

Alguns dos meus lugares favoritos para fazer retiros são: The Insight Meditation Society (IMS) em Barre, Massachusetts; Bhavana Society em High View, West Virginia; o Centro de

Malaysian Buddhist Meditation Centre (MBMC) em Penang, Malásia (os professores variam lá: verifique antes de ir); e Gaia House perto de Totnes, Inglaterra. Vale a pena mencionar os centros Mahasi na Birmânia (Mianmar), como Panditarama em Yangon (anteriormente conhecido como Rangoon) e, particularmente, Panditarama Lumbini no Nepal, onde nunca fui, mas conheço muitas pessoas que foram. Todos esses são fáceis de encontrar na internet. Para aqueles que estão realmente na prática do estilo Mahasi Sayadaw, como eu, o retiro de três meses no IMS, ou algumas semanas a meses em um lugar como Panditarama, Lumbini, ou algum dos centros tailandeses ou outros centros Mahasi asiáticos, são altamente recomendado. Também há Tathagatha em San Jose, Califórnia.

Muitas vezes fico maravilhado com as coisas que gastamos nosso tempo e dinheiro fazendo. Como Kenneth disse uma vez: “Se você tivesse que virar hambúrgueres por treze anos para economizar dinheiro para fazer os três meses no IMS, valeria a pena”. Eu prefiro centros mais pragmáticos devido a vários fatores culturais, como a tendência de se sentirem menos à vontade para falar abertamente sobre estados e estágios, mas o IMS tem ajudado muita gente, inclusive eu. A Birmânia é um ótimo lugar para ver o negócio sério, mas há algumas questões que precisam ser avaliadas com cuidado, envolvendo o governo, a comida oleosa, as barreiras culturais, a água, o calor, os parasitas e os mosquitos transmissores da malária. Eu, pessoalmente, não estive na Birmânia quando escrevi isto, embora já tenha ido a muitos lugares com problemas semelhantes e, se você puder evitá-los, talvez viva um pouco mais.

Devo ainda referir que é comum hoje em dia, por razões logísticas e financeiras, que as pessoas façam retiros em centros e com professores que ensinam uma técnica diferente daquela que decidem praticar quando vão para lá. Para usar um exemplo comum, as pessoas participam de retiros de dez dias facilmente acessíveis e financeiramente viáveis na tradição Goenka, que ensina meditação sobre a respiração por três dias seguidos por uma técnica de meditação de varredura corporal, mas fazem alguma outra prática, como fazer anotações. Ou as pessoas vão a um retiro IMS ou Spirit Rock com um professor descontraído que defende uma versão mais relaxada da prática do que a que poderíamos obter em um livro como este e, em vez de seguir a abordagem do centro e as instruções do professor, pode ter uma atitude radical envolvendo investigação rápida e ardente.

Existem problemas éticos e práticos com o uso de instalações de retiro disponíveis e mais acessíveis para fazer sua própria prática. Por exemplo, se você estiver fazendo alguma técnica diferente da que o professor está ensinando, esse professor pode não ser capaz de identificar o território em que você provavelmente entrará e as armadilhas em potencial e os efeitos colaterais da prática que está fazendo, então você reduz as chances de você obter uma boa orientação caso se depare com algo incomum, complexo, difícil ou desestabilizador. Por exemplo, o professor descontraído com um estilo mais gentil pode não estar esperando ou até mesmo saber como lidar com os desequilíbrios de energia em potencial e a irritabilidade que estilos mais rápidos e hiper-investigativos podem produzir.

Se você não está dizendo a seu professor o que está fazendo e, em vez disso, mente sobre seguir as instruções deles, isso não só é enganoso e está em contradição com o primeiro treinamento de moralidade necessário para embarcar em uma jornada segura para o

despertar, mas pode ser muito confuso para todos os envolvidos. Você pode não ser capaz de determinar se o conselho do professor se baseia em qualquer mentira que você contou a eles, ou em algo mais sobre seu humor, maneira de ser ou outro aspecto de como você se apresenta. Dito de outra forma, eles podem perceber algo estranho ou desequilibrado em você que nada tem a ver com qualquer mentira que você lhes contou, mas você não consegue ouvir, muito menos aplicar, seus conselhos talvez hábeis e benéficos. Especificamente, se você está fritando a si mesmo e eles podem ver isso e estão tentando fazer você relaxar, eles podem saber do que estão falando.

Se você disser a eles que está usando técnicas e estruturas diferentes do que eles estão ensinando, na melhor das hipóteses eles ficarão incomodados e, na pior das hipóteses, eles podem ficar realmente irritados, embora o quanto disso eles irão mostrar a você ninguém sabe. Eles podem nem saber do que diabos você está falando, ou podem ter opiniões contrárias às suas sobre essas técnicas, mapas, modelos e atitudes. Resolver tudo isso no tempo limitado normalmente dado às entrevistas diárias ou em dias alternados é improvável de ocorrer, pois essas discussões geralmente levam muito mais tempo do que o tempo de entrevista designado ou disponível.

Essa má vontade e complexidade voltam então para aqueles que podem ter defendido que você use essas técnicas, atitudes, mapas, modelos e semelhantes, como eu e meus colegas praticantes radicais, já que o mundo da prática de meditação de ponta é um muito pequeno. Invertendo isso, se alguém fizesse um retiro comigo e descaradamente não seguisse meu conselho, não ouvisse minhas instruções, não tentasse usar um conjunto comum de termos e conceitos que nos permitiriam comunicar pontos importantes e/ou sutis de prática, não preste atenção aos meus avisos e coisas do gênero, eu não acharia graça. Sei com certeza que professores de outras tradições têm reações compreensivelmente semelhantes. Assim, a discórdia, o preconceito, a desarmonia, a tensão, a desconexão, o ressentimento, a amargura e assim por diante são semeados com muita frequência no pequeno e incestuoso mundo da meditação, cujo fundamento deveria ser o verdadeiro e não prejudicial primeiro treinamento da moralidade.

Por todas essas razões, peço que evite usar centros para práticas diferentes daquelas que eles ensinam. Embora as questões de logística, finanças e agendamento possam fazer você pensar que usar os centros dessa forma é realmente uma boa ideia, por favor, não o faça. Eu recomendo que você tente encontrar lugares para praticar que abracem o estilo que você pratica, as atitudes que você traz, as técnicas e conceitos que você usa, porque as coisas irão muito melhor e o mundo da meditação será mais feliz e possivelmente mais saudável.

O outro lado deste conselho é, se você tiver acesso a retiros onde eles estão fazendo algo diferente do que você geralmente faz, mas que ainda seja razoável e testado pelo tempo, experimente. Você pode ficar surpreso com o que acontece. Embora haja algo a ser dito sobre a polinização cruzada, neste ponto o mundo da meditação ainda não está lá e, em vez disso, os sentimentos ruins e possivelmente os resultados ruins aumentam.

Aprendi com todos os tipos de professores, alguns cujos estilos eram muito diferentes do meu. Mais tarde, darei um exemplo de minha própria prática de por que não seguir o conselho do cara que não segue um mapa era uma ideia muito ruim. Eu também poderia contar muitas histórias de outras pessoas sobre situações que deram errado ou mal de alguma forma quando tentaram misturar técnicas ou combinar técnicas que nunca deveriam ser combinadas para produzir seus efeitos ideais.

Algumas pessoas farão retiros por conta própria ou com amigos. Isso pode ser bom se bem feito. A comunicação digital também abriu muitas possibilidades logísticas, incluindo a prática com outras pessoas que estão distantes de sua localização, obtendo ensinamentos e instruções remotamente e alcançando bases mais amplas de apoio de todo o mundo durante o retiro. O número de palestras de dharma online que também podem ajudar a auxiliar retiros explodiu nos últimos anos.

Para aqueles que praticam por conta própria que não fizeram um retiro, aqui está um exemplo de cronograma como aquele que você veria em um centro Mahasi. Esta é uma versão ligeiramente modificada de algo que foi afixado na parede para algumas pessoas em um retiro residencial:

Cronograma de Meditação

4:30 Despertar, vestir, lavar, escovar os dentes, banheiro, etc.

5:00 Caminhada

6:00 Sente-se

7:00 Café da manhã

7:30 Caminhada

8:00 Sente-se

9:00 Caminhada

10:00 Sente-se

11:00 Almoço

12:00 Descansar, lavar, caminhar, etc.

13:00 Caminhada

14h00 Sente-se

15:00 Caminhada

16:00 Sente-se

17:00 Caminhada

18:00 Sente-se

19:00 Caminhada

20:00 Sente-se

21:00 Caminhada

22:00 Sente-se, talvez faça Metta

22:30 Reclinar

Lembretes:

1. Não se entregue às suas porcarias!
2. Quando estiver em dúvida ou lutando, observe essas sensações e tudo mais.
3. Se você tem uma pergunta, a resposta está nas três características.
4. Análise não é o mesmo que prática.
5. Pratique em todos os momentos quando acordado; esteja atento durante as transições entre as sessões.
6. Quando não houver ninguém por perto, pratique com a mesma intensidade: isto é para você, não para eles.
7. Lembre-se de como esses momentos são preciosos e como é rara a oportunidade de fazer um retiro.

Você pode modificar os itens acima para atender às suas necessidades se estiver criando seu próprio retiro, mas isso deve lhe dar uma boa idéia de como pode ser a programação de retiros para aqueles que não os fizeram ou estão pensando em fazer um. Nem todos os estilos têm horários tão intensos, mas esse tipo de intensidade tende a resultar em um progresso rápido. Esses estilos com menos horas por dia facilitam a integração e podem reduzir os efeitos colaterais.

Por último, existe o problema muitas vezes referido como "mente iogue", uma frase que significa que, à medida que nossa sensibilidade e concentração aumentam, nós, meditadores, podemos entrar em espiral em caminhos mentais muito estranhos com um grau de intensidade que de outra forma poderia estar totalmente fora do personagem para nós. Quanto mais intenso o retiro, maior a probabilidade de um episódio da mente do iogue. A mente yogue pode nos fazer ter reações muito mais fortes e neuróticas às situações que encontramos nos centros de retiro do que normalmente teríamos. Se você

fizer um retiro, vale a pena compensar ativa e mentalmente por isso, ao esperar que isso possa ocorrer com você. Você realmente não quer fazer um retiro, deixe-se levar pelo darma, ficar todo cheio de mente iogue e começar a falar asneira.

Infelizmente, um número razoável de adultos teoricamente maduros que se consideram já pessoas muito morais provavelmente teriam se beneficiado muito de um retiro onde o treinamento era sobre um treinamento mais formal em moralidade budista, especificamente como lidar com nossas mentes, fala e comportamento habilmente em termos relativos. Ainda mais lamentável, há muito menos recursos para as pessoas adquirirem este tipo de treinamento formal em moralidade do que para irem em retiros intensivos onde esse tipo de treinamento em moralidade teria mitigado ou pelo menos reduzido a mente do iogue e muitos outros possíveis problemas que regularmente atormentam as pessoas quando elas participam de retiros de insight.

Em vez disso, muitos retiros de insight acabam sendo um curso intensivo de como essas habilidades básicas são carentes. Essa falta é um lado sombrio óbvio e gritante do mundo moderno de treinamento e prática espiritual, cujos defensores previsivelmente desejam se lançar em práticas para as quais se consideram prontos e qualificados. Deixe-me repetir: há uma razão pela qual os três treinamentos do Buda estão na ordem em que aparecem: *sila*, *samadhi*, *pañña* ou moralidade, concentração, sabedoria.

Um problema significativo com a mente do iogue é que ela pode prejudicar temporariamente as próprias faculdades metacognitivas que nos permitiriam diagnosticá-la e moderá-la. Não conheço nenhuma solução perfeita para esse problema, exceto ter um firme compromisso de diagnosticar honestamente a mente iogue em você mesmo e um alto grau de receptividade para com os outros, caso eles educadamente informem que você parece ter uma mente iogue. A mente iogue pode persistir por algum período após o término de um retiro, portanto, fique atento aos dias que se seguem ao retiro. E falando do período após um retiro ...

Recomendação de Pós-Retiro

É muito importante considerar o que você fará nos poucos dias e talvez semanas após um retiro. Retiros mudam o cérebro, sensibilizando-o, aprimorando-o, otimizando-o para uma investigação profunda, mas muitas vezes não para os rigores mais intensos da vida diária. Quanto mais longo e profundo for o retiro, principalmente se for um retiro silencioso, mais forte esse efeito pode persistir. Portanto, reserve algum tempo após o final de um retiro formal para uma suave reentrada em sua vida normal, quando possível, a menos que sua vida comum já seja relativamente pacífica e contemplativa.

Eu acho que você deve reservar depois pelo menos um dia por cada semana do retiro para uma reintegração habilidosa, se você puder reservar tempo. Durante os dias de reintegração, vá com calma com conversas, dirigir e tarefas desafiadoras, pois às vezes podem parecer surpreendentemente chocantes, desgastantes e duras. Eles também podem produzir efeitos estranhos, como dores de cabeça, irritabilidade, excitabilidade e

reações emocionais que de outra forma não seriam esperadas. Se você não tem tempo entre o retiro e a vida para a qual está voltando, considere cortar as horas e a intensidade da meditação nos últimos dias de um retiro, se você se aprofundou.

É comum em algumas pessoas que não sabem desses efeitos começar a falar com outros retirantes com entusiasmo e imparcialidade sobre suas experiências incríveis no momento em que o retiro termina e o nobre silêncio é retirado, apesar das advertências para não fazê-lo. A maioria aprende pouco depois que falar muito cedo é uma péssima ideia física, energética, mental e socialmente. Mesmo retiros menos intensivos que incorporam um pouco mais de interação social e silêncio menos estrito podem produzir esses tipos de efeitos sensibilizantes. Portanto, meu forte conselho é pegar leve consigo mesmo e com as pessoas ao seu redor por alguns dias após qualquer retiro e talvez por mais alguns dias após um mais intensivo. Aos poucos, reaja a situações que envolvam mais interação e estímulo.

Se você perceber que está experimentando efeitos negativos após um retiro devido a uma reentrada excessivamente rápida, faça o possível para encontrar um tempo em que possa fechar os olhos, deitar-se e reduzir o estímulo. Trazer a energia das partes superiores do corpo (cabeça, olhos, boca, garganta) para as partes inferiores (peito, estômago, pélvis, pernas, pés, mãos) provavelmente ajudará. Os banhos quentes ajudam. Música relaxante e ambiente suave podem ajudar. Silêncio vale ouro. Como uma voz me disse uma vez em um sonho: "Existem muito poucos problemas em sua vida que não se beneficiam da aplicação adequada do silêncio." O pós-retiro é um desses momentos.

Os ambientes de retiro também podem normalizar a linguagem, conceitos, comportamentos, modos de vestir e paradigmas incomuns em nós a tal ponto que podemos esquecer que o resto do mundo não estava naquele retiro e não passou pelo que passamos. Assim, pode ser fácil presumir que todos no mundo ficarão tão entusiasmados quanto você com a meditação e com suas experiências, uma suposição que raramente funciona. Da mesma forma, as descrições de experiências que temos em retiros podem não agradar àqueles que não estiveram lá, então seja sensível a isso e use a devida discrição no que você compartilha e com quem sobre os aspectos mais incomuns do retiro, ou você, como eu, pode aprender da maneira mais difícil como isso pode ser socialmente tóxico.

Se você não puder construir tempo para permitir o retorno adequado à vida normal após um retiro, então você pode querer explicar para aqueles ao seu redor, como família, colegas de trabalho e outros, que você precisa de um pouco mais de calma, espaço, silêncio e interações discretas por alguns dias. Eles podem não ter o bom senso ou o cuidado de ouvir, mas você pode pelo menos tentar. Se você sucumbir a algum tipo de reação pós-retiro em suas interações com outras pessoas, não hesite em se desculpar e normalizar a situação. Declarações simples como: "Eu estava apenas em um retiro muito tranquilo e a vida comum tem estado um pouco atrás disso, então, por favor, me perdoe se eu pareço tenso ou um pouco desligado", geralmente funcionam melhor do que explicações mais elaboradas, no jargão do darma.

Os retiros também podem produzir alguns efeitos estranhos e incomuns, como veremos nas seções que descrevem os estágios de concentração e percepção. Alguns dos estágios intermediários e posteriores do insight podem causar profundas elevações e depressões no humor e no funcionamento que podem persistir por períodos substanciais de tempo após o término do retiro. Entro em mais detalhes sobre esses efeitos e algumas estratégias para lidar com eles posteriormente, quando descrevo esses estágios. O ponto-chave aqui é que nem sempre podemos prever em que tipo de estado mental possivelmente incomum estaremos quando sairmos do retiro, fornecendo assim mais razões para nos dar alguns dias de reserva depois.

Sobre o mesmo tema, esses mesmos estágios de concentração e percepção podem ser tão profundos e fascinantes que podemos, compreensivelmente, nos sentir compelidos a falar sobre aqueles que voltaram para casa depois que sairmos do retiro. Se estamos voltando para um grupo de pessoas que são bem versadas em experiências de meditação, não propensas à insegurança, ciúme ou competição, ou pelo menos de mente aberta sobre o vasto mundo do terreno meditativo, isso pode dar certo. No entanto, você notará que a maioria das pessoas não se encaixa em todos esses critérios, e mesmo não se encaixando em um deles pode fazer com que as conversas sobre as experiências e realizações mais incomuns que podem acontecer no retiro se transformem em veneno social. Como já mencionado acima, considere cuidadosamente com quem você pode conversar com segurança após um retiro, antes mesmo de ir para o retiro, cultivando redes sociais do darma que podem lidar com o que pode sair de sua boca depois. Considere-se devidamente avisado.

Postura

As quatro posturas de meditação mencionadas na prática budista tradicional são sentar, caminhar, ficar em pé e reclinar-se. Obviamente, outras pessoas além dos budistas também assumem essas posturas, portanto, não há nada particularmente budista nelas. Cada um tem seu próprio conjunto de vantagens e desvantagens, e cada um pode ser útil em um momento ou outro. Isso significa que podemos meditar em praticamente qualquer posição em que nos encontrarmos. Podemos ter consciência de onde estamos, do que estamos fazendo e de como é nossa experiência o dia todo. A postura que escolhemos realmente não importa de uma perspectiva de puro insight, mas há algumas razões práticas pelas quais podemos escolher uma ou outra para a prática formal. A escolha da postura consiste principalmente em descobrir o que funciona em nossas circunstâncias atuais e o que corresponde ao nosso nível de energia atual.

A prática inclinada tem as vantagens de ser extremamente sustentável, não requerendo atenção para manter uma postura, geralmente sendo relativamente livre de dor e permitindo que a atenção se volte para sensações sutis. Tem a desvantagem de colocar muitas pessoas para dormir rapidamente e, portanto, a maioria das pessoas prefere sentar-se. Algumas pessoas, como eu, têm uma energia tão naturalmente alta que conseguem meditar claramente quando estão inclinadas na maior parte do tempo e às vezes podem achar que sentar é um pouco intenso e tenso demais. Como reagiremos à qualidade

energética de uma postura varia de acordo com o indivíduo, a fase da prática e considerações práticas, como a quantidade de sono que dormimos na noite anterior e quando comemos pela última vez. Geralmente não é preciso muita experimentação para nos informar se reclinar funcionará para nós ou não.

Sentar é a postura clássica de meditação, mas não é tão especial quanto alguns diriam. Usarei as frases "na almofada" frequentemente neste livro, mas faço isso porque acho as frases cativantes e não porque há algo mágico na postura sentada, ou pelo menos não mais mágico do que as outras posturas. Quando escrevo "na almofada", estou me referindo à meditação formal em qualquer uma dessas quatro posturas.

Sentar tem a qualidade de produzir mais energia do que reclinar-se e menos de energia do que andar e ficar em pé. Também pode ser muito estável, uma vez que aprendemos a sentar bem. No entanto, muitas pessoas descobrem que aprender a sentar-se bem é um grande esforço. Existem muitas posturas mesmo dentro da categoria de sentar, por exemplo, em uma cadeira com as costas afastadas do encosto ou com as costas apoiadas no encosto (uma opção totalmente razoável para aqueles com problemas musculoesqueléticos que impedem sentar por longos períodos de tempo em outras posturas), em posição de lótus, em posição de meio-lótus, sentar em "Estilo Indiano" com as pernas cruzadas, na posição "Birmanesa" ou "amigável", que é como a posição de pernas cruzadas, exceto que nossos pés estão ambos no chão um na frente do outro, ajoelhado com ou sem banco, etc.

Muitas tradições, por razões únicas e frequentemente válidas, fazem um grande alarido sobre como você deve se sentar, com algumas sendo particularmente exigentes quanto a essas coisas. Os aspectos que parecem mais importantes são que você pode manter a postura, que suas costas estejam bem retas para que você possa respirar bem e que você não esteja causando danos permanentes ao seu corpo. Desconforto e dores são comuns na meditação, mas se persistirem por muito tempo depois de se levantar da posição sentada, principalmente nos joelhos e nas costas, considere seriamente modificar sua postura sentada. Não subestime os danos que você pode causar ao seu corpo ao forçar muita dor e o que é razoável para o seu corpo. Em um nível mais avançado, a postura sentada é uma arte e ciência complexas, e é verdade que às vezes mudanças extremamente sutis em sua postura ao sentar podem produzir mudanças profundas em sua energia, consciência e prática em geral. Certos estágios de prática também podem causar mudanças profundas em como nos sentamos e como nos sentimos, como será explicado em detalhes posteriormente.

Ficar em pé é uma postura ainda mais produtora de energia do que se sentar, com a vantagem óbvia de que é ainda mais difícil adormecer em pé do que sentado. Parece aumentar a intensidade de uma sessão de meditação e pode ser útil quando a energia está baixa. A desvantagem é que a intensidade de ficar em pé pode ser demais para algumas pessoas, com queimação nos pés, dores nas costas, tensão nos ombros e outros desconfortos ocorrendo até que nos acostumamos e até mesmo às vezes depois disso. Eu recomendo ficar de olhos abertos para evitar cair, embora algumas pessoas fiquem bem de olhos fechados. Se você estiver sentado e descobrir que simplesmente não consegue ficar

focado e acordado por qualquer motivo, tente ficar em pé um pouco. É muito mais habilidoso do que adormecer e roncar na sala de meditação, o que realmente acontece. Um amigo meu que é instrutor de tai chi comentou: “Meu professor principal diz que tudo o que ele aprendeu sobre tai chi ele aprendeu simplesmente em pé.” Ficar de pé é uma postura subestimada e subutilizada na maioria das tradições meditativas. As sutilezas de postura, tônus muscular, equilíbrio, distribuição de peso e energia que podemos aprender em pé surpreendem muitos praticantes, a menos que eles já tenham experiência em práticas como tai chi.

Caminhar é a mais ativa das quatro posturas e proporciona um bom alongamento para as articulações e para as costas depois de muito tempo sentado. Seus pontos fortes são seus pontos fracos, pois quando estamos nos movendo pode ser mais fácil estar presente, mas esse movimento também pode levar a uma falta de concentração estável. Algumas pessoas consideram a prática de caminhada secundária em relação à meditação sentada, menos válida, menos meditação “real”, menos poderosa ou eficaz. Aprendi por experiência própria que a meditação andando deve receber tanto respeito quanto a meditação sentada. Se andamos rápido ou devagar não é tão importante, mas sim que enquanto caminhamos investiguemos todas as pequenas sensações que entram em andar. Na minha prática, comecei andando muito devagar e acabei andando relativamente rápido mais tarde, mas você deve descobrir o que funciona para você. Em geral, no início, há algo a ser dito sobre desacelerar um pouco e sintonizar cuidadosamente os pés.

Caminhar é um ótimo momento para verificar as intenções e sua relação com as ações, pois caminhar envolve uma interação complexa e interessante entre elas. Desconstruir como o sentido de um fazedor é criado está diretamente relacionado a perceber como as intenções surgem naturalmente e levam a ações que surgem naturalmente, e isso é algo que andar ensina bem. Se você está tendo problemas em se manter na prática ao caminhar, recomendo focar principalmente nas sensações físicas nos pés e nas pernas, especialmente as sensações de contato entre as solas dos pés e o solo. Realmente preste atenção nas curvas se você estiver andando para frente e para trás, e quando estiver passando por portas se houver portas, pois esses são momentos em que as pessoas tendem a divagar. Não deixe isso acontecer! Esses momentos são excelentes para gerar insights.

Não subestime a meditação andando. Na verdade, a maioria das pessoas que vão para retiros onde há prática de caminhada estragam totalmente quando se trata de caminhar, já que não pensam que isso seja útil ou tão poderoso quanto sentar, mas estão errados. Andar tem tantas sensações óbvias, claras, fortes, complicadas, plenas e ricas ocorrendo que pareceria difícil realmente estragar tudo. No entanto, como a força do esforço das pessoas na concentração e investigação de momento a momento pode paradoxalmente cair em comparação com a posição sentada, essa quebra na continuidade da atenção plena pode fazer com que as pessoas retrocedam em sua prática e joguem fora muitas oportunidades fáceis de insight. De todos os insights que já tive em toda a minha prática até hoje, o mais importante aconteceu durante a caminhada. Leve a sério a meditação andando e você manterá e aumentará o ímpeto conquistado ao sentar-se. Relaxe e você perderá o ímpeto e não aprenderá todas as lições incríveis que a prática da caminhada pode oferecer.

Resolução

Isso me leva ao tópico da resolução. Recomendo fortemente o desenvolvimento da liberdade de escolher o que acontece em sua vida, que vem da disciplina. Embora as pessoas muitas vezes pensem em disciplina como algo contrário à liberdade, eu igualo as duas de várias maneiras. Disciplina e resolução nos permitem fazer escolhas sobre o que fazemos e nos permitem permanecer fortes em face das dificuldades. Assim, recomendo que, ao reservar um período para um treinamento específico, você resolva que nesse período trabalhará no treinamento específico que se propôs a trabalhar, e que trabalhará nele de todo o coração.

Sem disciplina, sem resolução formal, você pode facilmente se encontrar em algo semelhante ao seguinte cenário. Você se senta na almofada com a vaga intenção de praticar um pouco de insight e começa a tentar investigar, mas logo se pega pensando em como realmente deveria pagar suas contas. Então seu joelho começa a doer, então você se sintoniza com a bem-aventurança jhanica de baixo nível que conseguiu cultivar a capacidade de acessar, e então sente sensações de fome na barriga, então se levanta e prepara um sanduíche. Você então pensa consigo mesmo: “Ei, o que estou fazendo aqui comendo esse sanduíche? Eu não estava praticando o insight?”

Você não está livre. Você está se debatendo. Sem disciplina, sem resolução, é improvável que você supere alguns dos obstáculos difíceis que se interpõem entre você e o sucesso em qualquer um desses treinamentos.

Achei extremamente valioso, principalmente quando me sento para fazer meditação formal, dizer a mim mesmo no início da sessão exatamente o que estou fazendo, o que espero alcançar com isso e por que isso é uma boa ideia. Eu faço isso formal e claramente, em voz alta ou silenciosamente para mim mesmo. Tendo praticado com e sem tais resoluções, cheguei à conclusão definitiva de que elas podem fazer uma enorme diferença em minha prática. Uma das minhas resoluções favoritas é mais ou menos assim:

Decidi que, nesta hora, investigarei consistentemente as sensações que constituem a realidade para atingir insights libertadores para o meu próprio benefício e de todos os seres.

Resoluções como essa adicionam uma grande dose de intencionalidade à prática. Elas galvanizam energia e parecem trabalhar em um nível mais subliminar ou subconsciente para ajudar a nos manter no caminho certo. Também descobri que posso usar as resoluções em minha vida diária com bons resultados. Por exemplo, quando eu estava estudando para um exame da faculdade de medicina, eu decidia: "Por esta hora, vou estudar este programa de hematologia para aumentar meu conhecimento e habilidade como aspirante a médico e, assim, ter menos probabilidade de matar pacientes e mais propenso a ajudá-los a viver."

Às vezes, as resoluções podem parecer excessivamente formais ou talvez até idiotas, e às vezes me parecem assim, mas passei a apreciá-las mesmo assim. Se tomo decisões que não parecem verdadeiras, posso sentir quando as digo, e isso me ajuda a compreender meu próprio caminho e coração. Se estou perdido e me perguntando por que estou fazendo o que estou fazendo, as resoluções me ajudam a me reconectar conscientemente com o que é importante na vida. Elas também parecem ativar partes mais profundas de nossos cérebros que podem ajudar nossa prática de maneiras que são difíceis de explicar ou quantificar. Sugiro que você tente fazer resoluções em sua própria vida, pelo menos para ver se elas são úteis para você. Sou um grande fã de resoluções formais, mas você deve fazer o experimento sozinho e perceber diretamente a diferença que elas podem fazer.

Gostaria de agradecer a Joseph Goldstein por sua instrução de fala mansa para dedicar minha prática ao bem-estar e ao despertar de todos os seres, pois algo na maneira como ele disse caiu bem. Acho que fez uma diferença significativa.

Introdução às Partes II a V

Embora haja muita luz e sabedoria nas várias tradições budistas, há muitos lados sombrios do budismo e das tradições meditativas em geral, alguns dos quais serão discutidos aqui. Alguns capítulos das partes dois a cinco têm um tom nitidamente provocativo. Isso é intencional, embora não queira causar nenhum mal. Talvez um tom mais cortante ajude a esclarecer pontos que tendem a não ser mencionados ou ser mal tratados. Talvez também sirva para desencadear um debate e uma investigação hábeis, em vez de causar uma defesa desnecessária e uma contração para o medo e o dogma. No entanto, devo avisá-lo agora, alguns dos próximos três capítulos têm uma grande mordida. Não há nenhuma informação nesses capítulos que seja essencial para qualquer uma das práticas básicas, embora eu ache que muitas delas são úteis. Se você não estiver com disposição para comentários sociais pesados e mordazes sobre o budismo contemporâneo, por favor, pule para o capítulo “Um objetivo claro” agora!

A razão prática para incluir a Parte Dois é que o que muitas vezes acontece entre tentar aplicar os fundamentos da meditação técnica discutidos na Parte Um e a entrada bem-sucedida no território de meditação real discutido nas Partes Três a Seis é que encontramos a cultura contemporânea dominante das cenas de meditação e as comunidades que se desenvolvem em torno delas. Precisamos de apoio, amigos que gostem do que gostamos, bons professores e lugares para praticar. Desejamos estar na companhia de companheiros aventureiros, em vez de ser andarilhos solitários em terras estranhas. O termo budista para isso é que queremos *sangha*, uma comunidade de pessoas com ideias semelhantes. Infelizmente, muito do que encontramos não é particularmente propício a aventuras saudáveis e exploração profunda.

Assim, como uma pequena voz dissidente contra a maré, incluí a Parte Dois para ajudar aqueles que desejam ir mais fundo do que muitos ao seu redor e evitar os numerosos desvios culturais e vozes enfraquecedoras que os impedirão de alcançar seus objetivos. É mais uma lista dos meus desaforos do qualquer outra coisa, mas estou feliz em reconhecer

minhas neuroses, em parte, revelando-as abertamente a você. Embora eu possa estar me enganando, acho que esta seção, embora pareça um pouco dura e talvez desrespeitosa para aqueles que se sentem desconfortáveis em examinar suas suposições, provavelmente será útil para aqueles que desejam ir contra a corrente e se tornarem verdadeiros mestre de meditação.

Os verdadeiros perigos de usar um tom franco são que ele pode alienar leitores para os quais esse tom simplesmente não é útil, bem como aqueles que poderiam realmente se beneficiar com ele, mas não querem admitir isso. Pior, pode fazer com que os outros concordem muito, pensando: “Oh, sim, embora aquele cara Daniel às vezes escreva como um lunático delirante, ele e eu estamos realmente do mesmo lado. Nós sabemos o que está acontecendo. Aqueles ali são os que realmente precisam ouvir isso.” Essas atitudes polarizadas são contrárias ao cultivo da sabedoria real. Meu objetivo aqui é aumentar a conscientização e inspirar o diálogo.

Todos nós precisamos ouvir os pontos apresentados neste livro, inclusive eu, embora não necessariamente no estilo apresentado aqui. Os ideais e padrões apresentados aqui são relativamente elevados, de modo que poderão ser aplicados universalmente. Além disso, as numerosas armadilhas apresentadas neste livro são tão comuns que cada um de nós precisa ser cauteloso, refletindo regular e honestamente sobre como caímos nelas mais uma vez. Às vezes me pego relendo este livro e pensando: “Uau, esse foi um bom ponto. Eu deveria tentar me lembrar disso.”

Existem muitos livros de darma legíveis, úteis e amigáveis por aí (como a obra-prima de Jack Kornfield, *A Path with Heart*), muitos dos quais estão carregados de declarações brilhantes que devem basicamente chocar e confundir o leitor, atingindo o cerne de sua ilusão com a precisão mortal de um mestre de arco e flecha zen. No entanto, como foram escritas em um estilo completamente acessível, essas afirmações podem ter quase o efeito oposto, criando um conforto piegas no leitor com afirmações que deveriam tê-lo interrompido em suas trilhas proverbiais e provocado uma investigação profunda.

Cansei de ver as pessoas citando rotineiramente declarações profundas de darma de tais obras, como se isso representasse sua compreensão dessas declarações, quando na verdade elas não têm ideia do que significam e não as perceberam em sua própria prática. Essas pessoas parecem derivar alguma falsa segurança de serem capazes de papaguear os mestres. Embora eu possa me identificar com esse tipo de comportamento, farei o possível para evitar que as duas partes seguintes deste livro perpetuem esse fenômeno. Assim, escrevi intencionalmente algumas seções das Partes Dois e Cinco, particularmente em um estilo projetado para desafiar e erodir calcificações infelizes. Além disso, devo admitir que foi divertido e catártico escrever dessa maneira. Talvez modelar isso ajude você a se divertir e desfrutar um pouco da mesma catarse quando você se depara com cenários semelhantes.

Acho que a maioria dos praticantes espirituais poderia e deveria ficar muito mais confortável admitindo o que não sabe e buscando esclarecimento. Os momentos em que eu mesmo deixei de fazê-lo foram muito prejudiciais para mim, manifestando-se nas

formas de progresso lento, mais dor e confusão do que o necessário, estagnação e, ocasionalmente, regressão da prática.

Nessas próximas cinco partes, frequentemente mencionarei estados elevados e realizações muito específicas para tentar redirecionar o budismo para as coisas que vão além da filosofia, psicologia e religiosidade dogmática. É o despertar que finalmente faz a diferença e foi, de acordo com o próprio Buda, a razão de tudo isso. Infelizmente, mesmo adultos razoavelmente racionais podem perder repentinamente a habilidade de permanecer em contato com sua experiência direta quando tal linguagem é usada, e farei o meu melhor para tentar neutralizar isso e trazer as coisas de volta à terra sempre que possível.

Tornou-se quase um tabu mencionar qualquer grau de realização ou domínio real, mesmo os níveis mais baixos de domínio, entre muitas comunidades de meditação, e isso é extremamente lamentável, o que quer dizer que é completamente ridículo e assustadoramente irônico. Existem aqueles que defendem que as realizações sempre falarão por si mesmas e que as pessoas serão capazes de dizer, mas isso nem sempre é verdade. Há outros que apontam que muitos que afirmam ter realizações estão sendo enganados ou erram em sua avaliação de si mesmos. Talvez seja puramente meu tempo e condicionamento cultural que cria minha visão de que discussões abertas e razoáveis sobre realizações e qualificações para ensinar são razoáveis e valiosas. No entanto, imagine se as pessoas tivessem medo de admitir que se formaram na primeira série ou que aprenderam a ler: é assim que algumas comunidades de meditação são.

Algumas razões para isso serão mencionadas ocasionalmente, bem como algumas coisas que podem ser feitas a respeito. No entanto, se quisermos ter um padrão claro para saber se essas técnicas e ensinamentos estão funcionando para nós, é vital que tenhamos um conhecimento completo do que é possível e até esperado daqueles que praticam bem. Esse é o principal motivo das Partes Três a Seis. Lembre-se, você está lendo um livro chamado *Dominando os Principais Ensinamentos do Buda*. Foi escrito partindo do pressuposto de que seus leitores desejam fazer isso.

Dito isso, provavelmente haverá leitores que pensarão que muito do que está escrito nas Partes Três a Seis, que detalham os estágios de iluminação, as realizações de alta concentração e até mesmo um território mais incomum, é pura fantasia, mito, dogma ou um absurdo. Tenho pouco a dizer a esses leitores, exceto que este livro não foi escrito para eles. Espero que um dia seus horizontes estreitos sejam muito ampliados e que esse tipo de informação acabe tendo valor para eles.

Espero que você compreenda as dificuldades inerentes à linguagem exigida para apresentar conceitos, princípios, doutrinas e mapas do terreno espiritual. Eles são ferramentas particularmente desajeitadas, mesmo quando usadas em toda a sua extensão, o que, mesmo aqui, é improvável que seja o caso. Embora muitas vezes use um tom que sugere certeza, deixe-me dizer que nada do que escrevi aqui é absolutamente verdadeiro, apenas provisoriamente, mas a verdade provisória pode ser altamente eficaz. A linguagem, em sua melhor forma, é uma ferramenta útil, embora por sua própria natureza imponha dicotomias, reduza, dilua e simplifique demais. Esperançosamente, nos preocuparemos

com o que é praticamente aplicável ao invés do que é absolutamente “correto” de algum ponto de vista arbitrário ou dicotômico. O crucial é prática e experiência direta. Depois de entender por si mesmo, você será capaz de rir com conhecimento de causa dos meus esforços.

Escrevi este livro com comentários genéricos sobre alguns movimentos gerais de meditação. No entanto, qualquer ponto que eu afirme em alguma tentativa de contrabalançar o que considero desequilíbrios genéricos pode não se aplicar a você. Esse esforço de contrapeso pode causar mais desequilíbrios em você se você estiver substancialmente do outro lado da tendência dominante. Por exemplo, se eu disser algo como "Faça muito esforço na meditação" e você já está dominando sua prática, então você precisa ser capaz de descobrir se meu conselho é dirigido especificamente a você e, se não, siga no contexto e passe para outros pontos. Em outras palavras, busque o equilíbrio e reconheça que este livro foi escrito em um contexto cultural específico com suposições específicas que podem não se aplicar a você de forma alguma.

Budismo Versus O Buda ⚡

Christopher Titmuss, um de meus professores, comentou certa vez durante uma palestra sobre o darma: "O budismo e os ensinamentos de Buda estão em desacordo há 2.500 anos!" Estas são palavras cínicas, mas apropriadas. O que podemos dizer sobre as práticas que o Buda ensinou é que geralmente eram simples, embora às vezes muito sutis, particularmente pouco glamorosas e, em geral, bastante difíceis, embora realizáveis. Se tivermos a chance de ler os textos canônicos, que eu recomendo fortemente, apesar das questões de tradução e de sua distância cultural, veremos repetidamente que o que o Buda ensinou era muito prático, amplamente aplicável e não dogmático. Ele basicamente disse: "Faça essas coisas muito específicas e esses resultados específicos ocorrerão". Ele parecia ter pouco uso para rituais, cerimônias ou filosofias que não tivessem algum propósito prático e benéfico.

Agora, é verdade que as coisas ficaram um pouco mais complexas e religiosas nos últimos anos de seu ensino quando o *Vinaya*, ou código de conduta para monges, foi estabelecido. O Buda disse que as regras e regulamentos adicionados foram uma resposta ao maior número de alunos menos avançados e ocasionalmente difíceis e cenários que ele encontrou em seus últimos anos, e aos problemas inerentes ao funcionamento de uma grande organização. Após a morte do Buda, entretanto, o processo de transformar os ensinamentos do Buda de um caminho prático para o despertar em várias religiões ritualísticas concorrentes atingiu novos patamares de dogma e divisão. Também é verdade, entretanto, que muitas variações práticas e valiosas sobre os ensinamentos e técnicas fundamentais evoluíram, proporcionando grande benefício a muitos daqueles que os seguiram, em vez de apenas falar sobre eles.

Em geral, à medida que os ensinamentos contemplativos se tornam religiões, todos os tipos de elementos são adicionados a eles, dependendo das normas culturais prevaletentes, da atitude do governo atual em relação aos ensinamentos, se os ensinamentos são bem ou

mal compreendidos por aqueles que os ensinam e as pressões socioeconômicas. O cristianismo como um dogma (em vez de uma tradição mística ou conjunto de práticas espirituais, como sentar-se sozinho no deserto por quarenta dias, enfrentar nossos demônios e encontrar o reino de Deus dentro de si) é apenas um exemplo assustador disso, mas talvez não mais assustador do que as seitas dentro do budismo. Assim como algumas instituições cristãs autoidentificadas parecem ter pouco a ver com o que Jesus estava falando (e praticamente nada a ver com as práticas que ele fazia ou com o tipo de vida que ele levava), da mesma forma, alguns aspectos do budismo institucionalizado frequentemente parecem ter esquecido em grande parte os principais ensinamentos de Buda. À medida que o budismo entra no Ocidente, uma nova camada de poeira cultural está sendo adicionada a ele, grande parte da qual está relacionada aos lados sombrios da psicologia ocidental e do movimento New Age. No entanto, também há sinais de que uma nova vida e saúde estão sendo insufladas em aspectos do budismo que se tornaram um tanto mofados e calcificados em seus países de origem.

As diversas armadilhas não são necessariamente prejudiciais em si mesmas, e algumas podem ser muito habilidosas, mas também podem diluir a quantidade de informações práticas sobre como despertar com todos os tipos de outras informações que podem ter pouco a ver com o despertar e podem até mesmo distraí-lo. Isso pode então levar a uma ênfase menos do que abrangente nos três treinamentos fundamentais de moralidade, concentração e sabedoria, que são bastante difíceis e um grande empreendimento, mesmo em suas formas mais básicas e diretas. Tive muita sorte, pois aprendi uma grande tecnologia de meditação budista muito antes de realmente conhecer a cultura do budismo ocidental dominante. Tenho muito uso para o primeiro, e quanto ao último, bem, continue a ler.

É verdade que o treinamento budista pode assumir muitas formas válidas em diferentes épocas e lugares e em várias culturas, e isso é algo bom e belo. Diferentes métodos de treinamento podem ser apropriados e até necessários para diferentes meditadores em diferentes momentos e em diferentes lugares, mas a falta de sensibilidade apropriada a isso e algum grau de compreensão transcultural prejudicou seriamente a migração e a transmissão do darma. O “acolchoamento” adicional de tradição e religião pode ser um conforto e um suporte, já que a maioria das pessoas parece realmente gostar de uma estrutura organizada e uma base cultural a partir da qual trabalhar. Heróis arquetípicos idealizados e a atração do secreto, antigo e exótico podem nos atrair de maneiras que as coisas atuais e aparentemente comuns geralmente não conseguem. Essa tendência pode surgir razoavelmente de termos sido capazes de identificar, por exemplo, os perigos do rápido desenvolvimento tecnológico ou econômico em um ambiente de responsabilidade ética e social pouco desenvolvida.

Tradições e estruturas conceituais padronizadas também podem fornecer os meios para comunicar experiências e técnicas que, de outra forma, poderiam ser muito difíceis de explicar claramente. Tenho um amigo de outra tradição mística que sabe muitas coisas que considero úteis e interessantes, mas levamos meses para começar a alinhar nossa terminologia para que pudéssemos nos beneficiar da compreensão um do outro. No entanto, essas estruturas conceituais e adereços também podem produzir a enorme

quantidade de sectarismo inútil, prejudicial e divisivo que existe dentro de cada tradição viva do budismo e entre as várias tradições meditativas ou místicas, bem como todos os tipos de esforço em pensamentos e ações que não produzem liberdade e podem, em vez disso, causar outras formas de sofrimento mais insidiosas e difíceis de identificar.

Cada vez que eu deixo minha vidinha protegida e entro no mundo áspero e infundável de cenas de darma sectárias e mesquinhas, fico novamente surpreso com a forma como as pessoas podem ser fixadas nas diferenças minúsculas entre suas tradições e tradições que são tão parecidas com as suas que só são diferenciadas pelas roupas que as pessoas usam e pelos rótulos que colocam nas coisas. Eu não posso te dizer o quão cansativo e desanimador isso pode ser. Às vezes me pergunto como essas pessoas gentis e razoáveis podem suportar a si mesmas ou umas às outras quando se comportam dessa maneira. Todos nós queremos ser especiais, mas, eu imploro, encontre uma maneira de ser especial que honre os outros como igualmente, se não mais, especiais. Aquilo que todos os grandes caminhos contemplativos têm em comum é o que os torna especiais. As diferenças são cem por cento garantidas como fundamentalmente irrelevantes. Dito isso, vou me virar e explorar os aspectos culturais das tradições que não são sobre despertar e dominar o que o Buda estava ensinando. Afinal de contas, isso é budismo radical e, portanto, parece natural que eu goste do que o velho amigo quer.

Já ouvi muitas conversas entre membros de diferentes tradições místicas que poderiam ser resumidas: "Meus dogmas e ideais são melhores do que seus dogmas e ideais". Pior ainda são as raras e surpreendentes conversas que podem ser resumidas: "Meus dogmas e ideais são melhores do que suas realizações reais e percepções profundas". Assustador.

Há um movimento no Ocidente, que lembra os objetivos originais do Buda nos primeiros dias de seus ensinamentos, para divorciar inteiramente a tecnologia de meditação e ética fundamental do budismo e os treinamentos básicos da religião e do ritual. Eu sou um grande fã desse movimento se ele não fizer com que as pessoas joguem fora muitas das estruturas conceituais e suportes budistas originais que são essenciais como ferramentas para dominar essas práticas.

Também existe um movimento no Ocidente para pegar a tecnologia de meditação do budismo e integrá-la a tudo, desde o catolicismo até a psiquiatria e as franjas extravagantes da New Age. Não tenho nenhum problema com essa tendência (por que não espalhar coisas úteis por aí?) se as pessoas perceberem que podem facilmente separar essas tecnologias práticas dessas tradições e ter algo que ainda é muito útil e poderoso.

Existe outro movimento relacionado no Ocidente que busca fazer do budismo algo para todos. Lembre-se de que a lição original do Buda logo após seu despertar era que o darma não seria compreendido por mais ninguém. Ele estava errado, mas não por uma grande margem. Infelizmente, o que está acontecendo é que o budismo está se tornando diluído, muitas vezes indiscriminadamente, para promover o apelo às massas. O resultado é algo parecido com o que acontece em lugares como a Tailândia, onde a maioria das pessoas "pratica o budismo" de uma forma que é amplamente devocional e dogmática, o que significa que o Buda é transformado em um objeto de adoração, o budismo em

movimentos rotineiros, com *dana* sendo como indulgências medievais, e a responsabilidade pessoal de se libertar abandonada.

No Ocidente, isso se traduz em pessoas "praticando o budismo" ao se tornarem neuróticas por serem "budistas", acumulando muitos livros e adereços sofisticados, aprendendo apenas o suficiente de uma nova língua para serem pretensiosas ou enganosas e sentando-se em uma almofada ocupada em qualquer coisa psicológica de forma livre, sem fazer nada parecido com as práticas meditativas que o Buda e os discípulos subsequentes ensinaram. Eles podem aspirar a nenhum nível de domínio de nada e podem nunca ter sido informados sobre o que essas práticas foram projetadas para alcançar.

Assim, sua "meditação" ou "prática do dharma" é em grande parte um conjunto de atividades devocionais ou sociais — algo que externamente pode parecer meditação, mas consegue relativamente pouco. Resumindo, é apenas mais uma armadilha espiritual, embora possa trazer alguns benefícios pessoais e sociais. Muitos parecem ter substituído a dor do banco da igreja pela dor do zafu, com os resultados e motivações sendo basicamente os mesmos. É uma imitação da meditação feita porque a meditação parece uma coisa boa e evoluída a se fazer. No entanto, é uma meditação desenhada por aqueles "professores" que desejam que todos possam sentir-se bem por estarem fazendo algo "espiritual".

É bom para uma pessoa desacelerar para reservar um tempo para o silêncio. Há alguma ciência sendo publicada que parece mostrar que pequenas doses de práticas não particularmente boas podem conferir vários benefícios fisiológicos e psicológicos. No entanto, eu afirmo que muitos que teriam aspirado a muito mais estão sendo enganados por não serem convidados a realmente se apresentar e jogar bola, para descobrir as capacidades profundas e extraordinárias escondidas em suas próprias mentes que o Buda percebeu e apontou.

Este livro foi elaborado para ser exatamente esse convite, um convite para ir muito além da maquete cada vez mais ritualizada, bastardizada e sem coragem do budismo que está surgindo no Ocidente e tem um domínio estrangulado em muitos grupos de prática e até alguns dos grandes centros de meditação.

Para ser justo, é verdade que adereços espirituais e complementos culturais podem, na melhor das hipóteses, ser "meios hábeis", maneiras de tornar os ensinamentos difíceis mais acessíveis e maneiras de fazer com que mais pessoas pratiquem corretamente e de uma forma que finalmente trazem realização. Um chapéu chique ou um bom ritual pode realmente inspirar algumas pessoas. Dito isso, é uma sorte que uma das "impurezas" fundamentais que desaparece no primeiro despertar seja o apego a ritos e rituais, ou seja, "budismo", cerimônia, certas técnicas e adereços religiosos e culturais em geral. Infelizmente, a imersão cultural e a resultante inércia das religiões do budismo são difíceis de contornar.

Não precisa ser, se as armadilhas podem servir como "meios hábeis", mas eu afirmo que muito mais pessoas poderiam ser muito mais cuidadosas sobre o que são ensinamentos

fundamentalmente úteis e o que causa divisão, confusão e arrogância sectária insuportável, que poderia ser reduzida com a devida atenção e treinamento na prática da moralidade. Aqueles que não tomam cuidado com isso estão, pelo menos, demonstrando de forma indireta que eles próprios não entendem quais são os ensinamentos fundamentais do Buda e alcançaram pouca sabedoria, muito menos liberdade ou a capacidade de conduzir os outros a ela.

Conteúdo e Realidade Última ⚡

Há muito budismo centrado no conteúdo e espiritualidade centrada no conteúdo em geral. Não é que o conteúdo não seja importante, mas é apenas uma parte da imagem, e a parte com a qual já estamos bastante familiarizados e normalmente presos. Por conteúdo, quero dizer tudo, exceto um esforço determinado para perceber a verdade plena dos três características de impermanência, sofrimento e não-eu, isto é, perceber o que Buda percebeu. Não quero levar as pessoas à estupidez animal da experiência sensorial impensada, nem desejo patologizar desnecessariamente nossa experiência humana comum e o fato de que temos de encontrar uma maneira de lidar com nossos problemas. Talvez duas ilustrações ajudem. Eu apresento isso como uma tentativa de contrabalançar uma ampla tendência que vejo em todo o mundo do budismo contemporâneo, e é possível que não se aplique a você ou a sua prática ou tradição específica. Mesmo assim, a tendência é tão difundida que vale a pena falar sobre ela aqui.

O primeiro fenômeno estranho que observei é que, quando os alunos de meditação se reúnem para discutir o budismo, quase nunca falam sobre as práticas reais de meditação em qualquer profundidade ou detalhe. Quase nunca falam sobre suas tentativas diligentes de realmente compreender esses ensinamentos a cada momento. É quase um tabu não reconhecido que quase qualquer tópico politicamente correto sob o sol seja aceitável, se não tiver a ver com tentar dominar as técnicas de meditação. Embora haja momentos esporádicos de “combate do darma” ou discussão acalorada para aprender e compartilhar o darma, mesmo esses tendem a ser principalmente sobre a filosofia e teoria budista e muito pouco sobre como obter uma visão profunda ou como ela é.

O segundo fenômeno estranho que observei ocorreu em situações em que poderíamos suspeitar que não haveria esse problema. Já estive em um bom número de retiros no Ocidente, e esses costumam ter reuniões de pequenos grupos. Os professores do darma invariavelmente deram instruções que enfatizam seguir o movimento da respiração ou as sensações dos pés, desenvolvendo a concentração nesses objetos, não se perdendo em pensamentos e dando atenção precisa à realidade nua como ela é. Eles tendem a usar a frase “momento a momento” frequentemente, o que no meu mundo significa “rapidamente”. É tudo como deveria ser.

Eles tendem a mencionar coisas como impermanência, sofrimento e não-eu, e tendem a defender a tentativa de compreender essas qualidades de todas as experiências diretamente, sem a elaboração do pensamento. Eles mencionam repetidamente que não devemos nos perder em nossas histórias e filmes mentais, isto é, em refazer mentalmente

nossos cenários passados ou futuros. Eles podem ter viajado milhares de quilômetros com grandes despesas para ajudar as pessoas a compreenderem esses ensinamentos que eles próprios podem ter passado muitos anos aprendendo. Pelas centenas de dólares em taxas de retiro, doações e tempo de férias, os alunos terão de três a cinco reuniões com o professor durante um retiro de dez dias e talvez de quinze a vinte preciosos minutos para falar com um mestre de meditação real, presumindo que eles tenham a sorte de estar com um.

No entanto, quando cerca de oito a dez alunos finalmente têm a chance de se encontrar com o professor em uma reunião de pequeno grupo, uma breve chance de realmente aprender o que esse professor tem a ensinar, o que acontece? Eles falam sobre suas tentativas sinceras de seguir as instruções cuidadosas e habilidosas do professor? Estranhamente, isso só parece acontecer em raras ocasiões.

Eu estava em uma dessas reuniões de pequenos grupos onde todos falavam sobre suas coisas neuróticas. Em um momento em que senti que poderia ser capaz de acrescentar algo útil, eu disse em voz alta e exasperada: "A respiração! Alguém está tentando notar a respiração?" Eles apenas me olharam como se eu estivesse louco e voltaram a reclamar de seus problemas psicológicos. Aqui estava uma sala cheia de adultos bem-sucedidos que de alguma forma haviam sido funcionalmente transformados em crianças carentes e patéticas, sem qualquer habilidade óbvia para lidar com suas vidas ou seguir instruções muito básicas. Cuidado com as culturas de meditação que sempre incentivam isso nas pessoas. É a marca de algo terrivelmente errado.

Mais estranho ainda do que isso, quando os alunos falam sobre tentar seguir as instruções cuidadosas de seus professores de meditação, às vezes pode parecer um choque para os professores, uma violação dos tabus não escritos e talvez até mesmo uma ameaça à hierarquia que às vezes dificilmente parecem saber lidar com isso. Em meus momentos mais cínicos, às vezes suspeito que a maneira mais rápida de obter olhares preocupados de muitos professores de meditação ocidentais contemporâneos é falar sobre a prática de uma forma que implique a tentativa de dominar qualquer coisa.

Dando um breve intervalo metacognitivo: não quero retraumatizar os traumatizados ou patologizar desnecessariamente aqueles com danos emocionais reais, mas há algumas pessoas que provavelmente só precisam saber que são capazes de uma grande prática de insight e só precisam voltar ao caminho. Descobrir como dizer isso habilmente para um público diversificado não é fácil, pois corro o risco de machucar pessoas que precisam de cura, então, se você realmente precisa de cura traumática, o próximo parágrafo não é feito para você e, por favor, leve esta seção no contexto. No entanto, não quero prestar um mau serviço àqueles que, obtendo uma perspectiva de si mesmos em relação às suas circunstâncias, controlam-se e praticam com grande precisão.

Então, para aqueles que estão na última categoria, sua fixação em suas coisas pode ser porque o que eles estão acostumados na maioria das vezes são pessoas que se reúnem reclamando de seus relacionamentos, sua infância, seus pensamentos neuróticos, suas vidas bagunçadas, em suma, conteúdo. Devo dizer que tenho uma grande empatia por

essas pessoas. Eu realmente tenho. Só Deus sabe que todos nós temos esse tipo de coisa para reclamar; e, no contexto certo, como com amigos próximos ou familiares ou um bom terapeuta, reclamar de nossas coisas pode ser uma ideia muito boa. Devo também adicionar um qualificador relacionado a traumas emocionais graves, pois os efeitos disso podem ser profundos e podem legitimamente exigir um trabalho sério antes que as práticas de insight sejam possíveis. Curar traumas profundos não é meu conjunto de habilidades básicas, mas existem muitos recursos disponíveis atualmente, e se você precisar deles, encontre e use-os. Deixando de lado essa importante exceção, duas coisas são claras: a maioria dessas pessoas passou muito pouco tempo em terapia (ou talvez muito tempo em terapia ruim) e, de alguma forma, não ouviu uma palavra do que o professor tem falado sobre a prática de insight .

Agora, é verdade que todos nós temos nossos problemas, dores, traumas, cicatrizes e peculiaridades. Devemos aprender a lidar com isso de alguma forma se quisermos ser felizes e viver a vida boa que todos desejamos. Devemos encontrar maneiras de lidar com o conteúdo, para curar, crescer, amadurecer, mas também podemos aprender quando passar a ver as coisas em um nível completamente diferente. Eu sou um grande fã de tentar resolver esses aspectos importantes do conteúdo de nossas vidas, acredite, mas há um tempo e um lugar para tudo. Alguns leram este livro e concluíram que acredito que devemos simplesmente nos dissolver em vibrações e ignorar as especificidades de nossas vidas e nossos aspectos psicológicos, mas nada poderia estar mais longe da verdade. Minha ênfase em também reservar tempo para as práticas de insight é contrabalançar a tendência geral de a prática da maioria dos praticantes de insight ser quase inteiramente neurótica, amplamente ineficaz, espiritualmente racionalizada e hiperidealista chafurdando em sua dor emocional ou tentando contorná-la completamente em uma névoa dourada cegante de fantasia de inspiração budista. Esse tipo de prática costuma prejudicar tanto o verdadeiro amadurecimento psicológico e emocional quanto o insight profundo.

Imagine se você fosse um professor de álgebra e dissesse a seus alunos para resolverem os problemas de matemática no final do capítulo um. Em vez disso, seus alunos redigiram ensaios longos e incoerentes sobre os traumas de sua infância. Como você se sentiria? Infelizmente, você se sentiria como muitos professores de meditação competentes. Agora, é verdade que muitos professores do darma acham gratificante ajudar as pessoas a lidar com suas coisas, e alguns deles felizmente são muito bons nisso. Há outros que toleram ter de desempenhar esse papel, mas preferem ensinar práticas de insight. Alguns professores simplesmente não suportam quando passam muito tempo dando instruções cuidadosas apenas para que poucas pessoas os sigam, especialmente quando sabem que uma oportunidade incrível para uma cura ainda mais profunda, maior bem-estar e clareza está sendo desperdiçada por seus alunos quando eles não conseguem realmente praticar.

Às vezes, ouvimos apenas um pouco dos ensinamentos sobre impermanência, sofrimento e não-eu, mas então continuamos a falar sobre isso em termos centrados no conteúdo altamente imprecisos. Podemos dizer coisas como: “Oh, sim, sou impermanente e morrerei um dia. Isso é horrível e esse pensamento me causa sofrimento. Mas não há eu de qualquer maneira, então não importa.”

Se estamos falando assim, então ainda estamos diretamente no território da filosofia e do existencialismo. Filosofia e existencialismo têm seus usos e pontos óbvios, mas são empreendimentos totalmente diferentes das práticas de insight. Nesse caso, não precisamos apenas aprender o que é a prática do insight, mas também podemos nos beneficiar de um pouco mais de sol, exercícios, banhos quentes ou talvez até mesmo algum apoio psicológico. Uma pequena quantidade dessa reflexão pode ter algum benefício limitado se a energia da frustração for direcionada à prática. Existem outros tipos de reflexão que podem ser muito mais habilidosos, mas esses são em grande parte um tópico para outro dia (veja *A Path with Heart* de Jack Kornfield ou *Light on Enlightenment* de Christopher Titmuss).

Se apenas penetrássemos na realidade sensorial finamente discernida e tentássemos ver as três características de cada sensação que constitui a experiência, poderíamos começar a compreender a realidade em um nível que faz a diferença. Incentivar efetivamente os alunos a desviar sua atenção da fixação e identificação com o conteúdo para o trabalho com a experiência direta conforme ela surge é provavelmente a tarefa mais difícil, porém mais importante do professor de meditação. Às vezes me pergunto quantos professores, em sua maioria, desistiram de tentar fazer isso.

Quando nós, meditadores em retiro, focamos no conteúdo em vez de fundamentar a mente nos objetos da meditação (o que pode produzir os insights profundos que farão a grande diferença que buscamos), basicamente deixamos nossas mentes irem, e assim vão. Depois de um ou dois dias de silêncio e uma falta quase completa de distrações externas, o giro de nossas mentes sobre o conteúdo neurótico pode ter acelerado como a turbina de um motor a jato em plena aceleração. Se éramos uma bagunça antes, agora isso foi multiplicado por um fator de dez a cem. Em seguida, chegamos à reunião do pequeno grupo como um trem de carga desgovernado de ruído mental exacerbado, e todos aqueles presentes são banhados na profunda falta de clareza que ironicamente gastamos tanto tempo para cultivar.

Os anos se passam e nossa prática “se aprofunda”, não no território do insight, mas na fé semelhante à do epóxi e na fixação adicional no conteúdo. Aprendemos como “falar budista”. Aprendemos a cultura do budismo da mesma maneira que aprendemos a cultura da terapia transpessoal, da análise transacional ou do existencialismo francês. Ficamos fascinados com nosso crescente conhecimento de Pali, nosso sofisticado sino de latão do Nepal, ou nosso conhecimento da iconografia tântrica. Fizemos os votos de bodhisattva 108 vezes.

Podemos nos tornar neuróticos quanto ao discurso correto e hipócritas quanto ao silêncio nobre. Podemos começar a adotar os padrões de fala e maneirismos condescendentes, ensaiados e/ou açucarados que gritam baixinho: "Estou tão exaltado espiritualmente e consciente!" Podemos ficar fixados em modelos complexos, arbitrários, restritivos e até enfraquecedores do que constitui “comportamento budista adequado”, tentando ser um “bom budista”, seja o que for. Em suma, nos tornamos insuportavelmente e conscientemente religiosos. Na melhor das hipóteses, nos tornamos caricaturas berrantes ou assustadoras da vida espiritual. Quando nos tornamos assim, geralmente é muito

cansativo estar por perto. Na pior das hipóteses, podemos nos tornar monstros do darma que vitimam os outros com comportamentos desagradáveis que resultam da prática do darma com motivação questionável, distorcida pela auto-importância intratável e piedade falsa. Nesse modo, podemos causar danos significativos nas comunidades espirituais e, em última análise, somos as piores vítimas de nosso próprio mau comportamento.

Podemos até cair na armadilha muito comum de orar por um “renascimento melhor” e “fazer méritos”, em vez de tentar dominar a arte da meditação e de uma vida sábia aqui e agora. Em suma, as armadilhas, o dogma e a cena tornam-se tudo, e a eliminação das ilusões que nos prendem à roda do sofrimento se perde na confusão.

Além disso, podemos continuar assim por tempo suficiente para desenvolvermos um currículo de retiro e tanto, mas com pouco ou nenhum insight, e então eventualmente ficarmos presos nisso. Estivemos na Índia, Nepal, Birmânia, Tailândia, Butão, Sri Lanka, Japão, Equador e assim por diante, sentamos com este e aquele professor, fizemos uma mistura de iniciações tântricas, somos participantes de longa data de todos os fóruns online certos, ou nos sentamos há “vinte anos”. Ficamos fascinados por tudo isso. Começamos a nos identificar como “sábios”, embora possamos não ter nenhum insight sobre a verdade universal das coisas, porque nunca realmente aprendemos a praticar o insight. Usamos a palavra “vazio” levianamente quando não temos a pista Um sobre o que significa. Mas *sentimos* que sabemos, já que passamos muito tempo ouvindo sobre isso, repetindo-o e sendo “espirituais”. Falamos sobre “deixar ir” e “atenção plena” como se fôssemos especialistas.

Podemos até começar a ensinar e, para fazer isso, teremos que racionalizar sutil ou abertamente que entendemos completamente o que estamos ensinando. Afinal, queremos encorajar a fé e a devoção em nossa bela tradição e, assim, tentar parecer claros e despreocupados. Ficamos presos na lama de nossas racionalizações, no jargão mal aplicado, no dogma açucarado, no papel do professor e nas armadilhas culturais sobre as quais nos tornamos especialistas. A partir deste ponto, pode se tornar quase impossível para nós aprender qualquer coisa, pois agora estamos presos nos próprios ensinamentos que foram originalmente concebidos para nos libertar de tal situação.

O Que Deu Errado ⚡

Como isso aconteceu? Como substituímos conhecimento de cultura, conteúdo e dogma por uma visão fundamental? Muitos que se tornaram assim são bastante inteligentes. Muitos têm carreiras de sucesso ou pós-graduação. A maioria dos professores renomados com quem nos reunimos provavelmente teve alguma percepção e podem ser altamente despertos. Então o que aconteceu? Posso apenas especular, mas talvez algo bom resulte dessa especulação.

Pode ser que estejamos em cenas espirituais, armadilhas e coisas do gênero. É isso que procuramos e o encontramos em estonteante abundância. Pode ser que não tivéssemos ideia de onde estávamos nos metendo ou do que queríamos, e então acabamos ficando

fascinados com essas coisas simplesmente por inércia cultural, emocional e intelectual, como muitos ao nosso redor provavelmente o terão feito.

Como disse Bill Hamilton, os cogumelos são alimentados com esterco e mantidos no escuro. Ele fez este comentário a Kenneth sobre o que aconteceu com Kenneth em seu retiro de três meses no IMS em resposta à indignação de Kenneth por ter a teoria do mapa negada a ele enquanto ele lutava com estágios difíceis de meditação. Kenneth e eu especulamos que parte do problema era que alguns professores de meditação estavam usando o método de ensino do cogumelo, criando assim uma safra de “meditadores de cogumelo”, todos macios e pálidos. Esta é uma forma um tanto extrema de descrever a situação e não significa que os professores estavam sendo intencionalmente maliciosos. No entanto, há um fator cultural no budismo ocidental que insights sobre a natureza fundamental da realidade ou as três características quase nunca são discutidas diretamente, ao contrário da Birmânia ou de alguns outros ambientes.

Portanto, a maioria dos professores não dirá algo tão direto como: “Bem, quando eu estava meditando, passei algum tempo perdido nas histórias e nas filmes da minha mente. Isso foi terrível e eu não cheguei a lugar nenhum, além de enlouquecer. No entanto, um dia um professor sênior me endireitou e me convenceu a fundamentar minha mente nas sensações específicas que constituem os objetos de meditação e examinar a impermanência. Depois de alguns dias de prática consistente e diligente usando a técnica correta, comecei a penetrar diretamente nas três ilusões de permanência, satisfação e eu, e meu mundo começou a ser dividido em momentos mentais e vibrações que sempre pensei que fossem apenas conversa. Prestando atenção cuidadosa aos fenômenos básicos que surgem e passam, momento após momento, eu progressivamente passei pelos estágios do insight e tive meu primeiro gostinho do despertar. Portanto, se você girar no conteúdo e não perceber as três características, estará desperdiçando o seu tempo e o meu. É assim que as coisas são. Se você desenvolver forte concentração no objeto primário e investigar as três características de forma consistente, isso quase certamente produzirá insight. É assim que as coisas são. Alguma pergunta?”

A maioria dos professores de meditação simplesmente não diz isso, e há várias razões para isso. Primeiro, eles podem não querer alienar sua base de alunos. Eles podem acreditar que se os alunos forem levados a isso “gentilmente” e com grande clemência em relação às suas grosseiras interpretações errôneas da prática e dos ensinamentos, eles terão maior probabilidade de perseverar. Outra possível razão pode ter a ver com o fato de que ganhar a vida como um professor do darma pode ser difícil, e mais alunos significa mais doações. Em suma, a realidade do que a prática realmente é e envolve não tende a vender bem, apesar do potencial para benefícios extraordinários, pois os alunos tendem a saborear seus delírios e fascínios mais do que imaginam.

Os professores também podem querer reter os detalhes de como é o insight real para que possam avaliar com mais precisão a prática dos alunos, sem se preocupar com os alunos racionalizando que estão experimentando seja lá o que for que o professor está falando. A divulgação dos detalhes de como é o insight pode resultar em alunos dando relatos

espúrios em entrevistas, seja por sua própria confusão ou por um desejo genuíno de enganar o professor e fazer com que pareçam bons.

Essas situações acontecem, mas provavelmente não tão frequentemente quanto as pessoas perdendo completamente o barco na diferença entre a prática real do insight e o mero chafurdar na lama cada vez mais neurótica de uma mente descontrolada. Assim, Kenneth e eu decidimos que conversaríamos sobre o insight e nossa prática quando ensinássemos. Acontece que fazer isso é mais difícil do que parece. Algumas dicas sobre por que às vezes deixamos de viver de acordo com nossos próprios ideais serão fornecidas posteriormente no capítulo "Mais sobre o 'Fator Cogumelo'". No entanto, nós dois fizemos o nosso melhor para lutar contra a tendência e falar sobre os estágios do insight e o que é possível no caminho espiritual.

Outra possível razão pela qual as pessoas não aprendem a praticar corretamente é que muitas pessoas não estão em retiro ou na aula de meditação para aprender o que os professores ensinam. Isso pode ser devido a vários motivos. Talvez eles estejam lá apenas para encontrar outra coisa, como um tempo longe de alguma situação, mas não para descobrir o que os professores estão ensinando. Alguns alunos podem ter investido tanto em seu nível de educação e posição elevada que simplesmente não conseguem ouvir ou compreender o que os professores estão falando, ou ouvem e pensam: "Oh, sim, eu mesmo li muitos livros e entendi completamente aquele pequeno ponto trivial sobre a impermanência, mas quando chegaremos à iluminação?" Caramba!

Alguns alunos podem estar lá para aprofundar sua psicoterapia, o que pode ser um objetivo excelente e valioso. No entanto, eles podem presumir que o professor de meditação é o melhor psicoterapeuta que poderiam ter. Eles podem pensar: "Afinal, eles são iluminados, não são? Eles devem ser completamente sãos e equilibrados. Eles devem saber como ter o relacionamento perfeito, como encontrar o emprego perfeito, como investir na bolsa de valores, como falar com sua mãe, como acabar com a fome no mundo, como reconstruir um carburador e todos os outros detalhes de viver sabiamente nesta Terra. Afinal, despertar não significa entender tudo e até mesmo ser onisciente?" Pelo amor de Deus!

Uma rápida digressão aqui: o despertar tem a ver com a compreensão da natureza fundamental de todas as experiências sensoriais, e o que acontece que elas são, em última análise, completa e totalmente irrelevante para o despertar. Assim, os seres muito despertos entendem algo fundamental sobre tudo o que surge ou como suas vidas se manifestam, isto é, sua impermanência, vazio, luminosidade, falta de fundamento, ou como eles desejam descrevê-lo. No entanto, eles não têm mais conhecimento sobre as especificidades do mundo do que adquiriram da mesma forma que qualquer outra pessoa adquire conhecimento sobre as especificidades deste mundo. Eles podem até ter todo tipo de bagagem psicológica que precisam lidar, e esta provavelmente é a norma.

Os seres despertos muitas vezes sabem muito sobre o território do insight, tendo que tê-lo navegado, mas esta é uma habilidade estranhamente especializada e um corpo de conhecimento esotérico que só é útil para ajudar outros a navegá-lo. Devo ressaltar que

nem todos terão uma boa linguagem ou estruturas conceituais para descrever as nuances do território do insight. É verdade que estar desperto proporciona níveis mais profundos de extrema clareza ao funcionamento da mente, e isso pode ser útil. Ao compreender sua própria mente, eles terão algum nível de compreensão dos fundamentos da mente de outras pessoas por extrapolação.

No entanto, a menos que o professor de meditação seja um psicoterapeuta treinado, ele não é psicoterapeuta e não deveria fingir ser, embora isso infelizmente aconteça com muita frequência, em minha humilde opinião. Da mesma forma, um psicoterapeuta treinado não é desperto a menos que seja desperto e não deve fingir que entende a prática do insight se não o fizer. Isso também acontece com muita frequência, se você me perguntar, e a ironia sombria é que eles tendem a cobrar muito mais do que professores de darma qualificados e reais.

Nota: o Buda foi bastante inflexível sobre ninguém cobrar pelos ensinamentos, que são considerados inestimáveis. Esse sistema de doação não obrigatória e apoio mútuo funcionou muito bem por 2.500 anos, e seria um erro trágico presumir que ele não pode funcionar no Ocidente. Por exemplo, os centros de retiro vipassana de Goenka são uma excelente expressão de como defender esta ética de não cobrar pelo darma não só funciona, mas também serve como uma causa para o florescimento do darma. Dito isso, a primeira pessoa que me autorizou a ensinar, uma pessoa que foi monge por anos na Tailândia, sugeriu que eu "cobrasse alguma coisa" pelo ensino, já que ele disse que os ocidentais levarão as coisas mais a sério se pagarem por eles. Não segui seu sábio conselho, mas não posso ter certeza de que foi a coisa certa a fazer. Quem dera houvesse respostas simples para essas perguntas.

Usar retiros ou meditação puramente como uma forma de psicoterapia contínua pode ter outros problemas associados. Uma pessoa que não esteja sob a orientação de um terapeuta treinado pode não estar acostumada ao fator de amplificação do ruído da mente que o silêncio e a falta de distrações tendem a criar na ausência de aterramento da mente em um objeto de meditação. Além disso, podemos não obter os benefícios da única coisa que faz uma diferença duradoura para acabar com o sofrimento fundamental e trazer a alegria silenciosa da compreensão, que é o domínio da prática do insight e, portanto, do despertar.

Outra digressão rápida aqui: uma noção perigosa que permeia muitos círculos espirituais é que é ruim *querer* despertar, e que nenhuma disciplina, esforço ou aplicação de uma técnica poderia produzir o despertar. Essas noções são completamente absurdas e paralisaram ou impediram a prática de muitos. Eu acredito que essas idéias vêm de um mal-entendido extremamente confuso de causalidade e das escolas de pensamento "repentinas" e "graduais". O "despertar repentino" é extremamente raro e, devo afirmar, teve que envolver esforço prévio e causas anteriores específicas, mesmo que o praticante não se lembre subsequentemente ou reconheça quais foram essas causas ou o esforço que foi exercido. Qualquer pessoa que realmente tenha aprendido os ensinamentos budistas, seja Theravada, Mahayana ou Vajrayana, saberá em primeira mão que todos requerem uma quantidade enorme de esforço, assim como qualquer outro caminho espiritual.

Como disse um dos professores do meu professor: “No final, você deve desistir até mesmo do desejo de despertar, mas não tão cedo!” O Sutta 131 nos *Discursos de Comprimeto Médio do Buda* (MN 131) é chamado de “Um Afortunado Apego”, e nele o Buda afirma claramente que fazer esforço para compreender a verdade de sua experiência é uma ideia extremamente boa. Ele também fala sobre as três características — imagine só!

Outra razão pela qual os alunos muitas vezes não conseguem progredir é que eles confundem informação e insight. Suspeito que eles estejam confusos porque passaram a vida inteira pensando em informações específicas, aprendendo informações e lidando com informações em um contexto em que as informações são importantes, ou seja, quando não se está praticando o insight. Você não pode fazer um teste de ortografia na escola e dizer que tudo o que importa é que as palavras vão e vêm, não satisfazem e não são você. Isso simplesmente não funcionará e não seria apropriado. Da mesma forma, ao praticar a moralidade, o primeiro e mais fundamental treinamento em qualquer espiritualidade, a informação que o ajuda a distinguir entre ação construtiva e destrutiva é tudo, ou pelo menos até onde o treinamento em moralidade pode levá-lo. Você não pode ser um assassino em massa e racionalizar isso pensando: "Bem, eram todos impermanentes, insatisfatórios e vazios, então por que não matá-los?" Isso também não vai dar certo e, portanto, conteúdo e espiritualidade estão necessariamente e validamente conectados.

O envolvimento habilidoso com informações ou conteúdo funciona bem até mesmo ao praticar o segundo treinamento, concentração. Quando os praticantes estão aprendendo a se concentrar, eles são orientados a se concentrar em objetos específicos como a respiração, o corpo, um mantra ou uma imagem da divindade budista tântrica Tara Verde. Isso é conteúdo. Não existe tal coisa como a respiração ou uma imagem de Tara Verde do ponto de vista das práticas de insight, já que essas são apenas novas correntes de sensações impermanentes e transitórias que são grosseiramente rotuladas de “respiração” ou “Tara Verde”. Mas, para desenvolver o segundo treinamento de concentração, ignoramos a impermanência e, em vez disso, damos tudo às sensações específicas que constituem a respiração, ou um mantra, ou uma imagem, e cultivamos a atenção para essas e as qualidades mentais positivas que surgem na concentração forte. Portanto, mesmo para a prática de concentração pura, as especificidades daquilo que você está concentrando importam. Assim, reforça-se a ideia de que conteúdo é tudo.

No entanto, quando se trata de prática de insight, a fixação no conteúdo deve ser suspensa durante essa sessão de prática. Na prática do insight, tudo o que o praticante aprendeu sobre estar perdido nos nomes das coisas e pensamentos sobre elas, ou seja, o conteúdo, será não apenas completamente inútil, mas um obstáculo impedindo a realização. Aqui, a investigação deve se voltar para as seis portas dos sentidos e para a impermanência, a insatisfação e o não-eu. Essas características devem ser percebidas clara e diretamente em quaisquer sensações que surjam, sejam elas agradáveis, dolorosas, bonitas, feias, úteis, inúteis, habilidosas, inábeis, sagradas, profanas, maçantes ou de outra forma. Qualquer coisa diferente disso não é prática de insight, nunca foi e nunca será.

Não importa qual é a qualidade da sua mente ou quais são as sensações do seu corpo; se você compreende diretamente as sensações momentâneas que as tornam impermanentes,

insatisfatórias e não um eu ou propriedade de qualquer eu, então você está no caminho certo, o caminho do insight libertador. No entanto, como mencionado antes, fora da almofada a qualidade de sua mente, suas reações, suas palavras e ações são importantes. Não há contradição. A prática do insight é sobre a realidade última, os verdadeiros aspectos que se aplicam igualmente a todas as sensações, independentemente do que sejam. Moralidade e concentração referem-se à realidade relativa, à criação criativa de uma mente, corpo e traços cármicos que são tão bons e habilidosos quanto podemos fazê-los e, portanto, os detalhes são tudo. Aprender a ser um mestre tanto do fundamental quanto do relativo é o que tem tudo a ver com maestria.

Outra razão pela qual as pessoas não progredem é possivelmente que estão sendo ensinadas por pessoas que têm pouco ou nenhum insight e, portanto, são ensinadas por aqueles que são eles próprios fascinados pelo conteúdo e não qualificados para ir além dele nas práticas de insight. A verdade assustadora é que há muito mais pessoas ensinando meditação do insight que não sabem o que é o insight do que aquelas que sabem, embora isso tenda a ser menos o caso em centros de retiro grandes e bem estabelecidos. Assim, mesmo que os alunos aprendam o que lhes é ensinado, se aqueles que não têm visão os estiverem ensinando, é improvável que o que aprendam seja correto ou útil. Embora o professor possa ter aprendido a papaguear a linguagem da realidade última, isso não substitui absolutamente a compreensão direta dela. A tradição de onde venho geralmente considera o que eles chamam de segundo estágio de iluminação (“segundo caminho”, veja [Parte Cinco](#)) como o nível mínimo de realização exigido para ser qualificado para ensinar os outros. Este é um padrão muito razoável.

Outra possível razão pela qual as pessoas se perdem e não seguem as instruções claras e básicas das práticas de insight é que elas simplesmente não conseguem acreditar que fazer algo tão simples e direto como examinar a impermanência, a insatisfação e os aspectos de não-eu do comum as sensações que constituem seu mundo comum podem produzir o despertar. Isso soa ridículo para eles e, portanto, imaginam que existem ensinamentos secretos ou complexos em algum lugar que são o único caminho para a iluminação.

Assim, eles podem nem tentar de jeito nenhum, podem praticar à sua própria maneira ou podem continuar tentando ler mais nos ensinamentos do que os que estão ali e chegar a suas próprias tolices especiais e refinadas. Essas formas inúteis de especulação podem se tornar muito envolventes, mas não produzirão insights. Essas especulações também podem levar as pessoas a tentarem praticar práticas muito avançadas (como práticas tântricas e retiros intensivos) que foram originalmente planejadas para praticantes que *já* dominaram moralidade, concentração e práticas de insight em um grau pronunciado. Essas pessoas não obtêm todos os benefícios de tais práticas e podem enfrentar outros problemas frequentemente sérios e complexos.

Como posso saber se a prática exclusivamente baseada em conteúdo não produzirá insight? Porque existem apenas três portas para a realidade última, é por isso, e elas são totalmente independentes do conteúdo, embora possam ser encontradas em todo o conteúdo se o aspecto do conteúdo for ignorado. “Apenas três portas? Mas existem milhares de práticas, muitas tradições! Como você pode dizer que há apenas três portas?”

Existem apenas três portas, é assim. Não me importa qual tradição você subscreve, que prática você pratica, ou quem você é, existem apenas três maneiras básicas de alcançar a fruição, nirvana, nibbana, ou como você quiser chamá-lo. Essas portas se relacionam diretamente com a compreensão direta e profunda das três características da impermanência, insatisfação e não-eu, e você deve entendê-las muito bem para se juntar às fileiras dos despertos.

“Mas existem muitas tradições válidas que não falam sobre as três características!” Pode parecer que é o caso, mas se a tradição for válida, você encontrará esses ensinamentos em algum lugar, em alguma outra linguagem ou formulação, pois esses são o único caminho. Você os encontrará nas obras de Rumi, Kabir e Krishnamurti. Você os encontrará na Bíblia e no Alcorão. Você os encontrará nos escritos de São João da Cruz e muitos outros místicos cristãos. Você os encontrará em todos os ramos do budismo. Você os encontrará nos Upanishads. Você os encontrará onde quer que encontre um verdadeiro caminho espiritual, e isso é tudo que há para fazer. Pode ser útil considerar que compreender completamente a compaixão é compreender o sofrimento e vice-versa, pois esses são realmente os dois lados da mesma moeda. Além disso, compreender as práticas do eu verdadeiro até o fim é o mesmo que compreender as práticas do não eu, visto que essas também são os dois lados da mesma moeda.

“Mas nós somos praticantes tântricos, e as três características são apenas um ensinamento Hinayana simples.” O Tantra cultiva principalmente a porta do não-eu, que é uma das três características. Também pode ser útil para transmutar energia em formas mais habilidosas, um pouco das quais será discutido mais tarde. No entanto, aqueles que se consideram mahayanistas ou vajrayanistas deveriam ler as letras miúdas. Você descobrirá que todas as três características estão lá e, de fato, se você estivesse ouvindo corretamente ao ouvir os ensinamentos sobre os pré-requisitos para o tantra na forma de *lamrim* ou outras preliminares ao Vajrayana, esperava-se que você gerasse as realizações em comum com aquelas do que eles chamam de práticas do veículo do “ouvinte” antes de passar para as práticas Mahayana ou Vajrayana. Eu sugiro fortemente verificar a *Introdução ao Tantra* do Lama Yeshe. Além disso, o Hinayana, tão frequentemente mencionado pelos praticantes tibetanos, não existe hoje da maneira que eles imaginam, e é muitas vezes confundido com o Theravada, e embora haja semelhanças, o Theravada é muito mais extenso do que a concepção tibetana de o Hinayana e contém extensos ensinamentos sobre compaixão e vazio, bem como ajudar os outros, mas este é um assunto para outra hora.

Em suma, caso você obtenha as realizações finais, será por meio de uma das três portas. É assim que as coisas são. Não é negociável. As naturezas da mente e da realidade são apenas as naturezas da mente e da realidade. Você não pode mudar isso, mas pode perceber isso.

“Mas nós somos estudantes Zen. Nós percebemos a Natureza de Buda! Não precisamos das três características, sentamos zazen!” Leia qualquer bom livro sobre Zen, como os de Dōgen, Chinul ou o excelente *Mente Zen, Mente de Principiante*, de Shunryu Suzuki. As três características existem em abundância, e aqueles que pensam que podem entrar na realidade última de alguma outra maneira estão se iludindo ainda mais. Prestar atenção

direta à realidade nua com clareza e precisão resultará na observação direta das três características, *independentemente de você desejar chamá-las assim*, pois elas são absolutamente a verdade de todas as experiências condicionadas em todos os tempos e em todos os seres.

Assim, a prática e a tradição tornam-se uma base descartável para o insight no final. No entanto, você precisa deles até o último momento, pois o conteúdo da tradição pode fornecer muitos suportes valiosos para o insight e os outros dois treinamentos, então nem por um momento pense que estou defendendo o não seguimento de uma tradição. Eles também podem ser úteis *após* obter uma visão profunda para propósitos sociais, morais, psicológicos e educacionais, bem como para o progresso pessoal ao longo de muitos outros eixos de desenvolvimento. Estou apenas defendendo seguir a tradição corretamente e, assim, penetrar claramente a natureza de sua experiência real exatamente como ela é. Nada ajuda mais no final do que entender os aspectos produtores de sabedoria de nossa experiência, ou seja, as três características.

Pode ser verdade que as pessoas não estejam em posição, em um momento específico de suas vidas, de fazer práticas de insight. As práticas de insight não são para todos. Uma das marcas claras de se as práticas de insight são apropriadas para um determinado indivíduo é simplesmente a capacidade dessa pessoa de praticá-las depois de ter entendido adequadamente as instruções sobre como fazê-las. Se, apesar das instruções claras e do suporte apropriado, um aspirante a meditador de insight é simplesmente incapaz de fazer qualquer coisa a não ser mentalmente girar em conteúdo, "processamento" e fixação, ele deve se dedicar a cultivar cuidadosamente a conduta ética através de pelo menos a observância dos cinco preceitos até que possam ouvir, compreender e, então, seguir as instruções extremamente básicas, porém precisas das práticas de insight. O Buda repetiu e reiterou que o primeiro treinamento de moralidade constitui a base para os dois últimos treinamentos.

As pessoas costumam imaginar que essa prontidão para o insight tem algo a ver com inteligência, mas não acho que isso seja particularmente verdadeiro. Conheci pessoas com doutorado em universidades de prestígio que, ao ouvirem: "Observe as muitas sensações de seu corpo respirando e de seus pés caminhando, surgindo e desaparecendo a cada momento", eram tão incapazes de acreditar que essas eram as instruções que poderiam produzir o despertar como eram de segui-las. Também conheci pessoas sem grande inteligência ou educação que compreenderam claramente que essas eram as instruções e as seguiram diligentemente, momento após momento, hora após hora, dia após dia, e assim fizeram grande progresso em insight.

A última e talvez a mais perniciosa das razões pelas quais os alunos não se aplicam é que eles não acreditam que isso possa ser feito, que eles poderiam despertar, ou que qualquer outra pessoa, exceto algumas raras séculos atrás, despertou. Além disso, se eles sabem de uma pessoa potencialmente desperta, como um professor de linhagem, essa pessoa normalmente é considerada como sendo "outra", uma aberração, uma das "pessoas ali", uma das "escolhidas", "especial", e de alguma forma irreal, como um semideus imaginado.

Este tem sido um problema terrível desde o início de todas as tradições místicas e, infelizmente, não é provável que desapareça tão cedo. Parte disso se deve ao fator cogumelo, mas há muitas outras razões complexas para isso. Basta dizer que isso pode ser feito e é feito hoje por pessoas comuns usando essas práticas simples. Encontre uma pessoa desperta que esteja disposta a falar sobre a prática de maneira direta e siga as técnicas consagradas pelo tempo para seu próprio despertar.

Um Objetivo Claro

Muitas das possíveis razões pelas quais as pessoas podem entrar tanto no “Budismo” de todas as maneiras, exceto a prática clara, bem definida, focada e precisa, estão diretamente relacionadas a não ter um objetivo claro. Se você não tem uma ideia clara do que deseja ou por que está fazendo algo, os resultados provavelmente serão igualmente obscuros, vagos e fragmentados. Por que você está fazendo tudo isso? Esta é uma pergunta muito importante.

As pessoas podem desejar fazer um retiro e ter tudo relaxante e feliz. Isso pode ser obtido temporariamente se eles ganharem algum domínio das práticas de concentração, embora sua clareza quase certamente se destrua no instante em que deixem o retiro, já que as práticas de concentração por conta própria não produzem estabilidade a longo prazo nem abordam as raízes mais profundas do sofrimento causado pela ignorância. No entanto, eles podem pensar que desejam se iluminar fazendo práticas de insight, que envolvem trabalho árduo e um exame claro e não anestesiado do sofrimento. Assim, esses dois objetivos de assegurar a felicidade perpétua e desenvolver o insight estão em conflito direto, e a prática do meditador certamente entrará em conflito. Este é apenas um dos muitos exemplos possíveis.

Ter um objetivo claro é fundamental para a prática em mais maneiras do que pode parecer inicialmente óbvio. Na verdade, se você entendesse sua realidade real agora com clareza suficiente para chegar à raiz de por que está fazendo tudo isso e de onde vem todo esse movimento mental, você seria altamente realizado. Você penetraria no coração da compaixão e do sofrimento, da ignorância e do vazio, e acordaria para algo extraordinário em sua própria experiência.

Eu não escrevo isso levemente. É vital que sua motivação seja compreendida da forma mais clara possível e que toda a sua energia seja canalizada para a realização de seus objetivos. A prática imprudente traz resultados insossos, e a prática determinada, bem orientada, corajosa e sincera pode eventualmente trazer os resultados desejados.

Saber o que é possível, o que cada um dos treinamentos pode ou não realizar, ajuda. Descreverei os detalhes nas Partes Três a Seis. As especificidades de nosso objetivo podem mudar com o tempo à medida que nos familiarizamos com as realidades desses treinamentos, mas a motivação central para a prática nunca muda. Essa é uma declaração e tanto, dado que todas as coisas são impermanentes, e quase a maior dica que pode ser

dada. Qualquer verdade suprema que você queira no caminho espiritual deve ser encontrada nas sensações do próprio querer.

Portanto, não olhe para fora, exceto para encontrar uma orientação sábia sobre como olhar aqui, pois o que você está procurando está “mais perto do que perto”. Está no olhar. Está na motivação. Está no sofrimento, e é por isso que esta foi a primeira nobre verdade que o Buda ensinou. Ele foi direto ao cerne do problema. Está na própria questão, e é por isso que o treinamento do koan pode funcionar. A experiência das sensações da pergunta contém a resposta ao conteúdo da pergunta. É no amor que impulsiona todos os nossos desejos de felicidade.

Estranhamente, o processo de criação da sensação ilusória de um eu surge da compaixão, mas é uma compaixão confusa, que é agarradora. Isso pode parecer estranho, mas é como se houvesse um redemoinho na percepção que confundisse a compaixão vazia, que pode ser conceituada no momento como um aspecto funcional intrínseco das coisas. Assim, de alguma forma, parece que há algo a defender, algum eu à parte de tudo o que deve ser protegido. Devido à compaixão confusa, barreiras e mecanismos de defesa continuam a ser erguidos para defender este território, essa ilusão de um eu separado. As práticas espirituais são projetadas para desmascarar sistematicamente essa ilusão e penetrar essas barreiras ao fornecer clareza, ao passo que todas as tradições podem facilmente contribuir e promover as barreiras, tornando-se culturas a serem defendidas, conhecimento a assumir como próprio ou pertencente a si mesmo, e assim por diante.

É como se a realidade tivesse ficado presa em um laço infeliz, e é com isso que temos que trabalhar, pois esse laço de dualidade ilusória pensa que somos “nós”. A tendência natural, dada a “nossa” falta de clareza, é continuar a defender esse “eu” por compaixão distorcida e uma falta de compreensão de que nunca houve tal eu para defender. Essa defesa é o processo de identificação. Se nos identificarmos como x , devemos defender que o deslocamento de x contra algum deslocamento de y . À medida que as identificações desaparecem, o espaço se abre e se integra. Curiosamente, todos os fenômenos que compõem esse processo, ou seja, todas as “contaminações”, são eles próprios vazios, intrinsecamente luminosos e não duais, embora pareçam de outra forma por sua própria invenção devido à percepção distorcida. Ensinaamentos escorregadios como “você já está iluminado, mas ainda não percebeu” apontam para isso (veja *Moon in a Dewdrop: Writings of Zen Master Dogen*, editado por Kazuaki Tanahashi, para uma discussão particularmente profunda deste ponto de vista perigoso, um ensinamento melhor contrabalançado por ensinamentos zen úteis, como: “Não fique aí sentado como um idiota!”). Assim, a realização não é algo criado ou adquirido, mas, em vez disso, é descoberta ou desvelada como sendo um aspecto intrínseco dos fenômenos.

Luminosidade é um termo às vezes usado neste contexto para apontar para o fato experiencial de que as sensações contêm a “luz” de sua própria consciência dentro delas, onde estão.

Com estabilidade e clareza suficientes (concentração e insight), este processo natural e compassivo de manifestação pode começar a funcionar com mais habilidade, pois agora tem melhores informações para prosseguir, e pode começar a ver que criar a ilusão de um eu separado e imutável não é nada útil (embora parecesse). Nesse ponto, “isso” vai se livrar da ilusão que vem perpetuando e voltar a compreender seu estado natural, que é a liberdade e a não dualidade.

Isso é algo que não pode ser realizado apenas por um ato de vontade, embora em termos relativos a configuração e as condições para o despertar muitas vezes pareçam ter sido criadas pelo que no estado não desperto parecem ter sido muitos atos de “vontade”. O despertar surge apenas quando o nível de clareza sensorial básica é desenvolvido o suficiente, o que geralmente dá muito trabalho e o coração aceita o suficiente das coisas como elas são. Podemos dizer que a graça favorece a mente bem treinada. A tenacidade pronunciada desse processo de defesa de um “eu” ilusório e arbitrário demonstra claramente quanta compaixão confusa e quanta ilusão há nisso. Trabalhe para perceber claramente o seu mundo dos sentidos, para que o nó comece a se desfazer.

Incluo tudo isso na seção “Um Objetivo Claro” porque o próprio sentido de uma necessidade para encontrar algo é o que ele está procurando. A motivação está procurando por si mesma. Nessas sensações há algo muito poderoso e surpreendente se forem claramente compreendidas. No entanto, para ver isso, uma mudança deve acontecer em que a pulsão seja levada a compreender as sensações dessa pulsão em si, em vez de buscar as futuras sensações em busca de satisfação e compreensão. Por mais simples que pareça, é uma coisa completamente não intuitiva de se fazer, e esta é uma das razões pelas quais as práticas de meditação podem parecer tão estranhas às vezes.

No entanto, o fato de que o impulso ou a meta contém sua própria solução é a razão de haver tanta ênfase implacável em estar presente para o que está acontecendo agora. Se conseguirmos fazer com que esse impulso apenas relaxe em sua fixação no passado e no futuro, o insight estará próximo. Aspectos desse "impulso" são padrões de sensações, como aquelas que compõem questionamento, frustração, investigação, esforço, sofrimento, expectativa, antecipação, análise, tentar manipular o sistema, tentar forçar insights, mapear, praticar e assim por diante.

Assim, se você se sente frustrado por sua prática não ter sido tão energizada ou tão clara quanto você gostaria que fosse, primeiro sente-se com as sensações da urgência desse desejo, com a plenitude dessa frustração, com a plenitude de seus medos, suas esperanças, com a plenitude desse sofrimento e compaixão, tão clara e corajosamente quanto possível, até que você os compreenda em suas próprias profundezas como são. Canalize toda essa energia para uma vida e prática claras, precisas, gentis e focadas.

Visto que todo este livro é claramente voltado para metas, pensei que seria apropriado adicionar diretrizes sobre a formulação de metas específicas e trabalhar para o domínio que podem ajudar a reduzir os problemas que metas mal concebidas podem causar. Metas tendem a envolver um componente futuro pesado. Esse componente futuro, com pouca

relação, pode frustrar os praticantes do insight. O truque é adicionar um componente relacionado ao aqui e agora.

Por exemplo, podemos desejar ser despertados. Este é um objetivo puramente orientado para o futuro. Também poderíamos desejar compreender a verdadeira natureza das sensações que compõem nosso mundo tão claramente que nos tornamos despertos. Isso adiciona um componente de presente e torna todo o empreendimento muito mais razoável e funcional. Poderíamos simplesmente desejar compreender profundamente a verdadeira natureza das sensações que constituem o nosso mundo à medida que surgem e desaparecem naturalmente nessa sessão de prática ou ao longo do dia. Este é um objetivo muito imediato e voltado para o presente, e muito bom, de fato. É também orientado para o método, em vez de orientado para os resultados. Essa é a marca de um bom objetivo.

Da mesma forma, podemos tentar ser gentis, honestos ou generosos naquela hora ou naquele dia, tentar apreciar a interdependência naquele dia ou tentar ficar muito concentrados em algum objeto para aquela sessão de prática. Essas metas atuais e orientadas para o método são a base sobre a qual a grande prática se baseia. Metas puramente orientadas para o futuro são, na melhor das hipóteses, quase inúteis e, na pior, muito perigosas.

Desejar ficar desperto ou mais desperto só é útil se nos levar a viver o presente como ele é. O mesmo se aplica ao treinamento em moralidade e concentração, conforme articulado na Parte Um. Um velho amigo meu do darma certa vez esqueceu essas regras básicas da prática orientada para metas e se esforçou com grande energia por meses para atingir uma meta que não tinha nada a ver com a realidade que ele estava experimentando naquele momento. Os resultados foram desastrosos e, décadas depois, as sombrias consequências de seu erro continuam aparecendo, a melhor consequência do qual foi fornecer um exemplo notável de por que a prática puramente orientada para o futuro é uma ideia terrível. Não se queime com o lado sombrio da prática orientada para objetivos. Evite a competição e compare sua prática com outras. Fique orientado para o presente sempre que possível, e *evite sempre metas puramente orientadas para o futuro ou para resultados!*

Os pensamentos do passado e do futuro ocorrem apenas no presente, o que é natural e direto. Essas sensações são dignas de investigação. A “mente futura” só é um problema se as sensações que a compõem não forem entendidas como são. Uma prática divertida de tentar é pensar conscientemente aqueles pensamentos cujo conteúdo é puramente orientado para o passado ou futuro. Observe que eles estão ocorrendo agora e são parte deste campo dos sentidos, deste espaço aqui e agora. Há algo profundo sobre esse tipo de prática que pode passar despercebido na primeira inspeção, e fazer isso bem o suficiente pode desconstruir como o senso de tempo é criado, o que é libertador por si só.

Os pensamentos do passado e do futuro ocorrem apenas no presente, o que é natural e direto. Essas sensações são dignas de investigação. A “mente futura” só é um problema se as sensações que a compõem não forem entendidas como são. Uma prática divertida de tentar é pensar conscientemente aqueles pensamentos cujo conteúdo é puramente orientado para o passado ou futuro. Observe que eles estão ocorrendo agora e são parte

deste campo dos sentidos, deste espaço aqui e agora. Há algo profundo sobre esse tipo de prática que pode passar despercebido na primeira inspeção, e fazer isso bem o suficiente pode desconstruir como o senso de tempo é criado, o que é libertador por si só.

Também vale a pena manter em mente as três características, a mais profunda e importante das quais é o não-eu, o que significa que todos os fenômenos ocorrem de forma interdependente, causal, natural e legal. Ao lembrar essa característica essencial e mantê-la em nossa mente, podemos perceber que a realidade já se mostra com a compreensão embutida diretamente nas sensações. Sente-se calmamente e observe esse aspecto mais fundamental e libertador das coisas repetidamente, percebendo que apenas sentir envolve sensações, e cada uma dessas sensações está revelando naturalmente sua verdadeira natureza. Volte a este parágrafo quando sentir que está se fritando e leia-o várias vezes para ajudá-lo a entender, pois, estranhamente, essa mensagem tão fácil e natural pode ser difícil de integrar.

Ao discutir a prática orientada para metas, devo dizer algumas palavras sobre como evitar exageros. Em primeiro lugar, se as pessoas ao seu redor, especialmente aquelas com muita experiência em meditação e vida espiritual, estão lhe dizendo que você deve relaxar um pouco, provavelmente estão dizendo isso por um bom motivo. Pergunte por que eles pensam isso e leve suas opiniões em consideração, mas sem usá-las contra você. Embora seja verdade que às vezes as pessoas podem dizer para você relaxar um pouco em sua prática apenas por causa da inveja de sua determinação e diligência, não achei isso uma ocorrência comum.

Quando em retiros intensivos, existem algumas maneiras básicas de navegar muito longe e rápido demais. O primeiro é parar de comer. É verdade que existe uma longa e gloriosa tradição de pessoas que jejuam ao praticar a prática espiritual, mas geralmente o fazem porque desejam provocar estados de consciência extremamente alterados. O jejum durante a meditação é uma técnica eficaz para fazer isso. Se você estiver fazendo práticas de insight, os estados alterados não são o foco pretendido e, portanto, é mais provável que sejam uma distração do que úteis. Além disso, estados de consciência gravemente alterados podem às vezes ser muito perturbadores e difíceis de processar e integrar, levando ao que pode ser considerado por alguns como insanidade temporária ou outros episódios psicóticos. Se você é o tipo de pessoa que largaria LSD em público, então, os estados alterados que o jejum pode trazer podem não ser um problema para você. Por outro lado, se você estiver em retiro com outras pessoas, considere o fato de que elas podem não querer lidar com os efeitos colaterais potenciais de sua busca pela visão.

Outra maneira de ir ao fundo do poço é parar de dormir. A privação do sono pode levar a estados muito alterados de consciência e experiências visionárias. As mesmas considerações que entram em jogo com não comer se aplicam aqui também. Embora possa ser verdade que, ao fazer a prática intensiva, a necessidade de dormir pode cair para talvez quatro a seis horas ou menos por vez, tente dormir pelo menos um pouco todas as noites. Aconselho fortemente a não ficar mais de 48 horas sem dormir durante a prática intensiva (ou a maioria das outras coisas, por falar nisso).

Algumas pessoas são meditadores "machos" que tentam ficar sentadas por períodos muito longos, digamos de dez a vinte e quatro horas. Embora isso possa parecer uma coisa corajosa de se fazer, um verdadeiro tributo à nossa determinação, não vejo qual é a razão. Consegui fazer um progresso muito rápido em retiros intensivos, nos quais a duração mais longa que fiz foi de cerca de quatro horas e a maioria menos de noventa minutos.

No entanto, se nos sentarmos por tempo suficiente e realmente empurrarmos a investigação com esforço heróico, podemos entrar em estados de consciência que são bastante voláteis. Pode ser muito difícil se estabelecer novamente e integrar o que resulta desse tipo de prática extrema. Podemos supor que, se reduzirmos a potência após o início do problema, a energia excessiva e desequilibrada pode ser rapidamente drenada de nossa prática, mas nem sempre é o caso, pelo menos no curto prazo, então não conte com isso. Mais uma vez, sem consideração por sua mente e corpo, bem como por aqueles ao seu redor em retiro que podem não querer lidar com sua incapacidade potencial de integrar e controlar a energia volátil que pode ser liberada desse tipo de prática, considere moderação ao sentar.

Por último, há alguns que tentarão misturar substâncias que alteram a mente e meditação. Isso pode parecer um caminho fácil e rápido. Na verdade, existem muitas tradições que usam substâncias como parte integrante de seu caminho. Devo também admitir que um número não trivial de meus co-aventureiros e professores de meditação entrou em meditação ou espiritualidade de forma mais geral devido a experiências com enteógenos. No entanto, existem muitos avisos fortes contra fazer isso de forma alguma, ou contra fazer isso sem a orientação de quem realmente sabe o que está fazendo, como xamãs tradicionais experientes, que podem ajudar a mantê-lo seguro e reconhecer as muitas experiências que podem ocorrer e como lidar com eles. É importante, além de ser devidamente orientado ou apoiado, fazer experiências em um ambiente seguro e sem elementos perigosos por perto, como armas ou penhascos. Muitas dessas substâncias também são ilegais em vários países, portanto, faça suas próprias escolhas com sabedoria.

Dado que há alguma sobreposição significativa entre aqueles que usam enteógenos e aqueles que entram em meditação profunda, tenho ouvido muitos relatos de pessoas sobre os efeitos de vários enteógenos na prática da meditação e na vida em geral, e os resultados estão por todo o lugar, de profundas aberturas de coração para aqueles que anos mais tarde ainda estavam tentando colocar suas mentes e corações despedaçados de volta juntos, e tudo mais. Correlacionar os efeitos dos enteógenos e os resultados das práticas de meditação nem sempre é fácil, e o grau em que os mapas que descreverei posteriormente se ajustam aos efeitos que as pessoas descrevem dos enteógenos é um debate acalorado.

Eu conheço pessoas que afirmam ter jogado literalmente centenas de doses de ácido ao longo de suas vidas e que claramente não têm nenhuma visão profunda para mostrar isso, mas também devo admitir que tenho alguns amigos que conseguiram insights de nível baixo a médio ao usar substâncias semelhantes. Isso demonstra que é altamente imprevisível se as substâncias irão agilizar ou produzir insights, portanto, não tome por um instante a minha recomendação de que você faça essas coisas. Você provavelmente é um

adulto e qualquer decisão de fazer qualquer coisa depende totalmente de você. Como um bom amigo com vasta experiência pessoal com a pesada extremidade dos alucinógenos disse certa vez: “Fazer alucinógenos é como tentar consertar um relógio suíço com uma marreta”.

O site Erowid é um recurso para relatos dos efeitos de várias substâncias, e o livro Secret Drugs of Buddhism, de Mike Crowley, é um tratado acadêmico sobre o assunto.

Descobri que simplesmente praticar o insight ou a concentração de forma consistente e bem pode produzir rapidamente estados alterados e experiências estranhas que me levaram ao limite do que eu poderia controlar com habilidade e às vezes além. Além disso, há razões para aprender a ver as coisas de diferentes perspectivas sobre nosso próprio poder, de modo que elas possam se tornar uma parte de quem e do que somos, em vez de algum efeito colateral transitório provocado por mexer em nossa neuroquímica.

Em suma, aqueles que estão no caminho do esforço heróico podem facilmente ser desviados para várias exibições ritualísticas ou outros métodos e práticas extremas que parecem esforço heróico. O esforço heróico no caminho do insight significa uma investigação heróica das três características das sensações que constituem nossa experiência, quaisquer que sejam. Assim, meu conselho, quando em um retiro de meditação de insight, é alimentar a investigação habilmente durante todo o dia, esteja você sentado, caminhando, reclinado, em pé, comendo, lavando, etc., até que fique estável o suficiente para perceber que a realidade está acontecendo em si mesma e apenas ser gentil com isso. Cuide do seu corpo, principalmente dos joelhos e das costas.

Embora alguns estudantes do budismo possam se fixar na repugnância do corpo, é o veículo que dirigimos para o despertar, portanto, cuide dele da maneira adequada. Como passar anos trabalhando em departamentos de emergência me ensinou, mostrando-me o que as pessoas que vivem vidas longas e felizes fazem e também o que acontece quando as pessoas agem de outra forma, sua maior esperança de bons resultados físicos resulta de colocar coisas boas e nutritivas em seu boca em quantidades moderadas, evitando colocar coisas ruins na boca, exercitar-se de maneiras não prejudiciais, dirigir com segurança, dormir o suficiente, reduzir o estresse, ter uma boa atitude em relação à vida, ter coisas significativas para fazer com seu tempo e ter um bom apoio social.

Quando estiver em retiro ou praticar muito em algum outro contexto, se aqueles com mais experiência nesses assuntos do que você consistentemente lhe disserem para recuar um pouco no esforço, experimente. Ocasionalmente, teimosamente agi de outra forma e me arrependi profundamente. William Blake escreveu que não sabemos o que é suficiente, a menos que saibamos o que é mais do que suficiente. Infelizmente, a maioria dos meditadores do insight também não se esforça o suficiente para saber. No entanto, se você descobrir que está se fritando com muito esforço, aprenda com seus erros e siga o caminho do meio. Se você se encontrar em Doidolândia e incapaz de descobrir como voltar ao equilíbrio, apesar da ajuda habilidosa de bons professores, considere seriamente contar

com os serviços médicos psiquiátricos padrão e tratamentos para suporte. Lembra-se do Prefácio e Aviso, quando eu disse que algumas pessoas, infelizmente, ignorariam os vários parágrafos que as instruem a evitar fritar a si mesmas? Estes são alguns desses parágrafos. Haverá muitos detalhes mais específicos sobre doenças mentais e efeitos colaterais de práticas adversas posteriormente para ajudar a concretizar os pontos aqui apresentados.

O último ponto sobre ter um objetivo claro é com relutância, pois temo justificar exatamente o que desejo falar contra. Lá vai ...

Eu ouvi alguém especular que o Zen pode ter se desenvolvido como muito austero, rígido e monótono por causa de quão colorido e instável o Japão era durante seu desenvolvimento, e da mesma forma a tradição tibetana era muito colorida e complexa porque grande parte da paisagem do Tibete era tão alienante e sombria. O budismo birmanês pode ser extremamente técnico, voltado para objetivos, direto, poderoso e eficiente porque seu país é politicamente uma bagunça caótica. Talvez desta forma, aqueles de nós na Europa e na América temos algumas das culturas mais orientadas para objetivos e workaholic do mundo e, ainda assim, tendemos para a abordagem menos orientada para objetivos, menos prática e menos eficaz do budismo que encontrei em todo o mundo.

É um infeliz lado sombrio de nossa cultura que muitos de nós mal conseguem tolerar mais um objetivo a atingir, mais um obstáculo para pular, mais um exame para passar, mais uma certificação ou diploma para obter, mais um SUV para comprar. Talvez estejamos elaborando um budismo no qual não temos que realizar nada para encontrar um refúgio de nossa fixação extremamente neurótica e míope em “realizações”, impulsionada pelas normas sociais prevalecentes. Isso pode explicar por que frequentemente nos fixamos em ensinamentos como “esforço sem esforço”, “não há nada a atingir” e adiar a iluminação por meio de uma compreensão equivocada do voto do bodhisattva. Acredite em mim, como alguém com dois diplomas de graduação que está ativamente envolvido em uma profissão que requer o que parece ser leitura constante, recertificação e treinamento, muitas vezes também estou farto de toda a viagem de realizações.

Por outro lado, descobri que a prática orientada para objetivos combinada com boa instrução e algumas boas estruturas conceituais é amplamente imparável, exceto em circunstâncias extremas. Assim, se você está cansado de metas a ponto de não conseguir abrir espaço para as que virão em breve, desmonte sua vida diária para abrir espaço para o impulso de dominar os estados e estágios do caminho. Tire mais férias, afaste-se um pouco da carreira e arranje tempo para realmente realizar algumas realizações meditativas sérias. O Buda era conhecido por dizer que não há nada tão valioso neste mundo como dominar o darma. Eu não poderia concordar mais.

Aproveitando a Energia das Contaminações

Estou surpreso com a quantidade de pessoas que ficam completamente paralisadas em sua prática porque se sentem mal com os muitos tipos de sensações emocionais que surgem. Os ideais irrealistas de perfeição emocional que a meditação pode trazer muitas vezes criam uma incapacidade de enfrentar nossa humanidade real ou de continuar praticando. A energia em emoções “negativas”, frequentemente chamadas de contaminações ou aflições mentais, pode ser usada para alimentar nossa prática, o que é bom, pois é muito disso que temos que trabalhar.

Essa paralisia ocorre porque as pessoas tendem a sentir que as emoções “negativas” não podem e de fato não devem surgir e são desprezíveis, inúteis, vergonhosas e embaraçosas. Embora haja muito a ser dito sobre a compreensão consciente e/ou restrição das ações do corpo, da fala e da mente que de outra forma resultariam de emoções destrutivas, também há muito a ser dito sobre o uso da tremenda energia da ampla gama de emoções de maneiras habilidosas. Basicamente, até que estejamos acordados, alguma mistura estranha de compaixão e confusão motiva tudo o que fazemos, como já mencionado, e então devemos aprender a trabalhar com isso. Além disso, essas energias emocionais potencialmente úteis continuarão a surgir como o clima, mesmo em seres despertos (ao contrário da crença popular), portanto, devemos aprender como lidar com elas e usá-las bem. Se você tem um histórico Vajrayana, ou mesmo se não, você pode se beneficiar dos livros de Rob Preece que abordam relacionamentos hábeis e inábeis com as emoções e outros tópicos.

Lembre-se de que essas práticas e ensinamentos não são para nos tornarmos uma entidade inexistente e desprovida de emoções, mas para compreendermos claramente a verdade sobre nossa humanidade e vida. Tornar-se fluente na verdadeira natureza de todas as categorias de sensações, incluindo as sensações que constituem todas as categorias de emoções, é uma ideia particularmente boa e altamente recomendada. Isso pode até mesmo ser realizado como uma prática sistemática por aqueles que se dedicam ao entendimento completo. Assim, se você estiver observando a prática, que eu recomendo fortemente, tente observar precisamente quais emoções você está sentindo, como medo, tédio, raiva, confiança, inquietação, alegria, ciúme, medo, euforia, inveja, frustração, dúvida, etc. Para aqueles que desejam obter mais informações sobre os muitos e interessantes fatores mentais que podem ser investigados, considere a leitura *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, traduzido para o inglês e explicado por Bhikkhu Bodhi, que também contém muitas outras informações úteis entrelaçadas com um pouco de fisiologia arcaica que podem ser ignoradas. O *Abhidhamma* também descreve muito claramente como investigar e identificar os gatilhos para as emoções.

Eu pessoalmente dei às emoções o que agora não considero quase suficiente atenção nos meus primeiros anos de prática, preferindo quebrar a realidade em pequenos fragmentos vibrantes de fenômenos pulsantes e fluentes, que eram poderosos para fins de insight, mas

deixavam as emoções insuficientemente tratadas por seus próprios termos. Como resultado, elas foram menos transformadas ou cuidadosamente integradas do que poderiam ter sido se eu tivesse dado mais atenção à vida dos sentimentos. Descobri que quando voltei e dei às emoções uma atenção mais básica, nua e honesta, em vez de evitá-las quebrando-as prematuramente em picos e pulsações, realmente ajudou a fornecer equilíbrio e equilíbrio em minha prática. Ainda assim, também há muito a ser dito sobre como lidar com as emoções de um ponto de vista do insight, e isso é o que quebrar a realidade em pequenos pontos e pulsações primeiramente permitiu.

Por outro lado, pode ser extremamente útil se a poderosa energia da vida emocional puder ser aproveitada para energizar nossa prática. Algum nível de habilidade e moderação é necessário aqui, um meio-termo entre a repressão da contaminação e a transmutação de energia. Qualquer um dos extremos pode ser prejudicial ou útil, dependendo de quanta sabedoria o praticante tem, da qualidade da orientação que recebe e de quão bem eles colocam essa orientação em prática.

Existem debates antigos e modernos sobre o quanto devemos entrar em nossas emoções, reprimir nossas emoções ou reconhecer nossas emoções, mas não insistir nelas ou agir inutilmente sobre elas. É um tópico quente também na psicologia atual, com a psicanálise freudiana e técnicas relacionadas de um lado e a terapia cognitivo-comportamental e escolas semelhantes do outro. Claramente, se apenas deixarmos as emoções correrem descontroladamente, teremos grandes problemas. Também devemos descobrir como reconhecer nossas emoções para não negá-las. A negação emocional e a repressão são problemas sérios que podem levar a lados sombrios não reconhecidos, dando origem a explosões de emoção e ações inábeis, ou até mesmo ações destrutivas em massa originadas de uma mentalidade carregada. Além disso, pesquisas recentes mostram que reprimir emoções é fisiologicamente tóxico. Ainda assim, os pontos delicados de como lidar com nossas emoções mais "negativas" são muitos, complexos e não facilmente resolvidos, mas por causa desta discussão, estou defendendo o reconhecimento cuidadoso, honesto e humano dos sentimentos e, em seguida, encontrando os elementos úteis que pode alimentar habilmente a prática.

Aqueles que são apaixonados pela prática e por aprender a praticar corretamente têm muito mais probabilidade de progredir do que aqueles que não o são. Aqueles que conseguem canalizar a raiva, a frustração, a luxúria, a ganância, o desespero, a confusão e a angústia para tentar encontrar uma maneira melhor têm mais probabilidade de ter o que é necessário para finalmente alcançar a liberdade. Aqueles que conseguem se sentar com as sensações específicas que constituem a raiva, a luxúria, a raiva, a confusão e todo o resto com clareza, precisão, aceitação de sua humanidade e equanimidade têm ainda mais probabilidade de se iluminar. Este parágrafo merece ser lido mais de uma vez.

É comum que as pessoas se sintam mal com a falta de progresso percebido. Isso pode causar extrema frustração, autojulgamento, ódio de si mesmo, ciúme, depressão, extremos de fé cega e adesão rígida a dogmas. Pode paralisar sua prática se ficarem presos nisso ou em pensar que o desejo de despertar é um problema, quando na verdade é o desejo mais compassivo que alguém poderia ter para si mesmo e para os outros. O truque todo

consiste em canalizar essa energia para a prática real, usando uma boa técnica, em vez de pensamentos de progresso ou comparação. Simplesmente permita-se examinar as sensações que compõem esta frustração, autocondenação, depressão e ciúme, etc. Em outras palavras, *não pare de investigar* quando surgir certas categorias de sensações. Em vez disso, alegre-se com cada sentimento "negativo" que identificar claramente em sua experiência sensorial, não porque seja um sentimento "negativo", mas porque você teve um momento honesto de clareza sobre o que estava acontecendo. Então, faça algo habilidoso com esse sentimento.

Experimente este pequeno exercício da próxima vez que uma emoção forte e aparentemente inútil, assustadora, perigosa, embaraçosa ou "inábil" surgir:

- ◆ Estabilize-se precisamente nos padrões de sensações que o compõem e talvez até permita que se tornem mais fortes, se isso o ajudar a examiná-los com mais clareza. Você pode fazer essa prática com os olhos abertos se os sentimentos forem muito fortes e se desejar adicionar a perspectiva que o espaço traz para ajudar a manter uma perspectiva mais aberta.
- ◆ Descubra onde eles estão no corpo e discernir tão claramente quanto possível que tipos de imagens e histórias estão associadas a essas sensações físicas.
- ◆ Seja absolutamente claro sobre a magnitude do sofrimento nelas, quanto tempo cada um dura e que essas sensações são observadas e não particularmente sob nosso controle.
- ◆ Encontre a compaixão nele. Reserve um ou dois minutos (não mais) para refletir sobre por que esse padrão de sensações parece ter alguma utilidade, embora possa não parecer útil em sua forma atual.
- ◆ Pergunte a si mesmo: existe um desejo para você ou outras pessoas de serem felizes com essas sensações? Existe um desejo de que o mundo seja um lugar melhor? Existe um desejo de que alguém compreenda algo importante? Existe um desejo de que as coisas sejam melhores do que são? Existe um desejo de encontrar prazer, tranquilidade ou o fim do sofrimento?
- ◆ Sente-se com essas perguntas, com as sensações que as constituem, permitindo que sejam fortes o suficiente para você ver o que está acontecendo, mas não tão fortes que você fique completamente dominado por elas.
- ◆ Observe que o medo tem em si o desejo de nos proteger ou a quem cuidamos. A raiva quer consertar um erro percebido, quer que nós ou o mundo sejamos felizes e trabalhemos bem ou que a justiça seja feita. A frustração vem das sensações afetuosas de raiva frustradas. O desejo está enraizado no desejo de ser feliz. O julgamento vem do desejo de que as coisas estejam de acordo com padrões elevados. A tristeza vem da sensação de como as coisas poderiam ser boas e da perda de algo querido. Eu poderia continuar assim por um livro inteiro, então não transforme isso em dogma; cada um tem muito mais nuances que você pode explorar.

- ◆ Refletindo ativamente ao longo dessas linhas, sente-se com esse desejo compassivo, reconheça-o e sinta o aspecto compassivo dele.
- ◆ Permita que as sensações reais que parecem constituir o sentimento de querer ser compreendido diretamente como e onde estão.
- ◆ Lembre-se de que essa mesma qualidade de compaixão está em todos os seres, em todas as suas tentativas inábeis e confusas tanto para encontrar a felicidade quanto para acabar com seu sofrimento.
- ◆ Sente-se um pouco com esta reflexão, pois ela se relaciona diretamente com a sua experiência.
- ◆ Em seguida, examine as sensações mentais relacionadas ao objeto que você deseja ter (atração), deseja se afastar (aversão) ou deseja ignorar (ignorância).
- ◆ Avalie realisticamente se isso irá ajudar fundamentalmente a você e aos outros e se essas mudanças estão ao seu alcance. Nesse caso, planeje e aja com o máximo de compaixão e bondade possível.
- ◆ Lembre-se de que todo o resto do sofrimento desse padrão emocional é criado por sua mente e sua confusão, e prometa canalizar sua força para o desenvolvimento de moralidade, concentração e sabedoria.

A reflexão sobre o fato de que as emoções têm componentes inábeis, bem como componentes hábeis, pode nos dar uma relação mais realista com nossos corações, mentes e corpos. Esse tipo de reflexão pode nos permitir crescer em sabedoria e bondade sem nos fechar cegamente ou nos acorrentar a uma parede. De um certo ponto de vista, estamos todos fazendo o nosso melhor o tempo todo, e o problema é que não vemos com clareza suficiente. O espírito básico incorporado neste conjunto de instruções sobre como ver os elementos habilidosos e inábeis em todas as emoções surgirá algumas vezes mais tarde em seções mais avançadas, por isso vale a pena prestar atenção a ele aqui. Vale a pena revisar essas instruções se você se encontrar em algum dos estágios difíceis de meditação descritos posteriormente.

Se vamos assumir os sentimentos em um nível vipassana mais formal, podemos tentar identificar um sentimento que desejamos esclarecer e conhecer com mais habilidade. Podemos, então, reconhecer as sensações transitórias que constituem a imagem do objeto do sentimento e perceber a oscilação entre as sensações que constituem a nossa imagem mental desse objeto e o centro afetivo do sentimento. Muitas vezes imaginamos que, se reconhecermos nosso próprio centro de coração terno, de alguma forma nos amaldiçoaremos para nos tornarmos mais suscetíveis a danos emocionais. No entanto, o oposto é verdadeiro, pois esse tipo de investigação pode ajudar a revelar uma relação mais saudável e clara com nossa vida sentimental. Isso pode ser considerado uma prática formal quando surgem sentimentos difíceis ou mesmo com sentimentos comuns em uma ampla gama de sentimentos por aqueles que gostam de levar esse tipo de prática a fundo.

Há um ensinamento do tantra budista relacionado aos cinco Budas dhyani ou cinco famílias búdicas arquetípicas que fazem um bom trabalho ao lidar com o vasto mundo das emoções e seus aspectos úteis e menos úteis. Também existe um ensinamento chamado “Os Seis Reinos” que também pode ajudar. Ambos os ensinamentos são muito ricos e profundos para lhes fazer justiça aqui. Se você estiver interessado nesses ensinamentos excelentes, você pode verificar *Journey without Goal* (particularmente o capítulo nove, que é um dos capítulos mais relidos de qualquer um dos meus livros de darma), *Além do Materialismo Espiritual* e *Transcending Madness*, todos por Chögyam Trungpa Rinpoche.

Observe que a regra fundamental ao aplicar o esforço derivado da emoção na prática é colocá-lo em prática em vez de pensamentos sobre a prática, pensamentos sobre algum objetivo que pareça distante, pensamentos sobre sucesso ou fracasso, pensamentos sobre nossos pontos fortes ou fracos, ou mesmo pensamentos sobre colocar esforço em prática. Essas armadilhas são muito comuns, desperdiçam cegamente o vasto poder inerente à nossa vida emocional e perpetuam, em vez de reduzir, as dificuldades. Alguns de nós terão que aprender da maneira mais difícil e, infelizmente, alguns nunca aprenderão.

Lembro-me, há algum tempo, quando percebi que algo que pensei ter compreendido perfeitamente era apenas parcialmente compreendido. Fiquei extremamente infeliz com isso e decidi colocar a plenitude dessa raiva compassiva em uma investigação implacável e focada das três características durante qualquer período de tempo que pudesse encontrar durante o dia para isso. Foi apenas dois meses depois que compreendi o que desejava e sou grato pelo poder da vida emocional e pelo que ela pode emprestar à prática. Lembre-se, há amor e sabedoria misturados até mesmo em nossas “piores” emoções. Se é com isso que temos que trabalhar, vamos usá-lo com sabedoria.

Alguns podem então dizer: “Essa não é a motivação certa! Você não pode prosseguir sem a motivação certa.” Bem, além do fato de que isso simplesmente não é verdade, essas pessoas se prendem em um beco sem saída. Para atingir essa motivação “muito pura”, para usar uma linguagem perigosamente enganosa, devemos entender o que é que queremos usar essa “motivação pura” para entender. Assim, se não pudéssemos prosseguir com base em nossas motivações um tanto iludidas, o despertar seria impossível.

Felizmente, o despertar é possível, e a única ferramenta que temos é a prática baseada em motivações necessariamente semi-iludidas. Sou extremamente grato que isso pareça ser suficiente se estivermos dispostos a usar o que temos em vez de fantasiar sobre algum eu idealizado que não existe. Sem ganância, raiva, grandiosidade, vaidade, frustração, ciúme, arrogância, competitividade, insegurança, medo e uma série de outras ilusões, dificilmente nos moveríamos. Não estudaríamos os livros do darma, não faríamos retiros, não cuidaríamos de nossas coisas e nem nos importávamos. Mas nós nos importamos e assim seguimos em frente. Agradeça ao Deus metafórico pelo poder de nossas emoções e pela dor que as trevas causam. Eles são a gasolina que nos abastece no caminho para o entendimento.

Pensamento Correto e os Estábulos Augeanos

Há muita ênfase no “pensamento correto” e na supressão ou desenraizamento das “contaminações” mentais no Budismo, bem como no treinamento em moralidade - “fala correta”, “ação correta” e assim por diante. Como essas são agendas para o que acontece em nossa realidade comum, são aspectos do treinamento em moralidade. Esta prática de estar atento aos nossos pensamentos e ações só é útil quando não é distorcida e mal compreendida. Quando isso se torna o impulso predominante de nossa prática, envolvendo imagens de autoperfeição que negam as realidades básicas da existência humana e os inevitáveis lados sombrios de nossas mentes e vidas, o problema está garantido.

Há um argumento sólido de que a parte do nobre caminho óctuplo que em Pali é “samma ditthi” deve ser traduzida como “entendimento correto”, referindo-se ao entendimento das quatro nobres verdades; e, da mesma forma, que “samma sankappa” seja traduzido como “intenção correta”, referindo-se à intenção de renúncia, boa vontade e inocuidade. Eu uso a palavra “certo” aqui porque “pensamento certo” é um conceito comum nos círculos budistas e para abordar o conceito de como “certo” pode se aplicar ao “pensamento”.

O Buda falou longamente sobre como conter as emoções e ações negativas. Ele estava defendendo um ponto muito importante, mas não parou por aí, pois também defendeu que as pessoas continuassem a cultivar a concentração e depois o insight, para acalmar temporariamente e, por fim, superar os delírios fundamentais que movem nossas mentes barulhentas. O mesmo ponto se aplica à psicoterapia: ela pode ser útil, e pessoalmente tenho me beneficiado com isso, mas para chegar ao fim do sofrimento fundamental, devemos ir muito mais fundo.

Sutta 20 em *Coleção de Discursos Médios do Buda* (MN 20) é chamado de “A Remoção de Pensamentos que Distraem”. Nele, o Buda admoesta seus seguidores a lidar com pensamentos inábeis, maus, prejudiciais ou inúteis das seguintes maneiras:

- ♦ Se o meditador está prestando atenção a algo que está causando esses pensamentos inábeis, então ele deve dar atenção a algo benéfico que não produza pensamentos inábeis.
- ♦ Se isso falhar, o meditador deve refletir sobre o perigo desses pensamentos inábeis e, assim, tentar condicionar-se a não ter esses pensamentos dessa maneira.
- ♦ Se isso falhar, o meditador deve tentar ignorar esses pensamentos e não dar a eles nenhuma atenção.
- ♦ Se isso falhar, ele deve prestar atenção em aquietar a mente e acalmar esses pensamentos.

- ♦ Se isso falhar, o meditador deve suportar com toda a vontade e “esmagar mente com mente”, forçando os pensamentos a pararem com esforço incessante e desenfreado.

O Buda também recomendou as práticas formais de concentração chamadas de *brahma viharas*, ou “moradas divinas”, que devem ser cultivadas para com todos os seres sencientes: (1) bondade amorosa; (2) compaixão; (3) alegria empática; e (4) equanimidade (veja *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*, de Sharon Salzberg; ou *Training the Mind*, de Chögyam Trungpa Rinpoche). Dou algumas instruções básicas para os *brahma viharas* no final deste livro.

Aqueles familiarizados com a reestruturação cognitiva notarão grandes semelhanças entre essa abordagem de aproximadamente 2.500 anos e técnicas mais contemporâneas. Isso pode ajudar a desenvolver a moralidade e atenuar os obstáculos que causam distração e falta de concentração, bem como começar a criar melhores hábitos mentais e pessoais. No entanto, isso pode ter seus problemas se não for entendido de forma realista e clara.

Uma modificação sutil, mas incorreta, dessas técnicas pode criar um conflito interno significativo, assim como a falha em compreender as limitações de tais técnicas. A modificação sutil que não é recomendada, mas muito comum, é a seguinte: o meditador substitui os sentimentos de autojulgamento ou aversão pelos pensamentos que considera inábeis. Isso resulta de ver apenas o lado da ignorância e não o lado da compaixão das intenções e pensamentos. Pode produzir alguns resultados extremamente prejudiciais, bem como indivíduos altamente neuróticos e reprimidos que negam basicamente sua verdadeira humanidade e coração. Pode produzir meditadores que são bastante irritadiços, amargos, tensos, críticos, puritanos, profundamente deprimidos, propensos a intimidação e geralmente desagradáveis de se ter por perto. Este é um extremo.

O outro extremo tende a ocorrer quando as pessoas se concentram apenas no lado compassivo de suas emoções e não na confusão e no sofrimento que podem estar misturados a elas. Aspectos do final dos anos 1960 vêm à mente. Este erro pode levar a extremos mal-entendidos e distorções do tantra e dos ensinamentos tântricos, epicurismo doentio, vícios e devassidão geral que são simplesmente destrutivos para si mesmo e para os outros. Embora isso possa parecer divertido e gratuito por um tempo, as consequências tendem a ser tão ruins (ou piores) quanto se pode esperar de um comportamento que despreza os aspectos mais elementares da causalidade. Assim, um exame sofisticado de nossos corações, desejos, aversões e confusões pode ajudar a determinar quais aspectos são habilidosos e vale a pena cultivar e quais aspectos são inúteis e vale a pena abandonar pelos vários métodos disponíveis.

O último problema vem de não entender que a única maneira de trazer algum alívio duradouro para pensamentos persistentes e às vezes incontroláveis é despertar. Até que isso aconteça, mesmo nos primeiros estágios do despertar, a má percepção de vários padrões difíceis de emoções continuará a produzir todos os tipos de pensamentos inúteis e ruídos mentais que são fáceis de serem enganados e enganchados. Assim, durante o treinamento em pensamento a contenção pode ser muito útil e altamente recomendada; não deve ser vista como sendo mais poderosa do que é. Lembre-se de que o treinamento

em moralidade e concentração não produz o despertar sem treinamento em insight. Este ponto é mencionado repetidamente, mas de alguma forma continua a ser esquecido.

Uma analogia útil é a dos Estábulos Augeanos. A história conta que uma das tarefas de Hércules era limpar os Estábulos Augeanos. Estes abrigavam um grande número de gado que continuamente produzia grandes montes de esterco. Ele tentou repetidas vezes com força sobre-humana removê-los, mas havia gado demais produzindo cocô demais rápido demais para Hércules conseguir acompanhar. Assim que ele limpou uma área, as outras áreas ficaram cheias de esterco e ele se desesperou. No entanto, quando ele desviou um grande rio através dos estábulos, ele limpou todos os estábulos de uma vez, e sua tarefa foi cumprida. Embora as sensações que compõem nossa realidade ainda sejam mal compreendidas, podemos nos sentir um pouco como Hércules antes de ele desviar o rio. Isso é perfeitamente normal.

O despertar em si é uma ocorrência repentina, mas o cultivo que leva a esse despertar inicial é gradual e prossegue em estágios relativamente previsíveis (detalhados na Parte Cinco). Para obter mais informações sobre este tópico, recomendo os excelentes trabalhos de Chinul, apresentados em *Tracing Back the Radiance*, traduzido para o inglês por Robert Buswell. Em cada estágio progressivo, certos padrões inúteis de identificação com a experiência são eliminados ou superados para sempre, como se fosse canalizar um rio por uma parte dos estábulos, mas muitos outros permanecem até o despertar. Assim, a mente se torna progressivamente mais clara, mais espaçosa, mais quieta, e aqueles pensamentos inábeis e outras sensações com as quais ainda nos identificamos sutilmente e que ainda surgem têm maior probabilidade de serem captados e monitorados antes que possam causar danos.

Assim, aqueles que desejam o fim do sofrimento devem se esforçar para ser gentis, ou pelo menos profundamente não prejudiciais, para estabilizar a mente e para compreender com cuidado e precisão a verdade real de sua experiência em cada momento de uma forma que vá além do conteúdo.

Do Conteúdo ao Insight

No capítulo anterior, expliquei um método de reestruturação cognitiva projetado para nos ajudar a parar de seguir pensamentos que nos distraem ou que não nos ajudam. Como esses tipos de técnicas têm uma agenda para o que acontece, em vez de uma agenda para perceber algo fundamental sobre o que quer que aconteça, elas são um aspecto do treinamento em moralidade ou concentração. No entanto, se estivermos dispostos a perceber que também podemos ter uma perspectiva orientada para o insight sobre pensamentos difíceis ou que nos distraem, na almofada ou fora dele, podemos começar a fazer a transição do conteúdo para o insight.

Como você poderia esperar, este método é baseado diretamente nas três características, bem como nas outras suposições básicas das práticas de insight, como nossa experiência sensorial atual ser o padrão ouro para a realidade. Este método é provavelmente mais bem

demonstrado por meio de exemplos, neste caso de algumas pessoas com um Grande Problema que estão em um retiro de meditação do insight e relatando suas experiências.

O primeiro exemplo é de alguém que está afundando completamente no conteúdo. “Então, na minha prática, tenho trabalhado com meu Grande Problema, você sabe, realmente tentando lidar com isso. Simplesmente parece voltar novamente e novamente. Cada vez que me sento na almofada, me pego pensando no meu Grande Problema. Este grande problema é uma grande parte da minha vida, um grande problema. Tenho medo de que, se olhar muito atentamente para meu Grande Problema, ela me oprima ou me destrua. Eu gostaria que meu Grande Problema simplesmente fosse embora. Tenho praticado muito, mas ainda tenho que lidar com esse maldito Grande Problema.”

Observe que a pessoa assume a permanência, solidez e continuidade do Grande Problema. Também pressupõe-se que todos os pensamentos sobre o Grande Problema sejam eu, propriedade do eu ou separados do eu. Além disso, essa pessoa não está trabalhando em um nível sensorial, tentando ver a verdadeira natureza dos pensamentos e sensações físicas que constituem o Grande Problema e o resto de sua realidade. Em suma, a “prática” é algo diferente da prática do insight. Vamos tentar de novo.

“Sentei-me na almofada e mal havia começado a praticar para perceber minha respiração quando um pensamento sobre meu Grande Problema surgiu. Tentei ignorar, mas então surgiram mais pensamentos sobre o Grande Problema e meu estômago começou a ficar enjoado. Tentei me concentrar na respiração novamente (que tinha acelerado, assim como minha frequência cardíaca), mas então me peguei pensando sobre o Grande Problema de novo, pensamento após pensamento, principalmente os mesmos velhos pensamentos se repetindo continuamente.”

Essa pessoa já está progredindo no sentido de usar os pensamentos e as sensações físicas em torno do Grande Problema como base para o insight, começando a aplicar os pressupostos das práticas de insight para dirigir a experiência. Ele está tentando se concentrar em um objeto físico, tentando perceber as sensações individuais que constituem seus pensamentos e sensações físicas. No entanto, ele tem pouca concentração e não aprendeu a ver a verdadeira natureza das sensações que as constituem.

“Sentei-me na almofada e tentei ver cada uma das sensações que constituem a respiração. Intercaladas com essas sensações físicas, havia imagens mentais da respiração. Intercalados com todas essas sensações, também havia pensamentos sobre o Grande Problema. Eles foram rápidos e pareciam envolver algumas sensações físicas levemente dolorosas ou desconcertantes na região do meu estômago. Eu podia ver que eles iam e vinham e que eram observados. Eu podia sentir, conforme eles surgiam, que havia algo irritante nessas sensações rápidas.”

“Percebi que grande parte da minha experiência foi feita de sensações que não pareciam ter relação com aquele Grande Problema. Às vezes eu percebia as três características das sensações que pareciam estar relacionadas ao antigo padrão de sensações do Grande Problema, e às vezes conseguia ficar com as sensações da respiração. No entanto,

independentemente de quais sensações surgiram, eu geralmente era capaz de ver alguns aspectos de sua verdadeira natureza. Assim, acho que posso continuar praticando e não me perder em pensamentos antigos e circulares sobre aquele Grande Problema que me fazem pouco bem e me causam muita dor.”

Esses são os tipos de descrições que realmente iluminam os olhos de um professor de meditação. Eles podem ver que esta é uma pessoa que está realmente tendo uma noção do que é a prática do insight e como ela pode ser útil. O meditador não apenas compreende o foco e os pressupostos das práticas de insight, mas também é realmente capaz de fazer uma prática consistente e forte. Até mesmo ser capaz de fazer isso quando estamos andando por aí e lidando com nossas coisas pode ser útil. Mudar para o nível sensorial revela coisas sobre nossos problemas que podem ser muito úteis para mantê-los em perspectiva e não ficar sobrecarregado ou engolfado por eles. Também desenvolve hábitos que tornam mais fácil mudarmos para um nível sensorial quando fazemos a prática formal do insight.

Assim, se você tiver um problema que continua incomodando, consumindo ou oprimindo você, experimente ver as três características das sensações que o compõem conforme você passa o dia, pensando: “O padrão de sensações que compõem este Grande Problema são rápidos, transitórios e observados. Eles são uma parte muito pequena do amplo campo que é minha experiência sensorial real. Eles surgem por conta própria e desaparecem por conta própria. Farei o meu melhor para perceber isso conforme as sensações ocorrem. Ao falar sobre o Grande Problema para os outros e para mim mesmo, tentarei manter minhas descrições em um nível orientado para o insight. Ao ver este Grande Problema como um fenômeno observado e transitório, não estarei perdido e, portanto, não perpetuarei pensamentos negativos e dolorosos sobre o Grande Problema. Trarei mais clareza e amplitude ao meu Grande Problema, trarei mais inteligência e delicadeza ao meu Grande Problema e trarei mais bom senso e equilíbrio ao meu Grande Problema.

Se eu puder fazer isso, será um grande benefício para mim e, portanto, para outros. Se eu continuar a chafurdar em meus pensamentos circulares sobre este Grande Problema (que agora deveria estar diminuindo para o Problema) que não me levam a lugar nenhum, simplesmente experimentarei dor desnecessária com poucos resultados benéficos. Este é meu plano e minha resolução. Embora eu possa falhar repetidamente em ser capaz de fazer isso, eventualmente irei quebrar o hábito de não ser capaz de ver a verdadeira natureza do 'Grande Problema' e, assim, crescer em sabedoria e felicidade!” É assim que o jogo é jogado.

Apenas por diversão, darei mais dois exemplos de praticantes ainda mais avançados e como eles podem descrever sua prática. “Sentei-me na almofada e comecei a perceber as três características das sensações que constituem a realidade experiencial. Houve sensações físicas e mentais, todas surgindo e desaparecendo rapidamente e sem esforço. Eu podia perceber talvez cinco a quinze sensações por segundo, principalmente na região abdominal, mas havia muitas outras pequenas sensações vindo de todas as partes, cores no interior de minhas pálpebras, sons da respiração de outros meditadores.

Ocasionalmente, havia algumas sensações rápidas intercaladas com essas sobre o Grande

Problema, como pequenos fantasmas desaparecendo em um mar de cores e formas cintilantes. Eles não causaram interrupções nas minhas investigações, sendo apenas mais sensações para investigar.”

Este é obviamente um profissional forte com sólidas habilidades de percepção. Eles sabem exatamente o que procuram e o encontram. Eles estão dispostos a arranjar tempo para uma investigação sensata. Não podemos fazer instantaneamente a transição para esse tipo de prática, nem podemos simplesmente repetir esses tipos de descrições, mas acredito firmemente que deixar claro exatamente o que estamos procurando pode tornar muito mais fácil fazer a transição do conteúdo para o insight. Observando o que podemos fazer e analisando o que alguém no próximo nível de habilidade superior pode fazer, seremos capazes de prosseguir com mais confiança de que estamos no caminho certo.

Este último exemplo é uma descrição da prática de um praticante particularmente forte e avançado: “Sentei-me na almofada e os ciclos de insight se apresentaram sem esforço. Houve uma mudança, e vibrações muito finas e rápidas surgiram instantaneamente, diminuindo rapidamente com a expiração, e então as vibrações se dissiparam, ficando vagas por alguns segundos. A concentração se reestabilizou e revelou o fim rápido das sensações uma após a outra, talvez cinco a dez por segundo, e então as coisas começaram a engrossar um pouco, ficando um tanto irritantes, mas as vibrações continuaram sendo a experiência predominante. Acontece que seu aspecto insatisfatório se tornou mais predominante e surgiram algumas sensações relacionadas ao Grande Problema.

“Eu devo ter notado algumas dicas de quais perspectivas dualistas permanecem e a dor e confusão básicas que elas causam. Houve uma mudança e surgiu uma perspectiva mais panorâmica e fácil, acompanhada por vibrações mais coerentes e sincronizadas, incluindo a maior parte da realidade sensorial, incluindo muito do espaço, com uma qualidade mais fluida e aberta do que antes. Houve um curto período de equanimidade quase imperceptível, mas madura, diante deles, à medida que o fluxo do espaço e suas texturas se tornavam mais inclusivos. Qualquer sensação de prática desapareceu completamente.

“Um minuto depois, duas das três características se apresentaram completamente em rápida sucessão, incluindo todo o fundo do espaço, revelando algo incompreensível sobre a natureza do sujeito e do objeto, e a 'realidade' desapareceu. A 'realidade' reapareceu tranquila, clara, bonita e fácil. Eu solidifiquei o espaço naquele resplendor para desfrutar dos reinos sem forma por alguns minutos, subindo por eles e de volta ao Espaço Ilimitado. Surgiu uma visão relacionada ao Grande Problema.

“Eu me estabilizei na visão, percebendo a sensação dela, e antes que eu percebesse eu estava fora do corpo, viajando em um reino estranho, tendo interações que repetiam o Grande Problema em forma simbólica ou mítica. Eu vi algo sobre esse problema que nunca tinha visto antes: como uma velha, não examinada e fictícia série de associações levou à minha incapacidade de chegar a um entendimento mais equilibrado desse assunto. Essa epifania quebrou minha concentração e voltei ao meu corpo. Eu então saí dos reinos sem forma, permitindo que um novo ciclo de percepção começasse novamente. Quando me levantei da almofada, percebi que os insights psicológicos que surgiram na outra esfera me

deram um maior senso de humor e uma perspectiva mais compassiva para com as pessoas envolvidas nesta questão. Eles estavam apenas tentando ser felizes, assim como todos nós somos.

Esse praticante tem talento e uma ampla gama de habilidades. Ele não é apenas um praticante avançado do insight, mas também tem fortes habilidades de concentração e pode até mesmo se aventurar em algumas das realizações de concentração mais incomuns. Além disso, ele parece ser capaz de usar sua habilidade de “viajar” fora do corpo para obter percepções relativas sobre o conteúdo de suas coisas, o que não é necessário, mas pode ser muito hábil se feito de forma consciente. Por último, ele está à procura de sinais sutis dos limites de seus insights. Ele não é apenas habilidoso, mas reconhece o que ainda não sabe. Ele está a caminho de dominar os principais ensinamentos do Buda.

Introdução à Parte III

Para mim, a palavra *jhana* (uma palavra Pali que literalmente tem dois significados básicos, "contemplar" e "queimar", como em queimar estados mentais inábeis) refere-se a todo um modo de atenção, todo um amplo pacote de aspectos mentais e possibilidades que são muito mais essenciais do que normalmente se consideram. Tradicionalmente, diz-se que existem oito jhanas. Eles são chamados simplesmente do primeiro ao oitavo jhanas. Os primeiros quatro são chamados de “jhanas materiais”, principalmente para diferenciá-los dos últimos quatro jhanas, chamados de “jhanas imateriais”. Os “jhanas imateriais” são estados que tomam experiências raras, como Espaço Ilimitado, como seu objeto de atenção. Também pode ser útil dividir os oito jhanas em subpartes, pois cada um se desenvolve de uma forma previsível em subestágios, e estes podem ser úteis para o praticante técnico ao explorar vários modos e aspectos de atenção e a vasta gama de experiências que podemos acessar nos jhanas.

O sistema de classificação de oito jhana, embora elegante em sua simplicidade, também requer muitos qualificadores para ser capaz de lidar com toda a vasta gama de possíveis experiências meditativas ou *jhanicas*. Tentarei adicionar alguns desses qualificadores aqui, percebendo que se trata de uma elaboração do sistema antigo; uma atualização, se você quiser. A terminologia adicional vem de várias fontes, a mais importante das quais é o trabalho do falecido Bill Hamilton. Bill teve a gentileza de me ensinar sua abordagem mais ampla, profunda, sofisticada e matizada para descrever a experiência meditativa usando a estrutura de jhana.

O sistema de Bill analisa os aspectos fundamentais dos jhanas e também como eles podem ser observados em uma ampla gama de experiências que abrangem vários objetos, graus de concentração, praticantes e estilos de prática. Sou extremamente grato a Bill por me ensinar esse sistema, pois ele abriu mundos de possibilidades em termos de desenvolvimento meditativo e tornou muito mais fácil ter uma noção do que está acontecendo com a minha prática ou com a de outros. Também permitiu o uso de muitas teorias antigas da meditação para obter grandes percepções e estágios de concentração na

prática contemporânea. Sou profundamente grato a todos os professores e profissionais que contribuíram para este corpo de literatura e tecnologia de prática.

Do meu ponto de vista, os jhanas são modos de atenção mais fundamentais do que os estágios de insight ou os estados de concentração. Eles são aspectos centrais de nossa anatomia atencional, uma descrição de algo básico sobre a natureza de uma mente especificamente sintonizada. Esta segunda edição do livro usará os jhanas como estrutura fundamental para discutir os estágios de domínio em um grau maior do que a versão original. Esperançosamente, isso resolverá uma série de problemas na primeira edição. Recebi muitas perguntas excelentes sobre detalhes que mais tarde percebi que não havia deixado muito claro, e espero que este ajuste estrutural sirva para resolver pelo menos algumas dessas questões. Também está muito mais próximo da maneira como penso sobre a prática e os jhanas, embora pareça a alguns leitores divergir da ortodoxia ainda mais do que a primeira edição.

Existem estruturas mais refinadas que podemos usar para analisar alguns dos aspectos mais intrincados das experiências com as quais podemos nos deparar, como os estágios de insight detalhados posteriormente, mas para nossos objetivos, há muito a ser dito sobre a terminologia de jhana. Os jhanas descrevem como a atenção se desenvolve e são amplamente aplicáveis a qualquer humano desenvolvendo concentração em qualquer tradição meditativa, uma espécie de embriologia que descreve o desenvolvimento de um bebê no útero. Os jhanas são estágios muito previsíveis pelos quais quase todos os praticantes passam à medida que desenvolvem a concentração.

Alguns podem achar o corte fino de experiências jhanicas em subpartes e subpartes completamente desanimador. É uma reação compreensível. Se esse aspecto desta seção não for útil neste estágio de sua prática, ignore-o e continue lendo. No entanto, um dia pode ser útil perceber que está lá, caso você pense de repente: "Espere! Estou vendo essas coisas claramente agora! Uau!" É perfeitamente possível que, se você praticar bem, um dia venha a apreciar a elegância e o poder deste sistema. Até então, concentre-se nos elementos mais básicos, pois eles o levarão muito longe. Avancei muito em minha prática antes de aprender sobre esses elementos mais profundos, e eles não teriam feito sentido para mim inicialmente.

O Vasto Mundo dos Jhanas

Normalmente, a palavra "jhana" é usada para se referir aos estágios de concentração, a menos que você leia os textos antigos com muito cuidado, como MN 111, e então perceba que às vezes é usada para se referir aos estágios de *insight*. Isso causou confusão sem fim por pelo menos 2.500 anos, mas pode acabar aqui hoje, ou pelo menos eu sonho que pode. Basicamente, existe uma maneira muito natural de a atenção progredir à medida que desenvolvemos nossas habilidades de prestar atenção, mudando para formas muito previsíveis de experimentar o mundo. Os jhanas se tornam mais concentrados quanto mais prestamos atenção às especificidades, estabilidade, senso de continuidade e qualidades

mentais positivas que uma forte atenção gera. Os jhanas se tornam mais voltados ao insight quanto mais prestamos atenção às três características de tudo o que surge.

Para diferenciar esses dois sabores gerais dos jhanas, vou chamá-los aqui de *shamatha jhanas*, ou "estados de concentração", quando esses estados são aparentemente mais estáveis, pacíficos, agradáveis, etc., e os chamarei de *vipassana jhanas* ou "estágios de insight" ao discutir aqueles que são mais carregados das três características. Existem pessoas que não gostam de usar o termo "vipassana jhanas", mas espero que no final deste livro e com boas práticas você veja porque pensar dessa forma pode ser benéfico e útil. Aqueles que pensam que podem e devem evitar os shamatha jhanas podem ficar irritados por eu usar os jhanas para descrever aspectos dos estágios do insight. Praticantes muito tradicionais de shamatha jhana com amor pelo cânone Pali e discordam de comentários como *O Caminho da Purificação* e *O Caminho da Liberdade* provavelmente sentirão que, ao adicionar o conceito de "vipassana jhanas", sou culpado de corromper mentes jovens e deveria beber cicuta ou algum equivalente budista educado, como chá verde em excesso. Eu pessoalmente sinto que o uso deste conceito de "vipassana jhanas" é mais integrativo e de acordo com o espírito dos textos originais, mas eu entendo perfeitamente porque alguns discordam de mim nisso e acredito que entendo de onde eles vêm.

Observe que nem sempre especificarei a que tipo de jhana estou me referindo, visto que ver "vipassana jhana" ou "shamatha jhana" repetidas vezes no mesmo parágrafo pode ser cansativo, então às vezes direi apenas jhana e o contexto do parágrafo sempre deve ser suficiente para dizer que tipo estou discutindo.

Como as diferenças nas ênfases implicam, esses modos jhanicos fundamentais de atenção podem parecer superficialmente bastante diferentes se surgirem por meio de técnicas diferentes, objetos de meditação diferentes ou se ocorrerem em profundidades variadas de desenvolvimento ou com aspectos variados sendo enfatizados. Assim, os jhanas que surgem em relação a esses vários fatores podem parecer tão diferentes que pode parecer absurdo pensar que eles poderiam estar relacionados. Se você prestar fortemente atenção a um aspecto, outros aspectos podem ser muito menos óbvios ou parecerem totalmente ausentes.

Cada um dos jhanas é como uma floresta que pode parecer muito diferente à noite ou à luz do dia, no inverno ou no verão, quando vista com uma lupa ou do espaço, da janela de um carro que passa ou dos olhos de um inseto rastejando o chão; mesma floresta, experiência muito diferente. No entanto, posso afirmar com certeza, tendo cruzado eles milhares de vezes ao longo de muitos anos e em muitos contextos diferentes, usando muitos objetos de meditação e níveis de concentração diferentes, que usar os jhanas como uma estrutura básica para entender o que está acontecendo e como avançar é extremamente útil, prático e fortalecedor. Conhecê-los bem é saber algo profundo sobre a mecânica central de como a atenção funciona e se desenvolve, bem como a vasta gama de coisas incríveis que podemos fazer com a atenção.

Uma das questões que complicam o uso dos jhanas para descrever a ampla gama de território meditativo é que há muita confusão sobre as diferenças e semelhanças entre as

práticas de concentração e as práticas de insight. Embora eu vá tomar um momento para desambiguar os dois, na prática as coisas não são tão preto e branco. Embora possamos falar do ideal de "prática de concentração pura" ou "prática de insight pura", o que acontece essencialmente envolve alguma mistura, ou sobreposição, embora sutil às vezes, de fatores de concentração e percepção, independentemente de qual estejamos tentando fazer. Algum grau natural de alternância entre eles, mesmo quando tentamos ficar de um lado ou do outro deste território, é normal, e, portanto, descobrimos que a diferenciação entre concentração e insight é mais sobre tons de cinza do que preto e branco. Por favor, perdoe o número de vezes que repito esse ponto, pois é importante.

Em vez de falar sobre concentração versus percepção como um eixo, pode ser mais apropriado falar sobre isso como um plano bidimensional, com o grau de concentração e percepção sendo cada um eixos perpendiculares separados. Quando temos muita concentração, mas não tanto insight, as coisas são mais suaves e agradáveis e/ou pacíficas. Quando temos mais insight sem tanta concentração, as coisas são vibracionais e analíticas, mas geralmente menos agradáveis. Quando ambos estão fortemente presentes, nossa prática pode ser agradável e analítica e vibracional. Quando não temos muita concentração nem muito discernimento, nossas mentes são como normalmente são. Podemos, a qualquer momento, cair em qualquer lugar desse avião.

Algumas tradições enfatizam o desenvolvimento dos eixos independentemente, e outras tradições enfatizam o desenvolvimento de ambos juntos. Nesta seção, descreverei os eixos como distintos, mas como vimos em "Os Sete Fatores do Despertar", eles realmente diferem apenas por um fator, o da *investigação*, que enfatizamos quando desejamos desenvolver o insight, e enfatize ao desenvolver a concentração. Tanto as práticas de insight quanto de concentração, bem feitas, desenvolvem todos os outros seis fatores de atenção plena, energia, êxtase, tranquilidade, concentração e equanimidade.

Pelo menos em teoria, as práticas de concentração são meditações sobre um conceito ou um agregado aparentemente contínuo de muitas sensações transitórias, enquanto a prática do insight é a meditação sobre as sensações transitórias como elas são. Ao fazer práticas de concentração, focamos conscientemente nossa atenção em um estado de concentração específico. Embora a realidade não possa ser congelada dessa maneira, a ilusão de solidez, continuidade e estabilidade certamente pode ser cultivada para manter a atenção. Isso é prática de concentração.

Os vários estados progressivos que são então obtidos com isso são chamados de "absorções", "*shamatha jhanas*" ou "*dhyanas*". As primeiras traduções inglesas da literatura canônica em Pali usavam o termo "transes". O termo "*samadhi*" é usado por algumas tradições para expressar qualquer um dos estados de concentração, com alguns termos adicionados para qualificar o grau de samadhi, enquanto outras tradições usam o termo apenas para se referir a realizações muito altas que contêm elementos tanto de concentração quanto de percepção. Eu pessoalmente uso "samadhi" para significar estados de concentração, mas, se você encontrar pessoas que usam o termo de outra forma, espero que agora não haja confusão ou conflito.

Conforme declarado na Parte Um, as práticas de insight são projetadas para penetrar nas três ilusões de permanência, satisfação e eu separado, ou seja, para perceber as verdades da impermanência, insatisfação e não-eu e atingir as várias transformações perceptuais irreversíveis que são, nesta tradição, conhecidas como “despertar”. As práticas de insight (vários tipos de vipassana, Dzogchen, zazen, etc.) conduzem aos estágios progressivos de insight, embora várias ênfases possam colorir como eles se apresentam em termos relativos. As práticas de insight tendem a ser difíceis, desconcertantes e, às vezes, desestabilizadoras, pois são projetadas para desconstruir nossas visões ilusórias e queridas do mundo e de nós mesmos, embora às vezes possam ser altamente eufóricas por períodos curtos e frustrantes.

Os estados de concentração são geralmente uma permutação de grande diversão, extremamente fascinantes, sedutores, espaçosos, felizes, pacíficos, espetaculares, viciantes, etc. Não há limite para o quão interessantes as práticas de concentração podem ser. Estágios de insight e revelações também podem ser muito interessantes, mas não são potencialmente viciantes como os estados de concentração e os efeitos colaterais podem ser. As práticas de insight tendem a ser um trabalho árduo na maior parte do tempo, mesmo que esse trabalho seja apenas render-se e perceber as sensações como elas são (um fato que destaca uma das tensões mais estranhas no mundo do insight).

Um dos fatores que contribuem para a confusão é que a terminologia de estado de concentração (jhanas) é usado no Cânone em Pali para descrever *ambos* os estados progressivamente mais avançado de concentração e o progresso do discernimento, com pouca desambiguação. Isso foi resolvido em algum grau cerca de cem a trezentos anos depois que os primeiros textos do cânone em Pali foram escritos, quando os estágios de insight foram articulados no *Abhidhamma* e comentários aos textos canônicos, mas o problema original não foi explicitamente mencionado. Foi apenas na segunda metade do século XX que o problema foi resolvido até certo ponto pelos monges eruditos birmaneses, particularmente Sayadaw U Pandita. Bill Hamilton e alguns daqueles que ele influenciou, como Kenneth Folk e eu, desenvolvemos isso mais nos últimos vinte anos, de modo que agora temos um léxico fenomenológico robusto, rico, detalhando de forma clara e profunda o que veio antes.

As práticas de concentração desenvolvem a concentração, mas por si mesmas não produzem insight ou sabedoria, exceto às vezes por acidente. O problema é que os estados de concentração podem facilmente enganar os praticantes, fazendo-os concluir que esses estados constituem o objetivo final do caminho espiritual, porque podem ser tão bem-aventurados, espaçosos e até sem forma, e, portanto, podem se assemelhar a algumas descrições imprecisas de como o despertar pode ser. Por serem extremamente agradáveis os shamatha jhanas, os resultados das práticas de concentração podem, como mencionado, ter uma qualidade pegajosa ou viciante. É fácil ficar preso ao hábito de mergulhar e permanecer neles por longos períodos de tempo, de modo que se você deseja mudar para as práticas de insight vai perceber a atração de práticas de concentração bem-aventuradas evitando isso.

Quando temos muita clareza sobre qual lado de nossa experiência está mais relacionado à prática da concentração e qual lado da prática do insight — uma compreensão que não é tão fácil de se obter — focar no lado da prática da concentração pode ser útil para o praticante do insight. Na verdade, algumas escolas de meditação, como muitas do Sri Lanka, consideram as fortes habilidades de concentração como pré-requisitos essenciais para as práticas de insight. Eu não treinei inicialmente em uma dessas escolas, mas eles estão lá e têm pontos válidos a fazer sobre os benefícios da abordagem de concentração em primeiro lugar.

Todos os estados de concentração fortalecem, estabilizam, firmam e acalmam a mente, e isso tem quatro benefícios principais. Primeiro, assim como uma câmera de vídeo que está tremendo descontroladamente não pode produzir um vídeo claramente visível, também uma mente que não consegue permanecer fixada em um objeto não perceberá claramente sua verdade última.

Em segundo lugar, como os estados de concentração cultivam profunda clareza e estabilidade no conteúdo, embora um conteúdo muito refinado, eles são muito úteis para promover cura profunda e insights psicológicos. Em outras palavras, se você quiser se tornar ciente de suas coisas, faça práticas de concentração, particularmente com foco em objetos mentais, como mantras, ao invés de físicos, como a respiração, não que meditações baseadas na respiração também não possam trazer nossas questões psicológicas.

Terceiro, os estados de concentração podem ser férias bem-vindas e válidas do estresse, proporcionando períodos de profundo relaxamento e paz que podem ser uma parte extremamente importante de um estilo de vida são, compassivo e saudável. Os estados de concentração suprimem temporariamente os obstáculos, todos eles estressantes. Suprimir temporariamente os obstáculos dessa maneira é considerado extremamente hábil. O Buda elogiou muito aqueles que dominavam os estados de concentração, e isso deve servir como um lembrete para aqueles que desprezam ou subestimam seu grande valor ou sentem erroneamente que desfrutar de nossa vida é de alguma forma “não espiritual”.

Quarto, as práticas de concentração podem ajudar os praticantes do insight a manter uma poderosa estabilidade mental, à medida que velhos conceitos habituais sobre si mesmos e toda a existência são desmontados e destruídos pela prática do insight. No entanto, se esses estados de concentração acabam bloqueando nossa capacidade de obter insight, solidificando um senso de identidade, ou criando aversão para experimentar o sofrimento claramente, eles podem se tornar um tipo de obstáculo significativo e perigosamente elevado. Obstáculos prazerosos que vêm da prática espiritual são tradicionalmente chamados de “correntes de ouro”.

Este é um equilíbrio muito complicado. Como as escolas que priorizam o insight corretamente apontam, se nos agarrarmos à estabilidade, fluidez ou às qualidades positivas que a prática de concentração intensa desenvolve, não faremos progresso no insight. No entanto, como as escolas de concentração em primeiro lugar corretamente apontam, mergulhando imediatamente nas rápidas e duras experiências vibratórias da prática de insight sem a força mental, estabilidade e efeitos calmantes da prática de concentração

para ajudar a permanecer aterrados, podemos nos tornar o que é referido como “trabalhadores de insight secos” nos textos antigos. Os trabalhadores de insight secos têm uma tendência infeliz de se tornarem tensos, irascíveis, emocionalmente frágeis e, ocasionalmente, insuportáveis de estar por perto, como se estivessem em alta velocidade ou tendo uma viagem de ácido ruim.

Nos últimos anos e participando de fóruns online de praticantes de hardcore, tenho visto literalmente centenas de exemplos daqueles que simplesmente secaram demais por muito tempo e se fritaram completamente. Faça todo o possível para evitar isso. Você não alcançará seus objetivos mais rápido ou de forma alguma se não conseguir controlar o ritmo ou lidar com o território. Forçar não é apenas desequilibrado, mas também perigoso, pois pode fazer com que uma pessoa desista da prática por um longo tempo ou talvez pelo resto da vida. Considere as implicações disso por um momento. Eu também conheci muitas pessoas que simplesmente ficaram presas nos estados de concentração, já que essas eram tão prazerosas que perderam toda a motivação ou incentivo para procurar qualquer outra coisa, muito parecido com aqueles que se encontram no campo da papoula em *O Mágico de Oz*, uma onda mais sofisticada, mas também um beco sem saída com possíveis repercussões para sua evolução a longo prazo. Portanto, refiro-me aos praticantes presos em estados de concentração como “viciados em jhana”.

Às vezes, as aberturas espirituais podem ser extremas e dramáticas, e ser capaz de intencionalmente desacelerar nossa prática e nos acalmar pode ser muito útil e habilidoso se tivermos que lidar com o envolvimento ativo no "mundo real" e também com essas aberturas ao mesmo tempo. Em suma, se você deseja adiar temporariamente sua prática de insight porque precisa se recompor para poder seguir com sua vida ou não pifar completamente, como estudar para uma escola de medicina, uma maneira de fazer isso é treinar bem em estados de concentração, e isso pode ser um adiamento muito hábil que também pode se tornar um período de integração crucial. Adicionar a isso algumas resoluções formais para primeiro estabilizar a mente com concentração antes de exagerar nas práticas de insight é um investimento de longo prazo muito hábil e sábio.

Dito isso, fiquei bem seco por um longo tempo, e isso fez um progresso muito rápido, embora chocante. Não é que eu não tenha aprendido e praticado os jhanas, como fiz, mas a maior parte da minha prática foi muito focada nas três características. É provável que, durante esse período, eu troquei algum grau de desenvolvimento no eixo do amadurecimento emocional e psicologia por um rápido desenvolvimento nos eixos da fenomenologia e do insight. Embora eu esteja feliz com minhas escolhas pessoais, não é fácil para um autor saber a melhor forma de advogar para qualquer leitor-praticante individual, como você, particularmente como aconselhar sobre as abordagens molhadas versus secas e como equilibrar e alternar entre elas.

Isso é melhor feito por você em estreita coordenação com aqueles que conhecem sua prática e que conhecem bem o caminho por si próprios, bem como como navegar habilmente os prós e os contras de uma prática mais intensa de insight ou concentração. Uma mistura de seu próprio senso de como as coisas estão indo e quais os prós e contras de uma abordagem mais úmida versus seca combinada com suportes humanos externos

habilidosos muitas vezes é necessária para equilibrar de forma otimizada essas questões complexas em tempo real, visto que as coisas mudam a todo momento em nossas práticas. De volta aos jhanas ...

Cada um dos jhanas tem suas subpartes, conforme mencionado brevemente no capítulo anterior, chamadas aqui de subjhanas. Esses subjhanas podem ser posteriormente divididos em subsubjhanas, etc. Como não estou nada além de um "nerdez" extremo, em certos pontos irei lá quando sentir que ajuda a explicar várias fases da prática e várias experiências que podem surgir. Felizmente, você apreciará a elegância desse sistema de classificação de experiência.

Dito isso, há uma vasta gama de experiências estranhas e interessantes que podem ocorrer espontaneamente e/ou por causa do forte desenvolvimento mental que pode não se encaixar facilmente em qualquer sistema, então tome cuidado ao tentar encaixar cada experiência em qualquer modelo, o que pode ser tentador quando as pessoas começam a aprender uma nova maneira de pensar sobre as coisas. Um dos “quatro imponderáveis” (ou o *acinteyya*, conforme descrito pelo Buda no *Acintita Sutta*, no *Anguttara Nikaya* [AN 4,77]) é “as profundezas da meditação”, o que significa que, em última análise, as profundezas de jhana estão além do mapeamento. Dito isso, os mapas ainda têm muito a oferecer.

Os outros três dos quatro imponderáveis são a amplitude e o escopo da mente de um Buda, o funcionamento preciso do carma e a conjectura sobre a origem do universo.

Vou começar com uma descrição básica de cada um dos jhanas em seus aspectos mais genéricos, identificando suas características essenciais para que possam ser reconhecidas independentemente do tipo de meditação que está sendo feita. Percebo que alguns praticantes não vão gostar das minhas descrições, visto que passaram a pensar nessas coisas de outra maneira. Por favor, me escute e espero que você veja porque este sistema tem seus usos.

Embora toda essa teoria possa se tornar um pouco complicada e as pessoas que procuram algo mais simples possam achar tudo isso desagradável, descobri que a meditação é uma especialidade que responde bem a conteúdos edificantes e à teoria do darma profunda, rica, precisa e cheia de nuances. A descrição detalhada do território meditativo vale a pena, e seu domínio prático muitas vezes mais. Portanto, não vou me conter em deixar voar o jargão técnico e a teoria, e para aqueles que desejam obter o verdadeiro domínio técnico da ampla gama do que é possível, você veio ao lugar certo.

O primeiro jhana

O primeiro jhana em seu aspecto fundamental é sobre a aplicação de esforço, o início dos fenômenos e o centro das atenções. Você dirige sua atenção para qualquer uma das seis portas dos sentidos e, ao fazer isso, percebe um objeto de meditação surgindo de onde

you o procurou. You dirige sua atenção novamente, há outra impressão de algo, que você é encorajado a perceber como sendo o mesmo objeto discreto se você está tentando desenvolver a concentração, ou como o conjunto de sensações em constante mudança se você está tentando treinar no insight. A cada momento em que você direciona sua atenção, você pode perceber algo.

Assim, o esforço compensa no primeiro jhana. Você pode finalmente meditar. Existem coisas às quais você deve prestar atenção. Você volta a atenção para a respiração, ali está a respiração e você pode manter sua atenção nela. Você volta a atenção para os pensamentos, aí estão eles. Você volta a atenção para os pés, aí estão eles.

Há algo realmente bom em nossa concentração ser finalmente tão forte e confiável, e isso pode causar uma sensação de felicidade e contentamento, embora se estivermos usando objetos não físicos, como uma visualização, ou objetos muito abstratos que estão muito distantes das sensações físicas, você pode não perceber as sensações físicas de felicidade, bem-estar ou bem-aventurança que podem acompanhar o primeiro jhana se você estiver focalizando objetos diferentes dessas qualidades. Isso pode ser muito confuso para algumas pessoas que tentam mapear o progresso nos jhanas, mas que podem estar profundamente envolvidos com os jhanas. Por exemplo, se você estiver focalizando inteiramente a cor branca, sua atenção pode estar tão desviada de seu corpo físico que a bem-aventurança e o êxtase podem estar ausentes de sua experiência, mesmo que você possa estar solidamente no primeiro jhana. Isso também se aplica aos jhanas posteriores. Independentemente de você sentir algo bem-aventurado, é bom não ter que ficar mais mexendo nos estágios iniciais da meditação e, em vez disso, finalmente estar chegando a algum lugar.

O primeiro jhana não é particularmente rápido, nem é amplamente inclusivo, em geral. Se você estiver visualizando um ponto vermelho: aí está, brilhante e claro. Se você está observando, você nota a respiração segundo após segundo; você pode ficar com ela enquanto a atenção está focada nela. Se você está recitando um mantra, pode permanecer com ele enquanto o esforço é direcionado a ele. Dito isso, o primeiro jhana tende a ser instável inicialmente, revertendo ao modo de atenção pré-jhanico, menos estável, até que nos tornemos bons nele. Esta é uma lista formal de suas falhas: requer esforço, pode facilmente reverter para modos de atenção pré-jânica e é relativamente estreito, sendo apenas sobre o objeto de atenção (ao invés de coisas como o espaço que o objeto ocupa, o fundo sensações e as sensações que parecem formar o sentido de "sujeito"). No entanto, supera o modo de atenção que o precedeu.

Uma digressão sobre os jhanas: várias pessoas e escolas de prática têm padrões amplamente variados para o que consideram o primeiro jhana (e o resto deles) e, portanto, maneiras diferentes de descrevê-lo e diagnosticá-lo e aos outros. Sei que padrões elevados podem ser muito úteis às vezes, assim como padrões baixos podem ser úteis às vezes. Lembro-me de uma entrevista com uma professora de meditação conhecida por suas habilidades naturais de concentração profunda e altos padrões para os jhanas. Durante aquela entrevista muito breve e bastante tensa (para mim), ela disse: "O que [o famoso professor de jhana] consideraria o quarto jhana, eu nem consideraria a concentração de

acesso!" Eu posso ver o que ela queria dizer, mas acho que ter a atitude de que os jhanas são algo fundamental sobre a atenção que pode ser levada a profundidades de desenvolvimento totalmente diferentes, mas ainda retêm suas qualidades jhanicas essenciais, é mais útil do que traçar o que são, em última análise, linhas um tanto arbitrárias e dizer: "Só essa coisa muito específica é este jhana e o resto dos estados meditativos concentrados não são." Dito de outra forma, eu prefiro uma classificação mais dimensional do que categórica de jhana.

Por exemplo, alguns sugerem que um certo jhana deve durar um certo período arbitrário para ser classificado como jhana, ou deve ser desenvolvido até um certo grau de profundidade ou foco muito específico e arbitrário em última instância para ser classificado como esse jhana. No entanto, acho que isso omite o ponto básico de que os jhanas são cestos muito grandes nos quais podemos desenvolver a prática de todos os tipos de maneiras maravilhosas e surpreendentes, ao mesmo tempo que retemos a natureza central de ser algum jhana básico. Pensar dessa maneira requer a capacidade de acomodar tons de cinza ao longo de vários eixos de desenvolvimento, e esse tipo de pensamento ágil e matizado não é algo que todo mundo faz bem, incluindo alguns praticantes de jhana profundos e estudiosos do dharma extremamente inteligentes.

Passei um tempo considerável em modos de atenção jhanicos muito leves, superficiais e de vida relativamente curta, bem como em modos jhanicos de atenção muito profundos, estáveis, duradouros e extremamente refinados usando uma ampla variedade de objetos. Embora superficialmente essas experiências não pudessem parecer mais diferentes, e as descrições delas parecessem diferentes para os não iniciados, há muito a ser dito sobre a capacidade de reconhecer seus elementos compartilhados. Fazer isso nos ajuda a navegar em mundos de experiência que, de outra forma, podem ser significativamente mais confusos. Por último, vale a pena ser bom em reconhecer os elementos básicos grosseiros e sutis da qualidade e profundidade da atenção que caracterizam as cestas jhanicas em uma ampla gama de objetos, pois isso nos ajuda a nos tornarmos mais atentos a eles, o que por sua vez nos ajuda investigá-los e compreender sua verdadeira natureza diretamente para nós.

O Segundo Jhana

O segundo jhana é uma melhoria em relação ao primeiro, pois é necessário muito menos esforço para manter a atenção no objeto de meditação e a clareza é aumentada. A frase descritiva na tradição é, "com o abandono do pensamento ou esforço [dependendo do tradutor] aplicado e sustentado, alguém permanece no segundo jhana", mas é preciso um pouco de atenção para ficar com ele, dependendo quão solidamente ele é desenvolvido e exatamente em qual fase do segundo jhana você se encontra (mais sobre subjhanas em breve). O segundo jhana é a fase em que as qualidades jhanicas e os benefícios colaterais começam a aparecer por conta própria, e a meditação parece muito mais algo que acontece do que algo que você deve fazer acontecer.

Esta diminuição significativa no poder de processamento mental necessário para manter a atenção no objeto de meditação torna muito mais fácil perceber claramente, de modo que os detalhes do objeto que anteriormente podem não estar claros tendem a aparecer muito mais claramente, e o objeto tende para parecer mais interessante, rico, matizado e complexo. Na verdade, no segundo jhana, o centro das atenções é o mais claro de todos os jhanas, com a resolução mais refinada e o maior brilho mental. Você pensaria que seriam os jhanas superiores que esse é o caso, mas estranhamente não é. Os jhanas posteriores adicionam elementos que faltam ao segundo jhana, como espaço, plano de fundo e semelhantes, mas o segundo jhana é a estrela quando se trata de clareza centralizada e focada e capacidade de discernir detalhes sutis com respeito ao próprio objeto de meditação.

A atenção no segundo jhana é geralmente um pouco mais ampla do que no primeiro, mas esta fase ainda é sobre características na área geral do centro das atenções, em contraste com o terceiro e quarto jhanas, que são muito mais amplos e inclusivos da periferia da atenção. Essa descrição pode confundir algumas pessoas, pois a bem-aventurança e o êxtase podem preencher seu corpo difusamente no segundo jhana, fazendo algumas pessoas pensarem que as forças de atenção desse jhana são mais amplas do que realmente são. No entanto, quem prestar muita atenção notará que o volume total daquela bem-aventurança que você pode notar em qualquer instante é muito menor do que nos jhanas posteriores, um fato que também se aplica ao primeiro jhana. Em termos de fase, enquanto no primeiro jhana o foco é naturalmente um pouco mais no início dos objetos, a força natural do segundo jhana vai logo após o início até perto do fim, ou seja, no meio de cada ocorrência breve e transitória de sensação.

A maior facilidade de permanecer com o objeto de meditação e o aumento geral na clareza do meio amplo da ocorrência de cada objeto tornam este estágio muito mais agradável do que o primeiro jhana e, em termos de prazer rico, tende a ser o melhor do primeiro quatro. Os jhanas posteriores têm outras qualidades redentoras, mas, pelo menos em termos de diversão e prazer, o segundo jhana é geralmente o melhor dos oito padrões (exceto jhanas estendidos, compostos e incomuns). No entanto, se você estiver usando algum objeto muito não somático, como uma visualização ou mantra, pode não notar muito o prazer ou mesmo nada, apenas que algo sobre a meditação parece melhor, mais claro, mais estável, mais fácil. Assim como o primeiro jhana e os demais, ele pode ser desenvolvido a uma grande variedade de profundidades.

O Terceiro Jhana

O terceiro jhana é significativamente diferente do primeiro e do segundo em muitos aspectos, e é provavelmente o jhana mais importante de entender, uma vez que basicamente vira tudo que você pensa sobre meditação e progresso de ponta a cabeça, causando confusão e frustração sem fim para meditadores que sabem do que se trata e o que procurar, e até mesmo por muitos que sabem. De uma certa perspectiva, compreender

o terceiro jhana é a chave para a maestria, seja essa maestria na prática da concentração, prática do insight ou uma fusão dos dois.

Alguns de vocês podem perguntar aqui: "Mas e quanto ao quarto?" Bem, se você atingir o terceiro, o quarto estranhamente não é grande coisa em comparação, e se você não discernir o que é tão diferente no terceiro, é improvável que você alcance o quarto, especialmente se você for o tipo de pessoa que force as coisas em caixas estreitas e maneiras categóricas de perceber as coisas. Se você é naturalmente capaz de se expandir e relaxar em vez de forçá-lo, o terceiro provavelmente não será um grande problema para você. Mas se você não conseguir relaxar, então dar muita atenção a esta seção terá uma grande recompensa e é essencial para o progresso real nos modos superiores de atenção.

O problema com o terceiro jhana é que ele é amplo, e não apenas amplo, mas as sensações no centro das atenções também tendem a ser as menos claras de qualquer um dos jhanas. Isso pode ser extremamente confuso para aqueles que desejam continuar olhando para o centro das atenções em busca de respostas, uma vez que, no terceiro jhana, não é lá que a festa está. A festa está na periferia das atenções, aquelas áreas ao redor do centro das atenções, mas podemos ter a tendência de pensar em "boa atenção" como sendo "focada", "fortemente focada" e assim por diante. Como essa forma de trabalhar nos serviu tão bem nos dois primeiros jhanas, e porque geralmente somos terrivelmente subdesenvolvidos em prestar atenção tão amplamente quanto exige o terceiro jhana, a maioria das pessoas tem muito trabalho a fazer para aprender como entender o que o terceiro jhana é sobre, fenomenológica ou conceitualmente. Muitas vezes me perguntei se muitas horas assistindo a uma tela, em vez de caminhar em florestas ouvindo e observando o que está ao nosso redor, podem contribuir para um condicionamento atencional que torna os dois primeiros jhanas mais fáceis e os dois últimos mais difíceis.

Além do problema espacial ou geométrico da largura do terceiro jhana, há também o problema de fase nele, que é mais um problema perceptivo sutil e até temporal. Especificamente, a atenção parece fora de fase no terceiro jhana, de modo que aqueles que estavam vendo coisas surgirem e se manifestarem com grande clareza no segundo jhana podem agora notar que tudo parece estar simplesmente desaparecendo quando você mais está procurando por isso, como o terceiro a força natural de jhana envolve clareza quanto ao fim das sensações, que é a antítese direta do primeiro e do segundo jhanas, em que cada vez que você procura algo, lá está ou, melhor ainda, apenas se mostra claramente sem muito ou nenhum trabalho em absoluto.

Quando confrontados com esses problemas inesperados de atenção e fase que, por sua natureza, geralmente não são claros para a maioria dos praticantes, além de uma sensação de que algo está atentamente diferente ou com sentimento errado, a maioria dos meditadores regride e tenta aplicar o primeiro modo de trabalho jhana, envolvendo grande esforço, para um problema que requer ainda mais o reverso disso do que o segundo jhana. No segundo jhana, você pode relaxar, ou pelo menos não se esforçar tanto, e as qualidades jhanicas e o objeto de atenção simplesmente se manifestam. No entanto, no terceiro, você deve deixar os fenômenos no centro das atenções não estarem bem lá, não estarem realmente claros, não estarem realmente presentes, e permitir que o problema de fase

apenas faça sua coisa estranha fora de fase, já que se você tente forçá-lo a ser algo que não é, então, como uma armadilha de dedo chinesa que fica mais apertada conforme você puxa com mais força, ela não deixará você vencer assim. Seria como tentar acalmar uma piscina de água batendo em cada ondulação. Essa maneira sutil, ampla e gentil de trabalhar é contra-intuitiva para muitos e difícil para a maioria, mesmo quando lhes é dito sobre como ajustar a atenção até pegar o jeito. Após a glória da clareza natural, fácil, focada e centralizada que é o segundo, a imprecisão ampla, difusa e fora de fase do terceiro jhana pode realmente ser um ajuste. O slogan do terceiro jhana pode ser: "Vá mais amplo ou vá para casa!"

Apesar de nossos ideais de firmeza e concentração, o terceiro jhana é uma forma significativamente mais sofisticada de atenção, e aprender a prestar atenção nele é a configuração necessária para o quarto jhana. Aprendemos muito sobre o centro das atenções e sobre os objetos "ali" no primeiro e no segundo jhanas, mas o terceiro jhana começa a incluir elementos espaçosos, embora inicialmente vagos, e elementos periféricos e de fundo, embora inicialmente obscuros. Sem aprender sobre as sensações amplas e o pano de fundo, você não será capaz de reunir todo o seu campo de experiência da maneira como o quarto jhana o faz e, portanto, não obterá a imagem completa do que está acontecendo. Para aqueles de vocês que leem e praticam o material de John Yates, também conhecido como Culadasa, os dois primeiros jhanas ensinam muito sobre o que ele chama de "atenção", o terceiro jhana ensina muito sobre o que ele chama de "consciência" e o quarto jhana ensina como combiná-los de maneira equilibrada e completa.

Além disso, para aqueles que sentem o terceiro jhana, o vago e difuso desfasamento dá ao terceiro jhana seus melhores elementos, que são equânimes, sutilmente bem-aventurados, frios e repousantes. Dito isso, esses elementos não são tão fáceis de detectar para a maioria quanto os aspectos positivos do primeiro e do segundo jhanas, que tendem a ser mais óbvios, por serem mais grosseiros. Para aqueles que podem apreciar os pontos fortes do terceiro jhana, eles são preferíveis até mesmo aos elementos divertidos do segundo.

O terceiro jhana em sua forma mais shamatha é marcado por uma bem-aventurança penetrante, repousante, mais profunda, mais aberta, mais fácil e mais calma do que o segundo, como estar submerso em um lago agradavelmente fresco no crepúsculo. No entanto, para quem está mais em um modo de insight, esses fatores jhanicos clássicos tão frequentemente associados ao terceiro jhana nos textos podem parecer a um milhão de quilômetros de distância. Aqui está uma das áreas mais pronunciadas onde os mapas de percepção e concentração divergem. Mais sobre isso mais tarde, quando falarmos sobre os estágios do insight geralmente referidos como "Conhecimentos do Sofrimento", também conhecido como "Noite Escura". Além disso, se estivermos usando objetos que não são somáticos, como objetos de visualização ou um objeto refinado como a amplitude de atenção desse jhana, a bem-aventurança corporal fresca e repousante pode ser sutil ou até ausente, já que a mente está focada em outro lugar.

O Quarto Jhana

Como afirmado anteriormente, o quarto jhana é onde tudo se aglutina. A capacidade de perceber claramente o centro das atenções é combinada com a capacidade de perceber a periferia da atenção, e então um elemento volumétrico ou espaçoso é preenchido de uma forma que não era antes e, mais do que isso, um elemento integrador como também um elemento muito direto. Enquanto o terceiro jhana geralmente envolve mais apreciação dos aspectos volumétricos de nossa experiência do que os dois primeiros jhanas, o quarto jhana melhora isso substancialmente. O quarto jhana é inclusivo, complacente e muito mais amplo e mais regular no tratamento da experiência em termos gerais do que qualquer um dos jhanas anteriores. Não é que a atenção não possa focalizar estreitamente neste jhana, como pode, mas sua forma espacial natural é muito diferente desta.

O quarto jhana tem uma vibração mais direta, através do centro onde o sujeito parece estar, através do exterior onde os objetos parecem estar, e em geral é mais uniforme em seu tratamento de qualquer coisa que surja na experiência: em particular, as emoções, as portas dos sentidos e tudo o que parece ser “nós”. Dito isso, falta a boa resolução do segundo jhana, e aqueles que procuram isso no quarto provavelmente perderão a oportunidade de ver que o quarto jhana é uma maneira substancialmente mais sofisticada de perceber a realidade sensorial do que tudo o que veio antes isto. Assim como no segundo jhana, onde as coisas eram mais claras à medida que menos esforço era necessário, quanto mais o quarto ganha vida, menos parece que estamos fazendo alguma coisa e, assim, todo o campo de atenção pode se mostrar diretamente a nós de um modo substancialmente menos filtrado, menos processado, mais direto.

A marca registrada do quarto jhana é a equanimidade, embora certas ênfases na prática possam não enfatizar essa qualidade com tanta força quanto em outras, e quando a equanimidade realmente se desenvolve, pode não ser tão perceptível. Bem-aventurança, êxtase, felicidade, bem como dor e ocorrências estranhas podem se destacar nos estágios iniciais, mas a equanimidade pode parecer normal e pouco dramática, tornando-a sutil às vezes, ou tão normal que as pessoas podem perder. Geralmente é descrito como tendo um tom de sentimento neutro (*vedana*), embora, paradoxalmente, possa haver algo realmente bom no sabor e no tom dessa neutralidade. Por que a água muito pura pode ter um gosto ótimo, embora não tenha nenhum sabor óbvio? Esse é o tipo de neutralidade agradável que encontramos no quarto jhana.

A questão da atenção plena no quarto jhana é interessante, e os textos antigos (*O Saccavibhanga Sutta: A análise das verdades* (MN 141), por exemplo) dizem que a atenção plena é considerada presente, mas pode não predominar no modo como fez em jhanas anteriores. Assim como ao assistir a um filme envolvente, há uma atenção natural para o filme, mas podemos estar tão perdidos na história que identificarmos a nós mesmos como *plenamente atentos* pode ser de alguma forma impreciso, o mesmo se aplica à atenção plena no quarto jhana.

Quarto é integrativo de uma forma que os jhanas anteriores não são, no sentido de que aponta para tudo sendo englobado no mesmo modo de atenção – todas as portas dos

sentidos, espaço, atenção em si e o que eu chamo de "processos centrais", coisas que realmente parecem ser "eu", como a aplicação de esforço, o reconhecimento do que está acontecendo, o senso de questionamento, o movimento de atenção. O quarto jhana consolida-os de uma forma mais volumétrica, contínua e completa do que nos jhanas anteriores. Nesse sentido, é uma configuração para muitas realizações maravilhosas, sendo como o Estação Grand Central ou Heathrow do mundo da atenção. Se realizarmos bem o quarto jhana, teremos uma grande variedade de opções que podemos explorar com base nele e derivar dele, como os próximos quatro jhanas. No entanto, antes de falar sobre os próximos quatro jhanas (os reinos imateriais), que são em muitos aspectos apenas maneiras especializadas de olhar para o quarto, vou falar mais especificamente sobre os jhanas em práticas de concentração, que são cultivadas para desenvolver estabilidade e qualidades mentais e experiências positivas.

Os Estados De Concentração (Shamatha Jhanas)

Embora nossa prática geralmente tenha alguns aspectos de percepção e concentração misturados, nesta seção falarei mais sobre como a prática pode parecer quando tentamos permanecer no lado da concentração das coisas, aquele dos suaves, fluidos, agradáveis, mais aparentemente estáveis estados que a prática de concentração pode produzir. Mais tarde, discutirei como os jhanas podem ser sentidos quando acrescentamos mais apreciação às três características, mas por enquanto, como dizem os Cajuns, "*Laissez les bons temps rouler!*"

Independentemente da tradição que você está seguindo, quando você começa a ganhar algum domínio de suas práticas de concentração, você passará por esses estados nesta ordem até o nível de sua habilidade atual, embora algumas pessoas possam dominar pular jhanas e até mesmo fazê-los na ordem inversa e semelhantes. O objeto específico da meditação pode limitar o nível de jhana que pode ser alcançado, bem como colorir a experiência desses estados. Esses detalhes são explicados em vários comentários, como o *Visuddhimagga* (Caminho da Purificação, agora disponível online como um arquivo PDF) e o muito mais legível, mas difícil de encontrar, *Vimuttimagga* (Caminho da Liberdade, também conhecido como *Caminho para a Libertação*) *A Critical Analysis of the Jhanas*, de Bhante Gunaratana, incluída em sua obra mais completa, *The Path of Serenity and Insight*, é um trabalho acadêmico sobre o assunto, assim como o *The Buddha's Path to Deliverance* de Nyanatiloka. Verifique também o livro *Right Concentration: A Practical Guide to the Jhanas*, de Leigh Brasington. No lado mais leve, confira as obras de Ayya Khema. No lado mais hardcore, confira o trabalho de Ajahn Brahm e Pa Auk Sayadaw.

Alguns desses textos (particularmente os dois primeiros) entram em longas e sofisticadas discussões sobre qual postura e qual objeto pode ser mais adequado às tendências de vários tipos de indivíduos. É uma pena que esse tipo de informação não seja de uso comum hoje. Suponho que um terno tirado do armário funcione na maioria das ocasiões, mas há algo sobre um que foi feito sob medida. Disseram-me que ainda existem alguns mosteiros

que oferecem esse tipo de treinamento tradicional. Infelizmente, este tópico é muito complexo para ser tratado de forma abrangente aqui, mas eu recomendo fortemente que aqueles de vocês que levam esses assuntos a sério consultem as fontes originais. Eles contêm uma grande quantidade de informações poderosas. Se você não está pronto para uma leitura frequentemente longa e ocasionalmente trabalhosa, comece com *Path to Deliverance* e *Caminho para a liberdade*.

Muitas tradições usam a respiração como o objeto principal de concentração inicialmente e quando a concentração é forte, mude para as qualidades dos próprios estados quando eles surgem como o objeto. A qualidade de um jhana pode ser “suave”, “rígida” ou algo intermediário, dependendo de quão estável estamos no estado. No jhana suave, as qualidades desse estado são reconhecíveis de uma maneira que é diferente da experiência comum dessas qualidades, na medida em que temos certeza de estar no estado alterado definido por essas qualidades.

No jhana rígido, parece que nossa mente foi fundida a essas qualidades e ao objeto com supercola, como se fôssemos nada além de um bloco sólido ou campo dessas qualidades ou daquele objeto, como se eles e o objeto fossem o mundo inteiro com nada mais sobrando. Entrar em estados jânicos rígidos aumenta drasticamente os efeitos benéficos da prática, embora exija maior força de concentração e geralmente requeira condições de prática mais favoráveis para isso. Tornar apenas os fatores benéficos do jhana como o objeto de concentração é útil para entrar em jhana mais forte, pois eles são atraentes e se reforçam.

A habilidade de alcançar jhana suave versus rígido é apenas um dos vários eixos de desenvolvimento que podemos cultivar. Outros eixos são a velocidade com que podemos acessar os vários estados, os objetos que podemos usar para acessá-los e o tempo que podemos permanecer em cada estado. Algumas tradições enfatizam quanto tempo podemos prolongar cada estado, e outras enfatizam a rapidez com que podemos ascender dos jhanas inferiores para os superiores. Algumas tradições enfatizam a habilidade de pular e acessá-los fora de ordem. Também podemos praticar a sintonia específica com vários aspectos e qualidades de cada jhana. Além disso, há o eixo de quão bem podemos entrar nos jhanas após um longo e árduo dia de trabalho estressante versus o que podemos fazer se estivermos em retiro por algumas semanas. As profundidades da habilidade de prática de concentração tendem a enfraquecer relativamente rápido se não forem exercitadas com frequência e regularmente, embora uma vez que algum grau de domínio tenha sido alcançado, muitos reterão pelo menos alguma habilidade básica que pode ser acessada a qualquer momento.

Podemos aprender a combinar aspectos de vários jhanas que normalmente não podem ser encontrados nas formulações padrão dos oito jhanas. Podemos aprender a nos mover intencionalmente para a frente e para trás entre estados que tenham uma sensação mais shamatha ou vipassana. Além de certo ponto, muitos desses eixos do desenvolvimento meditativo podem ser considerados relativamente atléticos, aventureiros ou recreativos, e por que não? Ainda assim, a prática de concentração muito profunda tem uma

profundidade e, quando essa profundidade é usada como base para o desenvolvimento do insight real, é extremamente transformadora.

Esta lista de qualidades acima também pode ajudá-lo a descrever suas experiências jhanicas para os outros, para que eles saibam sobre o que você está falando mais claramente do que apenas dizer algo como "Eu estava no segundo jhana", uma declaração que pode significar pouco se você não explica mais claramente. Do contrário, você pode ter o problema de que as pessoas podem ter concepções totalmente diferentes de qualquer jhana. Por exemplo, uma pessoa pode sentir um pouco de bem-aventurança e êxtase surgindo em seu abdômen por alguns minutos e identificá-los corretamente como sendo elementos do segundo jhana e, assim, dizer: "Eu estava no segundo jhana". Outro praticante pode sentir grandes quantidades de êxtase e felicidade permeando seu corpo, ver uma forte luz branca irradiando em sua direção e sentar-se nesse estado sem esforço por duas horas, que também é um segundo jhana, mas claramente um nível muito diferente desse mesmo jhana. Novamente, a gama do que é possível no vasto mundo dos jhanas é vasta e não é facilmente abrangida por termos únicos, como "segundo jhana" sem mais explicação, a menos que você esteja trabalhando em uma tradição que já tem definições muito estreitas de jhana e você se sente confortável com eles.

Para obter instruções detalhadas em práticas que usam certos tipos de objetos externos chamados "kasina", os capítulos quatro e cinco de *The Path of Serenity and Insight* de Bhante Gunaratana e *Path of Purification* de Buddhaghosa (extremamente úteis e altamente recomendados) fornecem um tratamento tão bom que você deve obter e ler essas fontes se quiser se familiarizar com este material. No entanto, as instruções básicas são estas: estabilize sua concentração olhando fixamente para um objeto externo (como uma kasina) até que você possa perceber uma versão criada mentalmente com os olhos fechados ou quando não estiver olhando para ela. A imagem mental pode não parecer exatamente a mesma que o objeto kasina externo e geralmente é mais refinada e simplificada. Pegue essa imagem mental como o novo objeto e estabilize sua atenção nela até que sua concentração seja como uma rocha e, então, gradualmente expanda essa imagem o máximo que puder, pelo maior tempo possível.

Imagens e cores criadas mentalmente são ótimas para praticar a concentração, pois fornecem um feedback imediato e óbvio sobre como você está indo, como ter seu próprio medidor de jhana automático e extremamente claro. Se a concentração diminuir um pouco, você pode ver na vacilação da imagem, e se a concentração ficar mais forte, a imagem se estabiliza em segundos. Este reforço rápido e bem definido pode realmente ajudar a desenvolver uma forte concentração muito mais rápido do que a maioria dos outros objetos. Tenho um amigo pesquisador que inicialmente começou com um fMRI de um milhão de dólares como um dispositivo para medir a concentração, conseguiu reduzir para um EEG de nível de pesquisa de US \$ 80,000.00 e está trabalhando em um produto comercial por muito menos do que isso. No entanto, uma vela de 1 real usada como um objeto Kasina fará a mesma coisa e é mais fácil de transportar. Da mesma forma, um vídeo gratuito de uma vela em seu telefone ou sua luz LED não custará nada e funcionará muito bem.

O padrão básico que seguimos com os jhanas é o seguinte. Primeiro, desenvolvemos concentração suficiente para atingir jhana. Então, a mente vê/sente o jhana, move-se em direção a ele, com quase todas essas mudanças de estado ocorrendo entre o final da expiração e o início da inspiração seguinte, às vezes acompanhadas pelo tremor das pálpebras. Depois, há o período da lua de mel, onde o jhana é fresco, mas instável — sua fase de florescimento. Aqui entramos um pouco na terminologia do subjhana. A fase inicial I denomina o primeiro subjhana, e normalmente penso nisso como j.j1, onde o primeiro “j” representa o jhana em questão e .j1 se refere ao primeiro subjhana. Portanto, a primeira parte do primeiro jhana seria j1.j1, por exemplo, e a primeira parte do segundo jhana seria j2.j1.

Depois que a mente encontra o jhana, ocorre o período de maturação, quando o jhana realmente se torna mais forte e mostra sua verdadeira glória, conhecido como j.j2 nesta notação simplificada. Então, as falhas do jhana tendem a se tornar perceptíveis, bem como a proximidade do estado ao estado abaixo dele e a facilidade de cair nesse estado inferior, conhecido aqui como j.j3. Em seguida, a concentração se aprofunda e algum tipo de equanimidade sobre os aspectos bons e ruins do jhana, aqui conhecido como j.j4. No entanto, ao falar sobre jhana explicitamente, às vezes deixo de lado o j. Então, por exemplo, no terceiro jhana, progrediríamos para 3.1 (a fase nova), 3.2 (a fase bem desenvolvida), 3.3 (a fase de ver as falhas) e 3.4 (a equanimidade com essa fase de jhana) como parte de sua progressão natural de desenvolvimento.

Expansões adicionais desses conceitos e do sistema terminológico que os descreve virão mais tarde, mas por enquanto, este conceito geral é suficiente. Quando a concentração ficar forte o suficiente e o jhana atual não for mais desejável, a mente mudará naturalmente para o próximo jhana superior e o ciclo gira novamente dentro dos limites dos estados humanamente atingíveis e de seu nível de habilidade atual.

O Primeiro Shamatha Jhana

O primeiro shamatha jhana surge depois que o praticante ganhou a habilidade de firmar a mente em algum objeto, isto é, após um estado chamado “concentração de acesso”, significando o nível de concentração necessário para acessar o primeiro jhana ou estágio de insight.

Eu percebo que vários professores definem “concentração de acesso” de forma diferente, e se você gosta de alguma outra definição, tudo bem, mas evite “guerras de termo” e perceba que não temos um número suficiente de termos antigos para descrever este vasto terreno.

Observe que, se estivermos girando perdidos em pensamentos, uma concentração decente é basicamente impossível. Se você deseja alcançar isso, eu tentaria ficar o mais completamente possível com um objeto de meditação escolhido por talvez um minuto. Quando você puder fazer isso, tente por dez minutos. Quando você puder fazer isso, tente

por uma hora. Por exemplo, se você estava usando a respiração como um objeto, tente ficar atento a cada respiração pelo menos em parte por dez minutos inteiros e depois por uma hora. Isso é possível e um objetivo razoável. Tente não prestar muita atenção às próprias sensações individuais, mas conceitualize a respiração como uma entidade coerente e contínua, com muitos tipos diferentes de sensações, todas sendo pensadas como sendo a respiração. É importante saber que realmente conseguir sentir a respiração *como uma entidade contínua por dez segundos* fará mais bem a você do que ficar com a respiração ligada e desligada por uma hora.

Sintonize-se com a ilusória suavidade das coisas, trabalhando com determinação e calma com as ilusões de solidez ou fluidez. Existe uma certa qualidade “envolvida” que ajuda, algo como entrar em um ritmo lento ao tocar um instrumento, fazer sexo, praticar um esporte ou apenas mergulhar em um banho de espuma quente bem merecido. Essa vibe "Oh, sim, baby, assim mesmo!" é exatamente o que você está procurando, pelo menos inicialmente. Ao fazer práticas de concentração, qualquer coisa que seja agradável geralmente deve receber mais atenção e ser suavemente expandida para algo mais desenvolvido. A mera concentração não é necessariamente suficiente para nos levar a jhana, embora ajude e possa fazer com que surja naturalmente; mas, para alguns, é necessária inclinação na direção de jhana, pretendendo seguir esse caminho; portanto, conhecer as qualidades gerais que você está procurando ajuda com essa inclinação.

As sensações que dão uma sensação boa reforçam naturalmente a concentração, então use aquele ciclo de feedback de sentir-se bem que leva a prestar mais atenção, o que leva a uma melhor concentração, que leva a se sentir ainda melhor, que leva a prestar ainda mais atenção. Estar em um lugar silencioso e seguro também é muito propício, pois é se dar permissão para relaxar, deixar as preocupações do mundo para trás e desfrutar. A prática de concentração se beneficia muito de condições ideais. Dito isso, alguns de nós, como eu, são tipos mais aversivos, e o prazer, embora divertido o suficiente, não prende minha atenção tão bem quanto para outros. Eu pessoalmente acho que isolar a mente de sensações perturbadoras ou desagradáveis sintonizando a atenção para longe delas e para a quietude e estabilidade da atenção às vezes pode ser uma boa estratégia para trabalhar com minha natureza mais aversiva, já que me afastar de tudo que não é jhana é também um caminho para jhana. Você terá que ver o que funciona melhor para você e para a composição de sua personalidade.

Há uma lista fascinante dos vários tipos de pessoas, que temas de meditação devem ou não devem praticar e por que, encontrada no Vimuttimagga, VII, “By Way of Person”, pp. 68-70.

O conforto na postura também é importante, pois a dor torna mais difícil chegar a esses estados. Uma mente fortemente concentrada pode superar e, eventualmente, bloquear totalmente a dor. Embora seja possível entrar em estados de felicidade e paz enquanto em posições físicas dolorosas, não vejo sentido em fazer isso na maioria das vezes, uma vez que muitos praticantes não serão capazes de apreciar totalmente o que os jhanas oferecem

se estiverem com muita dor física. Além disso, é possível machucar seu corpo se você superar a dor e depois aprender a ignorá-la totalmente, porque você fecha mecanismos valiosos de feedback que podem estar lhe dizendo algo importante.

A continuidade da prática é muito importante para o cultivo de jhanas. Quanto mais prática consistente e consecutiva você fizer, melhor. Os estados de concentração são muito mais fáceis de entrar em retiro ou em altas doses de prática da vida diária. Existem aqueles que, tendo alcançado o domínio real, podem cair em estados de concentração apenas por uma leve inclinação a fazê-lo. No entanto, para a maioria, as habilidades de concentração podem desaparecer rapidamente, o que pode ser uma verdadeira surpresa para aqueles que não estão esperando por isso.

Uma nota sobre a prática de concentração em retiros: embora a maioria dos retiros envolva uma programação relativamente rígida, quando estou em retiro e praticando concentração, não olho muito para o relógio. Em vez disso, pratico até que minha postura sentada seja muito cansativa para manter ou até que minha postura reclinada esteja me deixando muito inquieto. Eu, então, pratico a caminhada com muita atenção apenas até sentir que posso voltar a uma postura mais favorável à concentração e, em seguida, sento ou reclino novamente até sentir que devo andar novamente, de modo que levo em consideração o que meu corpo está me dizendo em vez de um horário fixo (além das refeições e quando se levantar e dormir). Isso me permite maximizar o tempo de concentração constante enquanto evito a dor, pois a dor torna isso muito mais difícil. Sim, você provavelmente terá que lidar com alguma dor na meditação, mas minimizá-la ajuda na prática de jhana. Também há algo em não ter um relógio que o sintoniza com o que está acontecendo em seu corpo e mundo de uma forma mais orgânica e natural. Você provavelmente descobrirá que a postura sentada se alonga gradualmente à medida que o retiro avança e nossos corpos e mentes se acostumam à prática e jhana se aprofunda.

Em relação às posturas reclinadas, conforme mencionado anteriormente, a sonolência é o efeito colateral mais comum. No entanto, certos estágios de prática, bem como não me mover muito o dia todo e apenas ser um certo tipo de pessoa (como meu eu naturalmente conectado), podem tornar a inquietação um problema ao reclinar-se. Portanto, quando eu contar anedotas pessoais, você deve colocá-las no contexto e considerar a pessoa específica falando sobre sua própria prática. Reclinar-se pode apenas deixá-lo com sono naquele dia, em vez de inquieto e, se isso acontecer, provavelmente será melhor sentar. Se reclinar o deixa inquieto, caminhar pode ajudar a queimar um pouco de energia e dar ao corpo o movimento que ele deseja, e atenção plena no andar é uma prática excelente e extremamente subestimada.

Aqueles monges e monjas centenas de anos atrás não tinham relógios e aparentemente faziam muito bem em regular seus horários de acordo com o movimento do sol e assim por diante, e se você tentar essa abordagem e tiver alguma disciplina, acho que vai gostar. Dito isso, se sua disciplina é fraca e sem relógio você faz sessões de dez minutos, enquanto com ele você pode fazer sessões de quarenta e cinco minutos, talvez um relógio tenha valor. Você, o explorador empírico, deve resolver isso onde quer que se encontre naquele momento, pois o que funciona melhor para você provavelmente variará muito com o

tempo. Esse tipo de autoavaliação prática é muito útil quando se trabalha com os exercícios encontrados neste livro.

De volta às instruções: se você estiver usando a respiração como seu objeto principal de meditação, você pode tentar visualizá-la propositalmente como ondas suaves ou círculos que são pacíficos e bem-vindos. Experimente respirar como se estivesse em um jardim de rosas perfumadas e deseja experimentar a plenitude de sua fragrância. Talvez essas dicas ajudem a ilustrar o tipo de presença pacífica e não resistente que pode facilitar a obtenção desses estados. Sintonize as sensações dentro e ao redor do objeto principal que fazem você se sentir bem. Não guarde culpa, ansiedade ou medo relacionados às profundezas do prazer, da facilidade e do bem-estar. A vida espiritual não precisa ser uma rotina implacável e austera, especialmente ao fazer práticas de concentração.

À medida que a concentração melhora, é como se a mente “visse” o primeiro shamatha jhana e se agarrasse a ele como você faria em um ônibus em movimento lento em que está tentando pular. Ter uma ideia do que você está procurando - algo agradável e estável - pode ser útil. Formalmente, o primeiro jhana tem os cinco fatores principais de:

- ◆ aplicação inicial (trazendo o objeto à mente)
- ◆ esforço sustentado (mantendo a atenção no objeto)
- ◆ extâse
- ◆ felicidade (também traduzido como alegria e outros termos)
- ◆ unidirecionamento

Assim, é muito divertido, é bom, mas exige esforço repetido para ser mantido. Esse estado pode ser um grande alívio da dor e do desconforto da meditação sentada e pode acalmar temporariamente a mente um pouco (ou muito, se você for mais fundo). A mente é considerada isolada dos obstáculos, mas eles podem estar próximos se o primeiro jhana não estiver fortemente desenvolvido. Como em todos os estados de concentração, geralmente é muito fácil se concentrar em algo que é muito agradável. Assim, nossas habilidades de concentração podem melhorar rápida e facilmente depois de atingir o primeiro jhana, e tendem a tropeçar até que o tenhamos feito. Portanto, *atingir o primeiro jhana é extremamente importante* (mas veja o qualificador mais tarde em “Mente e Corpo” para seus praticantes orientados para o insight).

Na seção anterior sobre os jhanas genéricos, mencionei que o primeiro jhana é estreito, em termos da extensão de um determinado objeto que você pode apreciar claramente a qualquer momento. Isso normalmente se traduz em objetos que são percebidos de maneira restrita e, se gerados pela mente, como uma visualização, relativamente pequenos. Isso geralmente é verdade, a menos que você esteja se concentrando em um objeto de meditação incomum e forçando o contrário. Assim, se você usar o espaço ou algo sem forma como seu objeto de meditação, é possível entrar em uma variante do primeiro jhana que é muito diferente de como seria mais naturalmente, uma vez que esses objetos mais

abstratos impedem o foco estreito em um objeto escolhido que mencionei acima. Aqui temos a primeira introdução à noção de que, no mundo de jhana, existe uma variabilidade significativa em termos de como os objetos e experiências podem se manifestar, dependendo de como você sintoniza a mente. Isso causou confusão sem fim entre os praticantes de jhana que não se entendiam, porque seus focos, objetos e maneiras de abordá-los eram muito diferentes.

Por exemplo, lembro-me de quando estava perto do final da primeira semana do meu terceiro retiro de meditação e estava fazendo o que pensei ser uma prática de insight, pois não sabia nada melhor na época. Eu estava seguindo a respiração como um cachorro raivoso com um esforço muito alto e contínuo, e cheguei a esse estado em que a respiração se tornava cada vez mais abstrata, cada vez mais sutil, mas ainda assim a concentração nela era hiper-esforçada, relativamente apertada, e muito como o primeiro jhana a esse respeito. À medida que isso se aprofundava, o corpo basicamente desaparecia, então qualquer coisa parecida com a respiração normal desaparecia, e o que restava era um movimento sinusoidal muito abstrato que antes tinha sido a respiração em um espaço vazio essencialmente indiferenciado, com som, corpo e todo o resto desaparecido completamente. Este ainda era o primeiro jhana, apenas um primeiro jhana relativamente refinado usando o que se transformou em um objeto abstrato. [Um estado que atualmente eu rotularia algo como j1.vj7, significando o fluido ("v" para vipassana) Nada (sétimo jhana) subjhana do primeiro jhana ("j"), um tópico que expandirei mais à medida que avançamos.] Os sinais clássicos do segundo jhana apareceriam mais tarde, embora o segundo jhana vipassana, e alternar entre jhanas shamatha e jhanas vipassana fosse normal para muitos praticantes do insight.

Como outro exemplo, eu estava em um retiro posterior focando na chama de uma vela, e depois de olhar para ela por um tempo, eu fechava meus olhos e a cor complementar (genericamente referida neste contexto como "púrpura visual", mesmo que não seja realmente roxo) da chama apareceria, então ela se transformaria em um ponto vermelho claro, estável, brilhante, puro, muito circular, que queimaria mais brilhante e se tornava mais perfeitamente redondo e puro conforme eu dava mais atenção. Este também foi o primeiro jhana. Esses dois objetos (o movimento sinusoidal abstrato e o ponto vermelho) e os estados de consciência em que eu estava enquanto os experienciava podem não parecer essencialmente nada, mas posso garantir que eram iguais de uma maneira jânica importante e fundamental. Posteriormente, descreverei os estágios do insight e direi que os primeiros três desses estágios também estão no território geral do primeiro jhana, apenas o lado vipassana do jhana, e superficialmente não se parecerão em nada com essas duas descrições.

Independentemente das especificidades de como o primeiro jhana se manifesta, as pessoas tendem a realmente gostar do primeiro shamatha jhana e podem se apegar a ele pelo resto do retiro, ou cultivá-lo repetidas vezes em sua prática sentada em casa. É relativamente fácil para muitas pessoas entender o que está acontecendo, o que ainda é bom e uma promoção da atenção normal. Entrar profundamente no primeiro jhana requer mais habilidade, e a gama de profundidades que alguns praticantes habilidosos podem atingir no primeiro jhana é notável.

Desde o primeiro jhana, existem basicamente três coisas que um meditador pode fazer:

1. ficar preso aí (conheço alguém que passou cerca de vinte anos cultivando o primeiro jhana na prática diária, pensando que era a prática do insight);
2. progredir para o segundo jhana; ou
3. investigar as três características do primeiro jhana e, assim, progredir no insight. Eles podem direcionar sua atenção para quebrar a ilusão da solidez daquele estado em suas sensações individuais componentes, de modo a obter um insight sobre seu modo real de apresentação momentânea.

Uma maneira de decompor os jhanas em objetos de prática do insight é começar a observar cada vez que você se torna consciente de algum aspecto desse jhana. Deve-se prestar atenção especial em perceber a experiência do surgimento e passagem precisos de cada sensação individual que constitui o estado, particularmente os fatores benéficos primários do estado listado acima. Desta forma, podemos notar, “estabilidade”, “solidez”, “bem-aventurança”, “silêncio”, “êxtase”, “esforço”, ou quaisquer cores ou sons, etc., podem surgir como o objeto jhanico, junto com pensamentos sobre o jhana. Faça isso repetidamente cada vez que tomar consciência dessas qualidades, o que acontece com bastante frequência se você estiver prestando atenção.

Se você investigar com clareza e tiver forte concentração, poderá entrar em estados que possuem qualidades shamatha e vipassana, tanto bem-aventuradas quanto tranquilas, embora fluidas e muito rapidamente precisas e analíticas. Esses estados de fusão têm a vantagem de ser muito mais divertidos e interessantes do que os estados apoiados por menos poder mental. Eles têm a desvantagem de, potencialmente, fazer com que os aspectos jânicos mais sutis atrapalhem sua prática do insight, se não forem percebidos claramente como surgindo e desaparecendo. Ainda assim, o praticante que usa tanto shamatha quanto vipassana forte para cortar a armadilha apresentada pelos fatores jhanicos agradáveis fará um progresso rápido e fácil, pois a mente é forte, a prática é profunda, a investigação é aguçada e os obstáculos estão distantes. Alguma mistura de talento, condições muito boas, prática sustentada, grande instrução e habilidades de meditação muito desenvolvidas são geralmente necessários para que esta fusão ótima dos dois estilos funcione, e muitos descobrirão que desenvolver bem um lado ou outro é inicialmente muito mais fácil, daí as escolas de prática que priorizam o insight e a escolas que priorizam a concentração.

Embora não seja realmente possível perceber claramente o surgimento e a passagem de cada sensação única no primeiro jhana, já que esse tipo de hiperinclusão não é a natureza do primeiro jhana (se fosse, seria tudo o que você precisava), ou mesmo para estar perfeitamente atento a todas as sensações, é definitivamente possível ter clareza sobre elas o suficiente para alcançar o despertar, e isso é o que importa. É comum que investiguemos com indiferença e não prestemos muita atenção à miríade de sensações que compõem o êxtase, a felicidade e a estabilidade, pois inconscientemente estamos apegados ao prazer dessas sensações e, portanto, queremos que durem (seja permanente), para ser satisfatório

e ser “eu” ou “meu” (eu e a propriedade de tal eu). Algum grau de estagnação é garantido na prática do insight, se você se apegar a sensações agradáveis, ou qualquer outra coisa para esse assunto. Em outras palavras, se você deixar de perceber verdadeiramente a impermanência de todos os fenômenos que compõem sua experiência subjetiva, você os terá solidificado artificialmente (“agarrado” a eles na linguagem padrão, mas não muito precisa) e você não vai ganhar uma visão clara da forma como ocorrem.

É extremamente comum que as pessoas, especialmente em retiro, comecem a entrar em estados jhanicos de baixo nível que são uma fusão fraca de concentração e insight, de modo que dão alguma atenção às três características de seus objetos primários de meditação, mas não investigam o plano de fundo do shamatha jhana de baixo nível, de tal forma que eles têm um híbrido fraco de meio insight e meio concentração que não avança muito em sua prática de insight, nem permite qualquer grande mergulho no rico mundo de estados de concentração mais profundos. No entanto, como isso pode ser um grande alívio para o conteúdo neurótico ou para as dores nas costas e nos joelhos, eles se agarram a isso pelo resto do retiro. É uma melhoria em relação ao que veio antes, mas não muito mais.

Meu conselho para contrariar essa tendência de se apegar ao meio-samatha, meio-vipassana jhana de baixo nível é escolher a concentração ou o insight e realmente desenvolver isso, de modo que você realmente fortaleça o aspecto do insight ou da concentração da prática a qualquer momento. O que significa que se você está trabalhando na concentração, dê tudo de si e, quando estiver praticando o insight, dê tudo de si. Se escolher vipassana, destrua os fatores enganosos e bem-aventurados do sedutor shamatha com a rápida implacabilidade investigativa que é necessário para fazê-los descolar. Se escolher samatha, dê ao êxtase suave toda a sua atenção e cultive-o sem restrições. Se você estiver trabalhando com um professor, como em um retiro, peça a opinião dele e descubra qual abordagem será a melhor nesse contexto.

Isso me leva um tanto tardiamente a uma discussão sobre qual prática devo fazer em um determinado momento. Esta é uma pergunta que você deve responder por si mesmo, embora o conselho de quem você considera seus amigos e professores mais avançados no mundo da meditação possa ser de grande valor aqui. O que você quer alcançar? O que realmente chama você? Se isso for insight, faça-o e faça-o bem. Se é a concentração que atrai, gaste um tempo fazendo isso bem. Eu pessoalmente acho que ir para o primeiro estágio do despertar como entendido no sistema Theravada e descrito com mais detalhes posteriormente, fazendo práticas de insight, é crítico, mas se a concentração é o seu saco, baby, e isso é o que realmente chama você, então aprenda os shamatha jhanas, bem, seja honesto sobre o que eles fazem e o que não realizam, cuidado com as armadilhas padrão, e use-os como base para insights. Concentração mais pura é uma habilidade valiosa definida com seus próprios méritos e, uma vez que shamatha jhana bem desenvolvido que não tem elementos de vipassana é difícil de conseguir, é provável que algum insight possa surgir eventualmente para que você tenha um gostinho dele e pode ver se você gosta. Dito isso, há muitas pessoas que obtêm jhana, mas nunca obtêm insight, então não conte com essa estratégia.

O "inimigo próximo" do primeiro shamatha jhana é a concentração de acesso, o que significa que, quando o esforço aplicado e sustentado ou a atenção diminui um pouco, a concentração de acesso se estabelece. Conforme os textos (por exemplo, o *Visuddhimagga*, IV, 138, ou *The Path of Serenity and Insight*, p. 80) dizem com razão, o fato de você ter que se esforçar para entrar e ficar nesse estado, vai começar a se revelar grosseiro e irritante. Os componentes de criação de esforço ocupam muito tempo do processador, mas de uma forma que, neste estágio, geralmente não é tão óbvio (pelo menos em comparação com o que vem depois), e assim muitas informações escapam sem serem percebidas claramente, como é obscurecido pelo próprio esforço. Isso se torna cada vez mais aparente, e a consciência clara desse simples fato, enquanto permanece no jhana, faz com que a mente eventualmente se solte do primeiro jhana e salte em direção ao segundo jhana.

O Segundo Shamatha Jhana

O segundo shamatha jhana é como o primeiro, um estado mental aparentemente solidificado. Com o abandono de quase todos os esforços aplicados e sustentados, os fatores de êxtase e felicidade/alegria criados pela concentração podem realmente predominar. Assim, enquanto o primeiro jhana exige que você faça um esforço para prestar atenção para mantê-lo, o segundo jhana tem muito mais qualidade de se mostrar a você, brotando, preenchendo o campo de atenção com ele mesmo, desabrochando naturalmente, etc. o foco da atenção se estende um pouco, como olhar para frente sem focar os olhos em nada específico.

Objetos gerados pela mente, como visualizações, que em um primeiro jhana visual bem desenvolvido são relativamente estáveis, podem agora começar a se mover (girar, pulsar, ressonar, tremular, fluxo sutil ou algo semelhante) no segundo jhana em maneiras que se correlacionam com a fase da respiração, movendo-se lentamente em direção ao início e ao fim da respiração e mais rapidamente no meio. Esse movimento delicado pode ser sutil para alguns e muito óbvio para outros. Os mantras podem parecer de repente que se repetem. A respiração de repente está visivelmente respirando a si mesma e há algo que é ótimo nisso. Este aspecto da mudança mais relacionado ao insight (impermanência) não será notado por todos, mas se você perceber, isso é o segundo jhana. Os objetos também podem parecer muito estáticos, muito estáveis e, ainda assim, ter aquela qualidade de brotando por si próprios.

O silêncio da mente aumenta visivelmente e o prazer desse estado também pode aumentar muito, principalmente se o prazer for o foco da atenção. Quando este estado é cuidadosamente cultivado, a intensidade do prazer associado pode se tornar tão forte quanto você pode suportar, com palavras como "orgásmico" comumente usadas para aqueles que pegam os aspectos agradáveis dele e os amplificam através da intenção e concentração. Bem-aventurança e êxtase poderosos podem aparecer naqueles que não os esperavam nem se inclinavam para esse aspecto da prática. Como todos os outros jhanas, o segundo jhana pode ser desenvolvido em muitas direções diferentes, dependendo do foco, objeto, praticante, profundidade e estilo de prática.

Novamente, esse estado é uma excelente conquista, mas pode ser bastante cativante por razões óbvias. O segundo shamatha jhana tem elementos muito habilidosos, pois cultiva seis dos sete fatores do despertar até certo ponto (excluindo a investigação e está mais focado no êxtase do que na equanimidade). Ele suprime temporariamente os obstáculos, criando conexões mais benéficas no cérebro. Também é muito sedutor e pegajoso. Alguns podem ficar paralisados cultivando isso repetidamente por um período que varia de dias a anos. Novamente, o meditador também tem a opção de:

1. ficar preso aqui;
2. ir para o terceiro jhana; ou
3. investigar este estado e começar o progresso do insight, prestando atenção cuidadosa para desconstruir completamente o estado em seus componentes de momento a momento, como no primeiro jhana.

Muito pode ser dito sobre o segundo jhana, e o farei mais tarde. Quando você reunir as informações que discutirei mais tarde a respeito de um estágio chamado Surgimento e Desaparecimento (S&D) com outras considerações sobre o segundo jhana, espero que você obtenha uma imagem mais completa da ampla gama do que pode acontecer neste território geral.

O Terceiro Shamatha Jhana

Se o meditador decidir ir para o terceiro shamatha jhana, isso pode ser alcançado apenas cultivando o segundo jhana mais profundamente e, eventualmente, percebendo que o êxtase ou "fator uau" emocional desse estado eventualmente se torna irritante, desagradável, agitado ou mesmo chato. Tipos mais aversivos, como eu, podem notar as desvantagens das qualidades de bem-aventurança e êxtase com mais facilidade do que os tipos mais desejosos. Dito isso, os tipos mais desejosos provavelmente acham muito mais fácil entrar no segundo jhana. Esta compreensão dos lados negativos do êxtase, bem como o aprofundamento da concentração, faz com que a mente deseje sair do segundo jhana inclinando-se para o terceiro jhana, no qual o êxtase do segundo jhana desaparece, e o que resta é um mais bem-aventurança e equanimidade "corpóreas" frescas com uma atenção plena mais difusa do que está acontecendo.

A atenção agora está em foco amplo, como descansar na metade do espaço que está à sua frente. O terceiro jhana é como o contraponto ao foco de atenção do segundo jhana. No segundo jhana, para onde quer que olhemos, vemos claramente, enquanto no terceiro jhana a ampla periferia de nossa atenção é mais clara e o centro de nossa atenção é mais turvo, mais vago e parece fora de fase, como mencionado antes. Isso pode ser extremamente confuso até que nos acostumamos com isso, e no terceiro jhana, tentar ficar com um objeto no centro fará com que o meditador perca o que esse estado tem a oferecer e ensinar.

Mover-se do segundo para o terceiro jhana é como passar de focar no orifício do donut para focar na borda externa do donut, exceto que agora você está sentado no centro do donut. Isso é muito mais fácil de avaliar se alguém estiver fazendo uma prática visual como a chama de uma vela Kasina do que com alguns outros objetos. Lembre-se dessa estranha ampliação de perspectiva com seu problema de fase central quando chegar às descrições da “Noite Escura” na seção sobre os estágios do insight, já que a Noite Escura tem como base o terceiro jhana, mas adiciona as três características. Se as três características do jhana forem percebidas, esse foco na ampla periferia é um tipo de concentração mais abrangente, mais amplo, mais sofisticado e complexo do que os dos dois primeiros jhanas, como ir de ouvir música pop leve a um jazz muito complexo, dissonante e cromático em alguma fórmula de compasso estranha em uma sala com uma acústica horrível.

Para a maioria, o terceiro shamatha jhana em geral é muito mais difícil do que os dois jhanas anteriores de entrar com clareza e entender bem. Não quero dizer que você tenha problemas, pois pode descobrir que é mais capaz de avançar para o terceiro jhana do que a população em geral. Reconhecer que o foco mais amplo é a chave é muito útil para entrar e ir além dele, pois é uma atenção muito mais leve e sutilmente difusa e fria.

Se você estiver usando um objeto visualizado, como uma cor, é provável que ele fique mais largo e mais alto neste jhana, e seu centro pode ter uma área preta ou quase preta ou simplesmente não parece estar lá. É provável que a cor comece a se enrolar em sua direção, de modo que possa parecer vista como se estivesse no interior da metade da superfície de uma esfera oca que está à sua frente. As imagens também tendem a ter mais aspectos tridimensionais no terceiro jhana, especialmente à medida que se aprofunda. Os padrões de repetição de alguns dos elementos das imagens no terceiro jhana são comuns, às vezes para centenas ou milhares de cópias. Ver centenas de linhas de luz azul-clara girando suavemente: esse é o tipo de coisa do terceiro jhana para ver durante a visualização.

Se você estiver usando um mantra, ele pode se dividir em várias vozes estranhas aparentemente fora de fase com rítmicos harmônicos distintos e ficar muito amplo no campo estéreo, ou pode parecer estar lá e não estar lá de uma maneira fora de fase isso parece ser menos claro do que no segundo jhana, durante o qual é mais provável que tenha sido forte, estável e automático (as características clássicas do segundo jhana).

Se você estiver usando a respiração, ela pode parecer muito fria, sutil, ampla e mais fantasmagórica ou efêmera. A respiração pode diminuir substancialmente no terceiro jhana em comparação com o segundo. A sensação de que poderíamos cair profundamente na respiração, como se pudéssemos cair do chão com a expiração e simplesmente ficar lá embaixo em algum lugar, é comum para aqueles que usam a respiração como objeto no terceiro jhana. Além disso, as sensações respiratórias têm maior probabilidade de desaparecer completamente neste jhana do que nos anteriores, embora isso possa acontecer em qualquer um dos jhanas, dependendo do foco de atenção.

Se você está tomando as qualidades naturais de atenção no próprio jhana como seu objeto de meditação, então pode parecer que você está muito embaixo da água, em um lugar de

quietude fora de fase. Considerar a amplitude da própria atenção como objeto é uma das minhas formas favoritas de entrar neste jhana. Se você tomar a bem-aventurança fresca como objeto, ela pode ser muito curativa, tranquilizante e sutilmente agradável. Se você pegar o elemento de equanimidade que começa a se desenvolver neste jhana, estados profundos de quietude e contentamento são possíveis.

Embora todos os primeiros quatro jhanas possam preencher o corpo com suas qualidades distintas particulares — felicidade e bem-aventurança no primeiro, bem-aventurança e felicidade no segundo, bem-aventurança fria e equanimidade no terceiro, equanimidade neutra no quarto — a quantidade deles que podemos notar que a qualquer momento varia, com a atenção muito mais estreitamente focada nos jhanas iniciais e muito mais ampla nos posteriores. No entanto, não é claro para todos os praticantes de jhana que isso está acontecendo. O fato de que o corpo pode estar cheio de qualidades jhanicas pode impedir a fina consciência discriminativa que percebe como, a qualquer momento, podemos perceber apenas uma parte do que se torna mais amplo à medida que os jhanas progredem. Aqueles com habilidades analíticas mais avançadas baseadas em vipassana terão mais facilidade em perceber essa mudança na amplitude da percepção momentânea desses estados aparentemente estáveis.

O terceiro jhana também pode ser significativamente mais propenso a possuir elementos imateriais do que os dois primeiros, como no sentido do corpo sumindo, visões sumindo, sons sumindo e outros desaparecimentos semelhantes ocorrendo. Posteriormente, discutirei maneiras mais técnicas de mapear esses vários aspectos estendidos dos vários jhanas. Embora esses elementos imateriais possam ocorrer em qualquer um dos jhanas, dependendo de como eles são desenvolvidos, o terceiro jhana é onde eles se tornam mais prováveis, já que o terceiro é naturalmente propício. O fato de este jhana ter elementos imateriais também aumenta o potencial de causar confusão naqueles que estão tentando mapear seu progresso, pois podem concluir que estão mais longe do que realmente estão. [Pulando um pouco à frente e espreitando, o subjhana Espaço Ilimitado do terceiro jhana (j3.j5) pode parecer superficialmente com o terceiro aspecto subjânico do Espaço Ilimitado (j5.j3), mas não é a mesma coisa. Isso é verdade para outras permutações semelhantes de jhanas e subjhanas materiais e imateriais.]

Em sua amplitude pura e simples, profunda, mas difusa e sutil clareza, equilíbrio, contentamento e uma bem-aventurança mais sutil, o terceiro shamatha jhana é ainda melhor do que o segundo jhana. Não é de se admirar que as pessoas possam facilmente confundir esses estados jhanicos com iluminação, pois eles podem parecer se encaixar em algumas descrições imprecisas de como a iluminação pode ser. Lembre-se de que a iluminação não é um estado mental, nem depende de qualquer condição da realidade. Não vem e vai como esses estados.

Novamente, a partir desse estado, os meditadores têm algumas opções. Eles podem:

1. travar;
2. passar para o quarto jhana; ou

3. investigar este estado e começar o progresso do insight. Isso exigiria atenção cuidadosa para certificar-se de que todas as sensações específicas que constituem a paz, a equanimidade, a bem-aventurança sutil e a amplidão surgem e passam, não se satisfazem e não são o eu ou propriedade do eu.

Essas qualidades não são fáceis de abandonar (leia: “ver a verdadeira natureza de” ou “liberar para passar para outra coisa”). Muitas vezes, é contra-intuitivo e difícil para muitos investigar as sensações que constituem os aspectos jhanicos, como espaço e equanimidade. Além disso, como veremos mais tarde, quando o terceiro jhana é desmontado pela prática do insight, os resultados geralmente produzem alguns elementos duros e desconcertantes. Para aqueles que preferem entrar no jhana, abandoná-lo e então trabalhar na prática do insight, é verdade que, ao deixar tal estado, a mente ainda terá uma medida das boas qualidades do estado. Isso pode ser útil para a prática do insight, se estivermos dispostos a não nos apegar a essas qualidades. Isso se aplica a outros estados também, portanto, alguns professores fazem seus alunos dominarem os estados de concentração antes de passarem para a prática do insight. Por outro lado, tais estados podem ser inebriantes e viciantes e podem resultar em um beco sem saída estagnado para aqueles que são enganados por eles.

Assim, alguns professores fazem com que seus alunos os evitem como uma praga, até que tenham uma compreensão muito profunda da verdade das coisas. O caminho para evitar o shamatha foi o que tomei inicialmente, e o achei rápido, difícil e tenso. Conheço pessoas que optaram pelo caminho da concentração em primeiro lugar e, em geral, o acharam agradável, divertido e lento. Eu conheço alguns praticantes que conseguiam se equilibrar e ser fortes em shamatha e vipassana simultaneamente, enquanto evitavam suas respectivas armadilhas, e sua prática era rápida e fácil. A maioria de nós não terá tanta sorte, mas isso pode ser feito, e talvez você seja um daqueles que podem fazer isso.

A transição do terceiro para o quarto jhana é o verdadeiro teste de concentração sofisticada, pois não é fácil para muitos fazer sem algum trabalho e maturação. Ele também se beneficia com um pouco de direção, pois um toque muito mais suave é necessário para atravessar essa junção. Para aqueles que estudam tradições como a magia cerimonial, essa junção é algumas vezes chamada de “abismo”. Independentemente de como você a chame, essa mudança é menos natural para a maioria. É mais difícil ver o que está acontecendo do que em qualquer uma das transições anteriores entre os jhanas. Estranhamente, pode exigir um pouco do que parece um devaneio, ou um distanciamento, ou o que poderia parecer ou ser caracterizado como uma prática "ruim", até que fiquemos melhores nisso, e mesmo assim, há algo desses qualidades para a mudança do terceiro para o quarto jhana.

O quarto Shamatha Jhana

Como antes, se os praticantes desejam ir para o quarto shamatha jhana, eles cultivam o terceiro jhana e começam a prestar atenção ao fato de que mesmo a bem-aventurança corporal fresca é um tanto irritante ou ruidosa, e que a mente ainda não é tão espaçosa e uniformemente equilibrada em todo o campo de experiência como poderia ser. Além disso,

os elementos fora de fase no terceiro jhana que podem levar a algumas de suas qualidades positivas e repousantes podem começar a parecer errados, tensos e distorcidos de alguma forma. Eventualmente, a mente abandonará o terceiro jhana e mudará para o quarto jhana que, quando fortemente desenvolvido, é o cúmulo da equanimidade. Este estado é notável por sua simples amplitude e aceitação. O grau extremo de imperturbabilidade seria surpreendente se não houvesse uma imperturbabilidade tão pronunciada. Este é de longe o mais repousante dos primeiros quatro jhanas.

O foco de atenção é amplamente panorâmico e, portanto, até mesmo dizer “foco” aqui é um pouco problemático. O quarto jhana inclui espaço e consciência de uma forma que os três anteriores não incluem. A plena atenção é considerada aperfeiçoada devido à equanimidade, embora esse fator geralmente não se destaque como nos jhanas anteriores. Quando estamos realmente neste estado, o sentido básico que temos de onde nosso corpo está e como ele se parece pode ficar muito vago ou até mesmo desaparecer totalmente (embora isso seja menos verdadeiro se estivermos neste estado com os olhos abertos), como o quarto jhana é a base de realizações mais imateriais (Espaço Ilimitado, Consciência Ilimitada, Nada e Nem Percepção Nem Não-Percepção), que serão descritos brevemente. Uma vez que o quarto jhana é a base dessas realizações, é comum que elementos daqueles jhanas sem forma sejam notados em algum grau na versão formada do quarto jhana. [O que eu denomino j4.j5, j4.j6, j4.j7 e j4.j8, significando algum grau dos aspectos sem forma dos jhanas de cinco a oito mostrando-se no quarto jhana ainda formado. Isso se torna mais importante em discussões posteriores.]

O quarto é uma realização bastante elevada e pode ser facilmente confundida com o objetivo da vida espiritual, embora não seja. Dito isso, pode parecer tão comum quando ocorre de uma forma menos desenvolvida que as pessoas podem nem notar muito a respeito. No entanto, quando é alcançado em sua forma jhana dura, pode ser verdadeiramente surpreendente em suas profundezas de paz, vastidão, abertura e silêncio. Como os jhanas anteriores, ele pode variar muito em suas especificações, dependendo do objeto que usamos para chegar lá.

Digamos que você usou a visualização de uma divindade para chegar lá: no quarto jhana, a imagem da divindade pode se tornar totalmente tridimensional, ter um grau surpreendente de detalhes e adquirir vida própria, tornando-se viva, luminosa, e translúcido, com um nível de vividez que pode ser surpreendente, como a melhor computação gráfica encontrada em filmes e programas de TV de alto orçamento. O espaço no qual as entidades surgem geralmente fica muito maior, mais ilimitado, mais aberto e panorâmico. Se você usou a qualidade do próprio espaço para chegar a este jhana ou tomar o elemento espaçoso como objeto enquanto estava no jhana, a vasta infinitude deste estado pode ser a qualidade predominante, independentemente das formas que permanecem nesse espaço.

Se você estiver usando um mantra, é mais provável que ele fique muito mais silencioso e difuso ou mesmo se transforme em algo mais vibrante, simbólico e vivo neste jhana. Certa vez, ao entrar no quarto jhana com um mantra, ele começou a se manifestar como símbolos tridimensionais, silenciosos, dourados, giratórios, longínquos no espaço.

Se a própria qualidade da equanimidade for tomada como objeto, então essa abertura quieta e tranquila pode ser o que predomina. Se você usou uma cor, como o branco, como o objeto deste jhana, então essa brancura pode permear tudo, como se a realidade tivesse se tornado um espaço gigante de brancura indiferenciada. É preenchendo todo o nosso corpo e mundo com qualquer qualidade que escolhermos como objeto que as barreiras mentais artificiais e limites podem ser superados. As partes mal iluminadas do campo podem ficar claras e brilhantes. Podemos liberar lugares de escuridão perceptual habitual e saturá-los com forte atenção e clareza, permeando-os com nosso objeto de meditação. Este é o tesouro que pode ser encontrado e a transformação que pode ocorrer quando o quarto jhana foi bem executado.

A partir deste estado, os praticantes têm várias opções:

1. travar;
2. passar para os reinos imateriais (do quinto ao oitavo jhanas);
3. cultivar as experiências que muitas vezes são descritas como “poderes psíquicos” (muito mais sobre esse tópico perenemente delicado posteriormente);
4. acessar realizações jhanicas mais exóticas e incomuns; ou
5. investigar este estado enquanto permanece nele, de modo a atingir o insight, percebendo a natureza mutante das qualidades do jhana e do próprio espaço à medida que ocorrem, o que tende a ter uma qualidade muito mais fluida, em fluxo e inclusiva do que a investigação feita por dentro dos jhanas inferiores. Ao investigar este estado, atenção especial deve ser absolutamente dada ao fato de que a miríade de sensações que compõem a equanimidade, a tranquilidade, a paz e a amplitude vêm e vão de momento a momento, não satisfazem ou fornecem um lugar de descanso permanente e não são eu ou sua propriedade.

Novamente, é muito fácil se apegar às sensações que constituem esses estados elevados e, portanto, grande precisão, atenção e uma honestidade sutil, mas intransigente, devem ser exercidas se o praticante escolher investigar esse estado para cultivar o insight. Outra alternativa é deixar esse estado e, em seguida, começar a prática do insight, pois as qualidades que esse estado grava na mente permanecem por um curto período, e isso pode ser útil se o praticante não se apegar a esses benefícios.

Os Reinos Imateriais

Do quinto ao oitavo jhanas (j5-j8) são chamados de “reinos imateriais” ou “jhanas imateriais”, ou, para vocês Paliglotas, os *arupa jhanas*. Para distinguir os primeiros quatro jhanas dos últimos quatro, os primeiros quatro são às vezes chamados de “os jhanas materiais” (*rupa jhanas*). Os reinos sem forma também podem ser confundidos como muito mais importantes do que realmente são. O truque é chegar a uma compreensão

equilibrada do que eles são e do que não são, para que são úteis e o que não realizam. Isso não é sempre fácil.

O Quinto Jhana, Espaço Ilimitado

Para alcançar o Espaço Ilimitado, o quinto jhana, continuamos a cultivar o quarto jhana e gentilmente começamos a prestar menos atenção aos objetos ou ocorrências no espaço de meditação e mais ao próprio espaço. Quão grande é a realidade? Sintonizar a própria qualidade panorâmica da atenção no quarto jhana pode ser muito útil. Isso requer um equilíbrio cuidadoso de atenção ao que está acontecendo enquanto se desconecta de uma parte substancial do que está acontecendo, e descobrir que esse equilíbrio escorregadio requer prática. O cultivo dos reinos sem forma se beneficia de boas condições de prática, como um lugar muito tranquilo para praticar, boa postura de forma que o corpo não doa e falta de outras distrações e irritações. Quando o equilíbrio está correto, as formas então escapulem como fantasmas no ar, e a mente se volta para o Espaço Ilimitado, o quinto jhana, como o objeto de concentração.

Inicialmente, podemos notar a qualidade ampla e sem limites do quarto jhana como uma versão formada do quinto jhana, como um ponto intermediário entre os dois que está começando a se transformar do quarto jhana para a forma do quinto jhana de perceber o espaço, e então tomamos esse aspecto como um objeto com a exclusão dos aspectos da experiência que não são mais obviamente limitados. [Eu chamaria este estado de j4.j5, significando que ainda existe forma (j4), mas que se está percebendo seu aspecto ilimitado (.j5).] Esta é a abordagem de duas etapas para atingir este jhana. Para a maioria dos praticantes, isso está mais próximo da maneira como acontece. Alguns podem simplesmente se desafinar da forma e assim ir mais diretamente para o quinto jhana a partir do quarto. Ambos os métodos são bons e é interessante brincar com essa transição de ambas as maneiras.

O quinto jhana é frequentemente chamado de “espaço infinito”, e o seguinte é frequentemente chamado de “consciência infinita”, mas eu prefiro a palavra “ilimitado” porque é muito mais próxima da experiência real desses estágios. As pessoas imaginam que podem perceber simultaneamente todo o espaço por bilhões de anos-luz em todas as direções, o que é obviamente desanimador de se refletir, mas o que acontece é que as fronteiras perceptivas caem e uma abertura muito unitiva e vasta prevalece. Essa qualidade aberta se torna o foco principal, e não o que é unificado nessa abertura. Este aspecto já estava presente no quarto jhana, mas agora predomina. O mesmo é verdade para os aspectos do próximo reino sem forma.

O quinto jhana não é necessariamente tão perfeitamente limpo quanto parece, dependendo de quão solidamente estamos neste estado, mas ainda é bastante espetacular, pelo menos até que nos acostumamos com ele. Uma vez que nos acostumamos com o quinto jhana, como acontece com tantas coisas espetaculares, ele eventualmente se torna enfadonho (j5.j3) e, estranhamente, quando isso acontece genuinamente por conta própria (em vez de tentar simular esse tédio porque você leu

aqui), isso é um sinal de maturação. Quando este estado é realmente cultivado, todas ou a maioria das imagens e sentidos de um corpo desaparecem, e quase tudo o que resta é a vastidão. Quando esse estado é dominado, todas as qualidades corporais e formas comuns desaparecem totalmente, e as sensações de vastidão sem limites permeiam.

Ainda existe um pensamento sutil operando e a ilusão de um eu separado, isto é, a dualidade, mas a mente está extremamente quieta e a dualidade muito sutil.

Alternativamente, poderíamos razoavelmente sustentar a visão de que o quinto jhana, sendo claramente algo totalmente diferente do mundo material comum ao nosso redor, é mentalmente criado e, portanto, que o quinto jhana é puramente criado pelo pensamento, como se tivéssemos entrado em um reino ou plano totalmente diferente. Isso implicaria que o inverso do pensamento sutil é verdadeiro, e que não é que o pensamento tenha se tornado sutil, mas uma maneira refinada, estabilizada e incomum de perceber o pensamento que surgiu e se tornou tão potente a ponto de deslocar a experiência material comum. Independentemente de como você escolhe conceber o que está acontecendo no quinto jhana, a equanimidade do quarto jhana permanece, já que os reinos sem forma usam esse estado como sua base. Os sons ainda podem ser perceptíveis dependendo da profundidade do estado e de quão altos são os sons. Um forte praticante cortará todos os sons, exceto os altos, quando estiver neste jhana; isso também pode acontecer em outros jhanas. Observe, se atingirmos esse estado enquanto meditamos com os olhos abertos, ele pode ter uma qualidade muito diferente do que com os olhos fechados.

"Reinos imateriais com olhos abertos?" você pode perguntar razoavelmente. Sim. Aqui, entramos em um território interessante quando se trata de categorizar fenômenos meditativos. Há algo que denomino j4.j5, significando que estamos realmente no quarto jhana, mas nos sintonizamos fortemente com seus elementos ilimitados, embora não nos dessintonizemos totalmente da forma, alcançando algum híbrido que fica na fronteira entre os dois. Muitas experiências de olhos abertos que têm aspectos vastos e aparentemente unitivos são assim. No entanto, alguns raros com forte concentração podem desviar a atenção para espaços que realmente se desviaram do que está ao seu redor em termos visuais comuns e para a vastidão de um espaço totalmente diferente do material comum, mas com os olhos abertos.

Não é incomum que as pessoas entrem no quinto jhana e depois se retraiam para o quarto quando o corpo some, pois podem sentir que não estão ancoradas ou como se não estivessem respirando. É verdade que a respiração pode se tornar muito sutil ou quase imperceptível mesmo na quarta, mas isso fica muito mais extremo no Espaço Ilimitado, e até que nos acostumemos a não conseguir sentir nada respirando, isso pode causar alguma instabilidade inicial. À medida que nos acostumamos com esse estado, percebemos que o corpo vai respirar porque é isso que ele faz, e podemos relaxar e voltar a desfrutar desses jhanas. Também vale a pena saber que existem alguns estágios de insight (especificamente o terceiro e o quarto, descritos mais tarde) em que a respiração às vezes pára, e esses estágios também podem ter aspectos amorfos. Enquanto nesses estágios a respiração para, neste jhana ela não para, mas não pode ser sentida, a menos que a atenção volte para esse lado.

A partir do quinto jhana, os meditadores têm algumas opções:

1. travar, o que pode ser mais provável se eles estiverem praticando incorretamente “práticas não duais imateriais”, fixando-se demais em frases como “consciência semelhante ao espaço”;
2. vá para o próximo reino sem forma (Consciência Ilimitada); ou
3. investigue este estado para obter um insight sobre ele. Para esta opção, cuidado especial e extrema precisão devem ser dispensados a cada instante das muitas sensações que compõem a percepção do espaço, do silêncio ou da equanimidade para que cada uma dessas experiências surja e passe completamente a cada instante, não satisfaça, e não seja um eu ou propriedade de um eu.

Pode parecer estranho pensar nas sensações do espaço surgindo e desaparecendo a cada instante, mas o espaço é um aspecto condicionado da realidade relativa e, portanto, é impermanente junto com todos os outros aspectos da realidade experiencial. Isso pode ser uma conquista importante, pois alguns dos últimos obstáculos ilusórios contra a compreensão da verdade da impermanência são coisas como a sensação de que de alguma forma o espaço deve ser estável e permanente, embora uma atenção cuidadosa a ele revele que ele também aparece e desaparece em cada instante. A experiência do espaço é um conjunto de qualidades sensoriais em constante mudança, criadas “em tempo real”, por assim dizer, e podemos aprender a perceber isso direta e claramente. [O que denomino vj5, significando o quinto vipassana jhana.] Na verdade, podemos pensar nas portas dos sentidos como as texturas do espaço, um espaço transitório que está fluindo como tudo o mais.

Existem poucas coisas tão estranhas, profundas e possivelmente desconcertantes quanto investigar os três primeiros reinos sem forma e percebê-los entrando e saindo da existência, mas esta é uma prática poderosa e uma realização muito valiosa e elevada. Em certas fases da prática, passei muito tempo fazendo isso e aproveitei muito. Desemaranhar sensações que ainda parecem ser um nó sutil se um sujeito ilusório no Espaço Ilimitado também pode ser extremamente profundo, porque isso realmente desnuda as coisas até os ossos. O que resta que parece ser um observador, por mais sutil que seja, pode se tornar óbvio neste ponto. Novamente, o meditador pode deixar este estado e começar as práticas de insight com os benefícios do resíduo desse estado, acalmando, abrindo e estabilizando a mente por um curto período de tempo após o término.

O Sexto Jhana, Consciência Ilimitada

Se os meditadores desejam ir mais longe nos reinos imateriais, eles devem continuar a cultivar a atenção para o Espaço Ilimitado e perceber que estão cômicos dele e, portanto, o espaço está cheio de consciência. Em algum ponto, a mente abandonará o Espaço Ilimitado e passará a perceber a Consciência Ilimitada, o sexto jhana. Isso pode parecer profundamente unitivo, já que a consciência parece preencher todo o universo, embora na

verdade apenas preencha o campo da experiência. Novamente, a equanimidade prevalece. Esse estado tem um sentido de presença que o Espaço Ilimitado não tem, uma presença difusa que parece ser parte do próprio espaço, em vez de centralizada neste lado. É também um grande palco para a exploração dos “poderes psíquicos”, já que retroceder um pouco e adicionar a esse espaço consciente, o que significa trazer um pouco de forma, embora uma forma potencialmente incomum, pode causar experiências notáveis.

Alguns podem descrever este jhana como o espaço se tornando "luminoso", com uma presença brilhante penetrante ou luz clara, e é aqui que alguns podem ter problemas. A questão é que muitas tradições postulam uma "Consciência", uma "Base do Ser", uma "Luminosidade intrínseca", uma "Natureza de Buda", um "Tao" e assim por diante, com as letras maiúsculas implicando em algo grandioso e final, definitivo, estável, algo último que é de alguma forma distinto do resto da realidade sensorial manifesta. Existem muitos ensinamentos espirituais que mencionam coisas como “Eu Verdadeiro” e coisas do gênero, como se houvesse alguma presença permanente, estável e criativa que sabe de tudo isso, que é tudo isso, que permeia tudo isso.

Na verdade, conforme as pessoas chegam a certos estágios de prática, tais noções podem se tornar extremamente convincentes e parecer extremamente verdadeiras, verdades que parecem justificadas por nossa experiência e realizações diretas. Pode haver até usos habilidosos para esses tipos de ensinamentos, ao contrário do que alguns puristas budistas dogmáticos dirão, pois eles podem apontar para estágios ao longo de um continuum de desenvolvimento que estão além do que muitos irão atingir. Ainda assim, eles não estão tão longe quanto se pode levar a práticas de insight, já que alguém com um insight forte será capaz de desconstruir a sensação de que *realmente* existe alguma Base do Ser que é estável ou permanece ao longo dos momentos. A Consciência Ilimitada é uma dessas conquistas convincentes que podem enganar as pessoas dessa maneira. É uma armadilha — uma das “correntes douradas”.

As correntes douradas são efeitos sedutores e profundos da prática espiritual que podem obstruir totalmente o trabalho, prendendo as pessoas como porcos na mesa de Circe, como viciados em uma casa de crack, como avarentos em seus cofres de dinheiro. Eles parecem tão agradáveis, tão cósmicos, tão certos, tão fantásticos, tão incríveis, tão profundos, tão alucinantes que pareceria loucura questioná-los, investigá-los ou ser amigo de alguém que possivelmente seria tão desajeitado a ponto de apontar que pode haver um problema, exceto que realmente há um problema. Todos os jhanas podem ser correntes douradas, mas alguns dos últimos, particularmente o sexto jhana, são extremamente pegajosos e tentadores, como o maior pão pegajoso de todos os tempos, como uma vasta e silenciosa banheira cheia de mel.

Eles podem convencer fortemente as pessoas de que há uma grande e final verdade aqui, e que a grande e final verdade é uma Consciência Permanente, um Vigilante Eterno, uma Consciência que é para sempre e que será um refúgio eterno e imutável que nos protege, que nos deixa fora do gancho, no qual poderíamos desaparecer e ainda assim permanecer. Nada desse tipo pode ser encontrado, mas as pessoas presas em experiências como o sexto jhana às vezes vão persegui-la de qualquer maneira. Considere isso como um forte

aviso: se você começar a suspeitar que realmente existe algum Solo independente, algum superespaço que Sabe, deixe as sirenes tocarem, as luzes de aviso piscarem e a terra abaixo de você tremer com a mensagem estrondosa e de preferência um grande dedo apontando: “Volta! Este não é o caminho!”, O que realmente deveria ser interpretado como: “Investigue! Veja a impermanência em todas as coisas, veja a insatisfação e não-você até mesmo na Consciência Ilimitada!” Este ponto será repetido mais tarde com respeito a várias realizações semelhantes que também podem nos convencer de que existe algum *je ne sais quoi* estável, mas quanto mais vezes você ouvir, melhor.

Dito isso, aqui está um contraponto perfeitamente válido. Há algo verdadeiramente profundo sobre este jhana, só que essa profundidade não deve ser considerada mais do que é. Ver a luminosidade intrínseca de qualquer coisa é profundo, e a Consciência Ilimitada nos dá um gostinho amplo e profundo disso, escrevendo na mente, e isso é uma coisa boa de se ter escrito na mente. Portanto, ao mesmo tempo que atende às advertências acima, todas válidas, também perceba que passar algum tempo no sexto jhana pode fazer grandes coisas para a mente e o cérebro. Ele está mostrando a você uma peça valiosa do quebra-cabeça; apenas não tome isso por todo o quebra-cabeça.

Existem várias opções padrão do sexto jhana. Os meditadores podem:

1. ficar preso, o que novamente pode acontecer facilmente se eles estão confundindo práticas não-duais sem forma com meditação no objeto de concentração da Consciência Ilimitada ou fixando-se naquele jhana como sendo uma "Base do Ser", "Verdadeiro Eu" ou "Conscientização", "Vigilante", etc., novamente devido, por exemplo, ao equívoco da frase "consciência semelhante ao espaço";
2. continue a cultivar o próximo reino imaterial ("Nada"); ou
3. investigue a Consciência Ilimitada e então comece o progresso do insight.

Para esta última opção, e assim como fizemos com o Espaço Infinito, uma atenção extremamente cuidadosa deve ser dada a cada momento de aparecimento e desaparecimento das sensações que compõem as percepções de consciência, vastidão ou equanimidade. Cada momento de percepção da Consciência Ilimitada é um novo padrão de sensações totalmente transitórias. Grande precisão deve ser trazida para observar que essas sensações são impermanentes, não satisfazem e não podem ser um eu ou sua propriedade. Por causa de quão fundamentalmente desconcertante (insatisfatório) pode ser ter as três ilusões destruídas mesmo neste nível de expansividade, clareza e simplicidade, esta não é uma prática fácil de fazer, mas pode ser muito poderosa. [Eu rotulo este vj6, o aspecto vipassana do sexto jhana.] É muito mais provável que tais insights sobre a verdadeira natureza dos três primeiros reinos sem forma surjam espontaneamente devido a práticas de insight habilidosas anteriores.

Então, você pode se perguntar, o *que* está observando o estroboscópio da Consciência Ilimitada dentro e fora da realidade? Agora, *há* uma pergunta, talvez "A Questão", e nada como fazer o experimento para respondê-la.

O Sétimo Jhana, Nada

Se o meditador deseja atingir o próximo reino sem forma, o sétimo jhana conhecido como Nada, ele pode simplesmente cultivar o jhana da Consciência Ilimitada e se despojar de qualquer forma de fixação ou fascinação pela vastidão e luminosidade desse estado, isto é, permitir que o desencantamento (j6.j3) surja natural e organicamente em relação à Consciência Ilimitada. Eventualmente, a mente irá abandonar o sexto jhana e mudar para o jhana do Nada. Esse estado pode ser descrito como um espaço com todas as luzes completamente apagadas, de modo que não há vastidão e quase nenhuma sensação além das do Nada. É quase como se a atenção estivesse defasada com quase todos os fenômenos, exceto aqueles que implicam o Nada. Eles ainda estão lá em algum lugar, mas não estão recebendo atenção.

Observe que devem haver sensações que sugerem o Nada, por mais sutis que sejam. Entrei em debates com as pessoas sobre como elas pensam que não há nada acontecendo no Nada, e elas estão certas disso com base em sua experiência, mas, dado que existe uma experiência para basear isso, por definição, deve ser sensitiva, embora excessivamente refinada, sutil, abstrata ou vaga.

Este jhana é diferente dos dois reinos sem forma anteriores, pois o quinto e o sexto estão bastante presentes na "realidade" (como pensamos que a conhecemos) de alguma forma e em perspectiva panorâmica, enquanto o Nada está mais afastado dos fenômenos (como pensamos que os conhecemos) e talvez mais focado de alguma forma difícil de explicar. No entanto, existe algum pensamento muito sutil e uma sensação extremamente sutil de um eu separado (se esse processo ainda não tiver sido totalmente percebido). É muito fácil se convencer de que o sétimo jhana é mais do que é, devido à profundidade de ter a mente dessintonizada dessa maneira incomumente abrangente.

Um paralelo pode ser traçado entre o primeiro jhana e o quinto jhana do Espaço Ilimitado, o segundo jhana e o sexto da Consciência Ilimitada, o terceiro jhana e o sétimo do Nada. Assim como o terceiro jhana é uma espécie de contraponto ao segundo, como uma inversão, ou o outro lado da moeda, da mesma forma, o Nada é como o outro lado da moeda da Consciência Ilimitada. Na Consciência Ilimitada, há uma presença ampla, aberta e amorfa. No Nada, é exatamente o oposto. Esse padrão de espelhamento, mas acrescentando algum tempero adicional, deve ser prestado atenção, pois é um tema que se repetirá com frequência, e lembre-se desta seção quando mencionarei fractais mais tarde.

Como antes, o sétimo jhana pode ter diferentes graus de intensidade. Mesmo quando não estamos fortemente nele, há uma sensação de estar fora de fase com a realidade, como se estivéssemos dissociados. "Realidade" está lá, mas você desligou o seu rádio. Observe bem, isso é muito diferente de apenas estar "desinteressado" no sentido coloquial, embora possa haver aspectos semelhantes, mas isso leva o "desinteresse" a um nível de refinamento habilidoso muito além do comum.

Embora em teoria a equanimidade prevaleça, o Nada bem desenvolvido inicialmente pode ser um pouco assustador pelas mesmas razões que estar em um quarto escuro pode ser

assustador, pelo menos até nos acostumarmos com isso. Isso pode causar alguma instabilidade neste estado para aqueles que estão acostumados com a largura e a presença dos primeiros dois reinos sem forma. Agora, a consciência e o espaço basicamente se foram. No entanto, ainda há consciência desse estado, indicando que pode haver consciência que não é nem a consciência nem o espaço destacado nos dois primeiros reinos imateriais. Basicamente, se houver alguma qualidade, incluindo o Nada, então essa qualidade é a mesma que a consciência de si mesma. Você poderia dizer que as qualidades da experiência, sejam quais forem, e especificamente incluindo aquelas sensações que constituem ou implicam o Nada, estão intrinsecamente presentes, manifestas e “conscientes” exatamente onde estão, como são, sem qualquer coisa separada que conheça. Cada um demonstra as três características, embora se estivermos cultivando isso como um shamatha jhana, então esse aspecto deve ser ignorado, se possível. Observe bem, eu não proponho nenhum “fundamento de consciência” estável, permanente ou de existência independente ou qualquer coisa parecida ao dizer tudo isso, uma observação feita para aqueles que desejam tentar localizar alguma essência fenomenológica ou ontológica no Nada. [Agradeço a Tom Pepper, cuja mente afiada e caneta destemida me ajudaram a encontrar lugares neste trabalho que podem não ter sido tão claros quanto eu gostaria que fossem.]

O nada feito bem é verdadeiramente amorfo, verdadeiramente apenas como anunciado (exceto para as coisas ultra-sutis que implicam o Nada, que na verdade é algo, apenas muito sutil), verdadeiramente uma experiência profunda, e devido a esta profundidade, até mesmo vislumbres do Nada bem desenvolvidos podem convencer as pessoas de que é algo muito superior (veja “Fruição”, mencionada no próximo capítulo). É uma das mímicis comuns confundidas com experiências mais significativas. É um dos candidatos padrão para o que meu professor Bill chamou de “experiências desconhecidas”, ou seja, experiências para as quais há muito pouca base para fundamentar uma opinião sobre o que são.

Do Nada, o meditador pode:

1. ficar preso, mas isso não é tão provável quanto com os dois primeiros jhanas sem forma, já que este estado é bastante refinado, mas talvez não seja tão impressionante ou cativante e, portanto, não é tão fácil de se apegar como os dois primeiros de algumas maneiras, exceto talvez para aqueles que são muito aversos à experiência em geral;
2. passar para o próximo jhana; ou
3. investigar este estado.

Pode parecer incrível que as sensações do próprio Nada pudessem ser observadas surgindo e desaparecendo, isto é, lampejando para dentro e para fora da realidade, ou que não pudessem ser conhecidas como não sendo satisfatórias, nem sendo eu ou propriedade do eu. [Eu chamo este vj7, vipassana feito no sétimo jhana.] No entanto, isso é possível, embora potencialmente bastante desconcertante devido à sua profundidade extrema e

capacidade de realmente colocar algum sentido na mente sobre a verdade das coisas. Tendemos a gostar de um local para aterrar, algum “deste lado” para ficar estável. No Nada, as coisas são despojadas até onde você pode ir e ainda investigar, então, quando o tapete da ilusão de permanência é puxado debaixo de nós pelo estroboscópio do Nada, então nada resta, por assim dizer. Também ajuda a desmascarar a falsa ideia de que este jhana é algo último e estável, algum “Vazio” existente objetivamente, alguma “Paz que ultrapassa todo o entendimento”, alguma “Consciência”, algum “Potencial Infinito”, ou o que seja.

As três ilusões de estabilidade, satisfação e eu podem começar a ser penetradas no estado mais elevado em que isso pode ser realizado prestando-se muita atenção a cada instante em que o Nada ou a equanimidade são percebidos com atenção precisa ao exato surgimento e passagem de cada um, que esses momentos transitórios não satisfazem e que nem um eu pode ser atribuído a eles. Uma vez que este é um negócio particularmente sutil, o meditador também pode deixar o jhana e começar a prática do insight no pós-brilho significativo desse estado, como antes. Sensações estroboscópicas de Nada têm mais probabilidade de surgir durante o progresso do insight no estágio chamado “alta equanimidade” para aqueles com habilidades de concentração muito fortes. Se você é mais um praticante de jhana e deseja tentar isso, considere fazer uma resolução para perceber a natureza impermanente das sensações do Nada antes de entrar nesse jhana, e praticar ver a natureza impermanente dos jhanas anteriores a ele para treinar a mente para se acostumar a investigar jhanas.

O Oitavo Jhana, Nem Percepção Nem Não-Percepção

Se os meditadores desejam atingir o oitavo jhana, eles podem simplesmente permanecer no Nada até que fiquem totalmente entediados com a percepção e compreendam que mesmo a percepção profundamente sutil de que é o Nada é sutilmente desconcertante ou insatisfatória. Assim, a mente acabará mudando por conta própria para o estado com o título perplexo, mas totalmente apropriado de “Nem Percepção nem Não-Percepção”, doravante “o oitavo jhana” ou “j8” por uma questão de brevidade.

Este estado é amplamente incompreensível. Não há maneira razoável de tentar descrevê-lo, exceto que é um estado mental. Sinto-me tentado a dizer que nele estamos simultaneamente focados de forma tão estreita que não notamos nada e, ainda assim, focados de forma tão ampla que nem mesmo percebemos, mas tal descrição não faz justiça a este estado. Outra maneira que às vezes penso nesse estado é como o que acontece quando você desliga uma velha televisão em preto e branco de tubo quando a tela se apaga e, pouco antes de desligar, há um pequeno ponto pálido no meio do tela. É como o que acontece no momento em que o ponto está bem à beira de desaparecer totalmente, como se você congelasse no tempo aquela fronteira bem entre o ponto estar lá e não estar lá e se aplicasse a tudo em todo o seu mundo sensível. De uma forma ou de outra, há total desatenção à diversidade, ou desinvestimento da atenção à multiplicidade, da maneira que você quiser pensar a respeito. O oitavo jhana é o mais alto dos estados normais de concentração padrão que podem ser alcançados (ignorando a obtenção de *nirodha*

samapatti, também conhecido como “a cessação da percepção e do sentimento”, e algumas guloseimas jhanicas mais incomuns detalhadas posteriormente).

Este estado é contrastado com os primeiros sete jhanas no sentido de que não é possível investigar este estado, porque é muito incompreensível. [Assim, não há vj8, apenas j8.] Assim, à medida que esse estado termina, o meditador pode retornar aos estados inferiores ou voltar à prática do insight após o brilho desse estado. Em contraste com os sete jhanas anteriores, a questão do jhana “duro” ou “suave” que se relaciona com a solidez de alguém em um estado não se aplica ao oitavo jhana. Ou você está nele ou não. Assim como com o Nada e devido à sua profundidade, também é uma imitação muito comum de algumas realizações superiores, deixando as pessoas confusas e possivelmente superando suas realizações quando o confundem com algo mais profundo, e pode se tornar mais uma das correntes douradas. Também está na lista padrão de “eventos desconhecidos”, e separá-los dos outros eventos desconhecidos da lista requer um paladar meditativo sofisticado e uma competência fenomenológica sólida.

O oitavo jhana pode ter uma certa estabilidade que o Nada não tem devido à incapacidade de entendê-lo. Assim, a mente pode mover-se com bastante rapidez da Consciência Ilimitada para o Nada e cair no oitavo jhana por um tempo, embora a mais vaga sugestão de atenção a qualquer coisa específica demole esse estado instantaneamente. Também é possível flutuar para cima e para baixo através dos vários reinos sem forma, e mudar para jhanas inferiores depois de estar em jhanas superiores como este pode emprestar uma grande intensidade a eles.

Embora eu recomende a maneira tradicional de atingir os reinos sem forma, cultivando cada um, então, depois de dominá-lo, tentando chegar ao próximo, não foi assim que os alcancei da primeira vez. Eu estava em um retiro e minha concentração momentânea tinha ficado muito forte através de práticas de insight e, tendo conseguido o que estava procurando naquele retiro, finalmente decidi fazer uma pausa e ver o que os jhanas estavam fazendo. Eu simplesmente tomei uma resolução para que os jhanas surgissem, inclinei minha mente na direção do sereno e pacífico, e permaneci com o que aconteceu, e os jhanas de um a oito apareceram por cerca de quarenta e cinco minutos. Este não é o caminho típico pelo qual as pessoas os alcançam, mas vale a pena mencioná-lo para fazer um ponto geral, que se você conseguir forte concentração por qualquer método, incluindo a concentração momentânea, apenas inclinar-se para os shamatha jhanas pode ser o suficiente para que ocorram. O outro lado disso é que se sua concentração não for forte, não importa o quanto você tente, provavelmente não acontecerá muita coisa.

Então, se você está tendo dificuldade em entrar em jhanas, prepare-se para o sucesso, ou seja: dê a si mesmo algum tempo protegido de alta qualidade, escolha uma técnica que você realmente goste que tenha um histórico comprovado de produzir estados de concentração fortes, como as práticas kasina padrão, das quais a chama de uma vela é a minha favorita. Também usei discos azuis, vermelhos e brancos e até grandes círculos preenchidos e outras imagens, como estrelas com círculos ao redor na tela do meu computador. Novamente, consulte obras como os escritos de Bhante Gunaratana ou o *Vimuttimagga* ou *Visuddhimagga* pratique o dia todo, todos os dias, por uma semana, três

ou mais. É incrível o que esse tipo de impulso vai produzir, e pode abrir mundos inteiros de acesso que você nunca sonhou que existissem e que talvez não fosse capaz de alcançar, ou chegar a esse grau de profundidade e com essa facilidade, se você não tivesse feito isso. As obras do Venerável Pa Auk Sayadaw também valem muito a pena conferir, pois sua tradição se orgulha de uma prática muito forte de jhana.

Finalmente, devo acrescentar que há algo que chamo de “ponto de junção pós-oitavo” (PJP8), que é o estado mental criado quando acabamos de entrar no oitavo jhana, o deixamos e agora descansamos em seu brilho posterior. Eu deveria inventar um nome mais cativante para ele, já que até sua sigla, PJP8, é difícil de dizer. De qualquer forma, isso se refere ao fato de que, uma vez que deixamos o oitavo jhana, todos os tipos de opções podem ser abertas ao meditador que não estavam abertas da mesma forma antes. Como os fãs do “shamatha primeiro” apontarão, os textos canônicos padrão em Pali dizem coisas como: o meditador deixou o oitavo jhana, voltou a mente para ver com sabedoria e alcançou o despertar. Essas declarações referem-se à investigação de sua experiência após o oitavo jhana.

Existem muitas opções para praticantes qualificados e adequadamente alcançados no PJP8, que é como estar na Estação Grand Central de estados e estágios elevados, ou como estar em uma sala com muitas portas abertas revestindo as paredes que você só precisa passar. Falarei mais sobre isso mais tarde, mas mantenha isso em mente, pois uma versão disso aparecerá no próximo capítulo sobre os estágios do insight. Mesmo alguns segundos no oitavo jhana produz esse efeito de aprimoramento de opção PJP8.

Limitações da prática de concentração

Só para deixar bem claro esse ponto, uma característica importante das práticas de concentração é que elas não são libertadoras por si mesmas. Até mesmo o mais elevado desses estados termina. O brilho deles não dura muito. A vida normal e a realidade podem até parecer uma agressão quando o pós-brilho passa. No entanto, os viciados em jhana abundam em todas as tradições e até mesmo fora das tradições, e muitos não têm ideia de que foi isso que se tornaram. Eu tenho um amigo que está perdido nos reinos imateriais há mais de vinte anos, alcançando-os repetidamente na prática, racionalizando que ele está fazendo a prática Dzogchen quando está apenas no quarto ao sexto jhanas, e racionalizando ainda mais que os últimos dois reinos imateriais são “vazio”, e que ele é iluminado. Essa história, ou uma versão dela, se repete inúmeras vezes. É uma verdadeira tragédia do darma.

Infelizmente, como outro grande amigo meu corretamente apontou, é quase impossível alcançar essas pessoas depois de um tempo. Eles ficam presos em realizações temporárias tão requintadas que não têm ideia de que estão na prisão, nem aceitam de forma gentil as sugestões de que isso pode ser assim, especialmente se sua identidade ficou ligada à sua falsa noção de que eles são seres realizados. Os viciados em jhana crônicos são bastante fáceis de detectar, embora muitas vezes imaginem que não o são. Presumivelmente, somos todos capazes de assumir a responsabilidade por nossas escolhas na vida, então, se as

peessoas querem ser viciadas em jhana, essa é a escolha delas, e os jhanas claramente vencem a maioria das coisas em que alguém poderia se tornar viciado. No entanto, quando as pessoas não percebem que isso é o que se tornaram e fingem que o que estão fazendo tem algo a ver com práticas de insight, essa é uma oportunidade realmente perdida de colocar essas conquistas a serviço de alcançar a realização real e a verdadeira liberdade.

Práticas de Kasinas

Para aqueles que desejam instruções de prática kasina padrão agora, sem ter que ler as fontes originais ou comentários (o que eu recomendo que você faça em algum ponto, particularmente as informações do *Vimuttimaggā*, pois são mais curtas e mais específicas do que o *Visuddhimaggā*, que você também deve ler, se possível), aqui está minha opinião sobre a prática kasina básica. Vou revisitá-la em algumas seções, acrescentando dados, relatos de caso e teoria à apresentação inicial que você encontra aqui, à medida que novos conceitos são explicados e, em seguida, relacionados a esta prática. Ainda assim, essas instruções básicas, feitas em doses altas o suficiente, devem permitir que você perceba tudo isso por si mesmo, se bem feitas.

Escolha uma kasina como um disco azul, um círculo azul gerado por computador em um fundo preto ou (meu favorito) uma chama de vela. Você pode encontrar vídeos no YouTube de uma vela acesa com essa finalidade, economizando o custo de velas reais e o risco de incêndio. Qualquer lâmpada serve. Você pode usar o LED em seu telefone. Você poderia usar um prato. Você poderia usar um tijolo, por falar nisso, mas objetos mais brilhantes e objetos com maior contraste de cor com seu fundo tornam isso mais fácil, então um tijolo seria melhor contra, digamos, uma superfície azul ou verde. Se você estiver escolhendo um disco colorido, ele deve ter alguns centímetros de diâmetro para a maioria das pessoas. Até mesmo um pires, uma tampa de lata, tampa de frasco ou pedaço de papel de construção funcionam para isso, mas as chamas das velas produzem uma boa queimadura na retina que ajuda a tornar os estágios iniciais mais gratificantes. Para quem vê cores, mesmo as sutis, quando fecham os olhos ou estão no escuro, você pode até inicializar uma kasina com atenção suficiente para as cores e para cultivá-las e organizá-las, uma habilidade que requer apenas prática para aprender.

Para aqueles que usam algo como uma vela ou prato, coloque o objeto kasina escolhido cerca de quatro a cinco pés (cerca de 1 a 1,6 metros) à sua frente e um pouco abaixo do nível dos olhos de forma que seu olhar repouse sobre ele facilmente. Certifique-se de que a configuração de plano de fundo de sua imagem seja algo desinteressante, simples e neutro para que imagens que distraiam não sejam introduzidas. Sente-se confortavelmente e à vontade com uma postura ereta e alinhada, mas não tensa ou rígida. O conforto é moderadamente importante, pois a dor pode distrair muito no início. Pessoalmente, também gosto de me deitar no sofá ou na cama olhando para a luz do teto. Se você tentar uma fonte de luz forte, como uma lâmpada, então, ter algo que você possa colocar sobre os olhos, depois de olhar para o objeto kasina, ajudará a bloquear a luz que entra pelas pálpebras e permitirá uma apreciação maior dos pequenos detalhes das imagens geradas internamente. Detalhes finos são importantes nesta prática.

Olhe fixamente para a kasina com olhos e músculos faciais relaxados até sentir uma mudança na qual a cor começa a sangrar nas bordas da kasina se você mudar os olhos ou quando notar alguma distorção visual. Isso pode levar de trinta segundos a um ou dois minutos. Em seguida, feche os olhos e fixe na pós-imagem do roxo visual (um termo geral, que não implica que a imagem será necessariamente roxa, mas que será a cor complementar do objeto que, se o objeto for amarelo, será roxa) e preste atenção a isso, excluindo todo o resto, se possível. Portanto, se o objeto kasina externo for brilhante, a pós-imagem do roxo visual inicial será escura, e se o kasina for escuro, a pós-imagem será clara. A imagem do roxo visual pode vagar, girar para o lado, se transformar, piscar ou desbotar, mas não se preocupe com isso inicialmente, apenas mantenha sua atenção nela, rastreando exatamente o que ela faz com um alto grau de interesse nas pequenas especificidades de cada pequeno movimento, mudança e manobra.

No início, as pessoas frequentemente notam tensão nos músculos dos olhos, pálpebras e testa quando seus olhos estão fechados, até que percebam que o tipo de aparência que estão fazendo agora não tem muito a ver com os olhos. Eventualmente, essa tensão vai embora, mas inicialmente pode ser irritante. Essa tensão depende do estágio e do estado. Tente relaxar os olhos enquanto presta atenção gentil ao visual. Isso só requer prática, então não fique frustrado.

Quando quaisquer imagens organizadas desaparecerem totalmente e não houver nada além da estática visual dentro de suas pálpebras, abra os olhos, olhe para a imagem novamente como antes, espere a queimadura em suas retinas novamente, feche os olhos e concentre-se na imagem novamente até que desapareça novamente. Repetir isso várias vezes acabará por construir algo poderoso. Em algum ponto, você começará a notar algo além de apenas a pós-imagem do roxo visual e, em vez disso, algo limpo, brilhante e mais definido começará a brilhar.

Se você estiver usando a chama de uma vela, deve ser um ponto vermelho [Se você é daltônico, não sei como você pode perceber ou descrever isso: faça o experimento, descubra e diga-me!]; fique com aquele ponto vermelho, independente do que ele faça, até que finalmente desapareça, e então abra os olhos e volte para a chama ou disco ou o que quer que seja. Se você estiver usando algum outro objeto, a imagem deve se relacionar de alguma forma com a cor, mas parecer mais purificada e limpa. Continue a repetir o ciclo indefinidamente. A consistência em um curto período de tempo com poucas pausas realmente ajuda a fazer isso acontecer e mantém os músculos da concentração, que tendem a enfraquecer muito rapidamente se pararmos de praticar. Dê toda a atenção às cores e realmente se comprometa a fazer isso acontecer a cada momento.

Em algum ponto, a imagem criada começará a ficar mais clara, mais brilhante, mais refinada e mais estável. Se você estiver usando a chama de uma vela e seu subsequente ponto vermelho como imagem, ela tenderá a ganhar anéis verdes, azuis e roxos ao seu redor, com linhas complexas finas de movimento rápido amarelo intrincado no meio que mudam e giram em alta velocidade. Prestar atenção a esse giro e movimento de alta velocidade desenvolverá boas habilidades de ajuste da atenção que se traduzem extremamente bem em outros estilos de meditação.

O ponto mais refinado (pode ser alguma outra forma, dependendo do objeto com o qual você começa) é chamado de *nimitta* nos comentários em Pali. O *nimitta* acabará por começar a fazer coisas estranhas, como oscilar entre um ponto preto e algum ponto amarelo-esverdeado ou outras variantes deste tema. Ele pode adquirir todos os tipos de detalhes, mudar de cor muitas vezes, se transformar em outras imagens e até começar a parecer vivo, como se você estivesse assistindo a uma animação. Quanto maior o *nimitta*, mais notável é o show que ele pode produzir, particularmente em termos de pequenas nuances, imagens, cores e variabilidade cintilante. À medida que a prática se torna mais forte, você notará que suas intenções e inclinações internas têm cada vez mais controle sobre as formas e cores em que o *nimitta* se torna, bem como onde ele está no campo visual e como se move.

Eventualmente, o *nimitta* pode desaparecer totalmente, apesar do progresso na concentração, apenas para retornar um pouco alterado, depois desaparecer, depois retornar um pouco alterado, depois desaparecer e, finalmente, simplesmente desaparecerá. Em ciclos repetidos, você notará que, depois de olhar para a chama (ou outro objeto) e fechar os olhos, mais do plano de fundo da chama da vela também gerará pós-imagens ao redor da imagem central. Algumas dessas imagens mais periféricas podem começar a se estabilizar em camadas de azul, roxo ou alguma outra cor, mesmo quando o próprio ponto vermelho está desbotando para preto. Até este ponto, basicamente todas as pessoas que conheço vivenciam quase a mesma sequência quando fazem essa prática. Isso não pode ser dito sobre o que acontece a seguir.

Essa escuridão ou estática visual no fundo pode então se tornar o que chamo de “escuridão”. A escuridão é frustrante até que sua concentração fique mais forte, porque embora você possa estar praticando cada vez mais, depois de passar por sua sequência de imagens no centro das atenções, o centro das atenções se torna cada vez mais vago, escuro e estranho. O primeiro ponto sobre como navegar na escuridão é que cores escuras, como preto e cinza, são objetos *kasina* totalmente válidos com os quais você pode brincar e prestar atenção. Esta é uma prática de concentração, então se você parar de se concentrar quando as cores se tornarem cores que você não gosta ou não esperava, sua concentração vai enfraquecer e você vai retroceder.

É improvável que a escuridão a princípio tenha algo parecido com a organização e o brilho limpos, claros e interessantes que você pode obter do *nimitta*. Se você continuar a prestar atenção aos visuais, mesmo que eles parem de produzir muito na forma de pontos vermelhos bonitos ou algo parecido, então você acabará entendendo do que se trata a escuridão. Eventualmente, imagens e cores sutilmente organizadas começarão a emergir silenciosamente da escuridão se você prestar muita atenção na escuridão e na estranheza como ela são.

Quando a escuridão surge, inicialmente é muito útil apenas abrir os olhos e voltar para a chama ou outro objeto e circular novamente. Quanto mais vezes percorrermos do objeto *kasina*, passando pelas imagens organizadas iniciais até a escuridão, mais a escuridão começará a se organizar. No entanto, após um certo ponto, focar no próprio *nimitta* central não o levará tão longe quanto as coisas podem ir, pois ele é muito estreito. No entanto, o

ciclo começa a se desenvolver lentamente e a organizar a área externa e ao redor do nimitta de modo que, quando começamos a fazer a transição para algo que é muito mais amplo e inclusivo, há mais para prestar atenção que é interessante o suficiente para prender nossa atenção.

Para muitas pessoas, chegar ao melhor lado da escuridão requer um número significativo de horas, como oito a doze por dia durante alguns dias, mas alguns terão um talento natural e serão capazes de entrar nesse território com doses menores. Para aqueles que pensam que é muito tempo, percebam que é relativamente curto no grande esquema das coisas, e as recompensas por esse tipo de esforço aplicado à prática kasina são nada menos que notáveis, como veremos a seguir. O fato de as práticas de kasina serem tão negligenciadas nos tempos modernos é surpreendente para mim, pois são extremamente poderosas e eficazes. Se você fizer essas práticas em altas doses por uma semana ou duas em condições de retiro com poucas distrações, é provável que já esteja profundamente envolvido em algum território bastante selvagem quando terminar, e conselhos e avisos apropriados para esse fim de prática irão ser fornecido em seções posteriores.

Uma das qualidades iniciais da escuridão é que ela nos faz distanciar, perder-nos em pensamentos e ter dificuldade de concentração. Até construirmos essa habilidade, nossos cérebros tendem a se cansar e desviar-se de caminhos mais familiares. Nós apenas praticamos construir a habilidade por meio da repetição do ciclo de olhar para o objeto, ver o nimitta, rastreá-lo por todas as suas mudanças até que finalmente desapareça, chegando à escuridão, rastreando-o até nos perdermos, abrindo nossos olhos, olhando no objeto, e repetindo o ciclo novamente e novamente e novamente. Com a repetição, ficamos bons nas mudanças. Eles se tornam familiares e o poder de concentração aumenta. Nós espaçamos menos. Nós nos recuperamos mais rapidamente quando o fazemos. Pegamos imediatamente após mudanças sutis de estado que costumavam nos tirar do jogo. As imagens ficam mais definidas e previsíveis, e nos acostumamos com a agora familiar sequência de imagens e mudanças perceptivas. Em seguida, vem a questão de até onde entrar na escuridão e quando sair e abrir os olhos e olhar para o objeto kasina externo novamente. A maioria das pessoas, depois de praticar um pouco, começa a mergulhar cada vez mais na escuridão, à medida que começa a descobrir seus segredos. Ainda assim, não há nada de errado em recarregar no objeto externo e mergulhar de volta nas cores e nos mistérios.

Uma vez que começamos a obter cores mais organizadas além de apenas preto e cinza emergindo da obscuridade da escuridão, chegamos a uma bifurcação no caminho, e deixo para você determinar qual bifurcação deseja seguir. Ambos os caminhos são recompensadores, mas produzem efeitos diferentes. O resumo desses caminhos é que, em um, escolhemos uma cor ou, no outro, permitimos que as imagens façam tudo o que fazem em uma gama de cores e prestamos mais atenção às formas em que as cores se organizam. A maioria acabará fazendo alguma fusão de ambos, então realmente este é um espectro de opções e estilos de prática mais do que uma dicotomia. Novamente, qualquer um dos estilos também pode ser usado para iniciar um kasina com as cores sutis que podemos ver naturalmente no interior de nossas pálpebras com os olhos fechados ou em um quarto escuro. Então, se você estiver acordado na cama tentando dormir, mas não consegue, você

pode apenas usar essas cores para construir uma prática kasina, percebendo que alguns são melhores nisso do que outros.

A primeira opção leva faixas móveis de uma tonalidade específica das cores que surgem como objeto, focando, digamos, no vermelho, azul, verde, roxo, amarelo ou alguma outra cor, como você preferir. A maioria das pessoas terá uma cor que verá mais facilmente: inicialmente, você deve escolher essa. Pessoalmente, posso ver o roxo escuro com muita facilidade. Tenho um amigo cuja cor mais fácil é o azul claro. Outro amigo é bom em vermelho. Por que cada um de nós tem uma cor específica que é inicialmente mais fácil para nós do que para os outros? Eu não faço ideia. Você terá que experimentar para ver qual é a sua cor mais fácil. Olhe para as bordas ao redor da chama da vela enquanto observa a chama (ou outro objeto kasina), feche os olhos e siga o ciclo, pois as cores que você obtém na periferia costumam ser a cor mais fácil.

Em todos os lugares que você vir um pouco dessa cor, mesmo que pareça apenas ser parte de alguma mudança vaga ou amostra de imprecisão em movimento, concentre-se nisso, tentando cultivar uma sensação de êxtase em relação a essa cor. Se o campo visual é mais parecido com estática desorganizada, então comece a notar os pequenos pedaços dessa estática que são da cor escolhida. Eventualmente, você começará a perceber que sua atenção reforça a cor escolhida, a torna mais forte, e pode começar não apenas a mover a cor escolhida, mas a amplificá-la, aumentá-la e, finalmente, começar a preencher o campo visual com ela. Quando você ficar bom nisso, será capaz de preencher todo o campo visual com aquela cor específica. Como o campo visual provavelmente ficará pixelado neste ponto, uma consciência refinada de detalhes minuciosos em todo o campo ajudará. Aprender a ter uma consciência ampla, mas refinada, é o objetivo desta parte da prática. Isso só vem com a repetição.

Quando o cultivo de uma cor foi muito bem feito por muito tempo, você verá a cor escolhida em todos os lugares, mesmo ao abrir os olhos, como se estivesse usando óculos daquela cor específica. Esse é um daqueles efeitos mencionados nos textos antigos que ainda me surpreendem, pelo menos para mim, quando realmente acontece. Quando você ficar ainda melhor, ganhará o que chamo de “controle de cor”, no qual você pode transformar a cor em outra cor apenas inclinando a mente para essa outra cor e aguardando alguns segundos para que ela mude para essa nova cor. Inicialmente, você pode ver uma mistura irregular das duas cores, à medida que a nova cor começa a se infiltrar. Eventualmente, as inclinações para mudar as cores resultam em transições de cores limpas e uniformes. Isso requer prática e, inicialmente, é mais fácil mudar a cor para cores próximas a ela, como o azul para o verde, em vez de tentar mudar o verde para o vermelho, por exemplo. Eventualmente, conseguimos mudar todo o campo visual para qualquer cor e torná-los brilhantes, estáveis e vibrantes, refinando a cor para o tom exato que preferimos — basicamente o ápice em “design de interiores”.

Nesse ponto, você também deve ser capaz de fazer outras coisas, como desenhar no ar com aquela cor com o dedo e ver o que desenhou pendurado no ar. Ir devagar no início e começar em um cômodo mais escuro ou fazer isso do lado de fora à noite torna mais fácil aprender a ver essas cores desenhadas. Eventualmente, isso pode ser feito muito bem em

uma sala bem iluminada ou ao ar livre à luz do dia. Nesse ponto, você também deve ser capaz de moldar essa cor em qualquer objeto que desejar, apenas inclinando suavemente sua mente para que isso aconteça. Eles podem ser vagos e evasivos no início, mas, com a prática, eles ficam mais claros, mais detalhados e mais estáveis. Muitas vezes é completamente surpreendente que algo que era inicialmente tão difícil seja tão natural, como você sempre soube fazer isso. Se você tentar fazer isso e não acontecer, apenas pratique mais, pois essa é a chave para as práticas de concentração. Doses altas em curtos períodos de tempo produzem resultados muito melhores do que poucos períodos de prática espalhados por muitos dias, pois há um impulso para essas práticas que desaparece rapidamente depois que cortamos a energia de prática.

Se pegarmos a segunda bifurcação, prestamos atenção não a uma cor específica, mas a como as cores sutis na escuridão estão se organizando, porque se você prestar atenção a elas por muito tempo, elas começarão a formar objetos que se tornam cada vez mais reconhecíveis. Inicialmente, é muito mais fácil simplesmente deixar isso ir para onde vai. Podemos começar de forma simples, percebendo manchas sutis e manchas de cor se movendo. Eles podem começar a se tornar mais coerentes, mais definidos e mais brilhantes. À medida que eles começam a se formar em objetos mais definidos e complexos, podemos sair do caminho para deixá-los se formar ainda mais. Detalhes sutis e nuances refinadas podem começar a aparecer.

Há um tipo diferente de aparência que são cores meio sonhar acordado e meio pálpebra que devemos adotar para fazer este trabalho, um pivô parcial para visuais do mundo dos sonhos interno. Não é fácil explicar exatamente como isso é feito e você terá que experimentar. A concentração inicial fortemente focada que funcionou para o ponto vermelho ou outro objeto inicial não funcionará tão bem aqui. A atenção deve ser mais ampla, mais aberta e receptiva. Deve depender mais da curiosidade, do fascínio e do efeito da prática repetida do que do esforço e do controle. Deve também observar detalhes finos e sutis e dar-lhes permissão para começar a se organizar à sua maneira, o que, com o tempo e a repetição, começarão a fazer.

Os objetos que surgem nesta fase da prática tendem a conter elementos repetitivos. Eles também tendem a ter alguma profundidade e complexidade. Eles também podem ser perturbadores, com as razões para isso explicadas posteriormente, mas a resposta curta é que a prática de insight equivalente a esse território envolve alguns estágios que podem ser assustadores. Neste território, vi fileiras de linhas estreitas, espirais, vórtices, portas, túneis, cânions, campos de crânios, dedos e cogumelos, insetos, cobras e outras criaturas estranhas, bem como fogueiras, padrões complexos que se assemelhavam a fractais ou padrões espirográficos cruzados com escrita asteca, vastas paisagens abstratas e muitas outras imagens estranhas. Eles podem se espalhar por todo o campo visual. O condicionamento recente e suas próprias tendências provavelmente determinarão parte disso, mas outros aspectos das razões para as formas específicas que isso assume podem ser difíceis de classificar. Felizmente, de um ponto de vista, nenhuma das razões nem as especificidades das imagens realmente importam, desde que você as use para construir uma forte concentração.

A chave aqui é apenas observar as imagens fazerem o que fazem e seguir concentrando-se nas imagens como objetos. De outra perspectiva prática, as imagens importam, especialmente se você estiver fazendo algo como cultivar a imagem de uma divindade específica, dakini, símbolo, carta de Tarô, etc. Eventualmente, mesmo que as imagens comecem fazendo suas próprias coisas, você irá começar a aprender que pode modificar as imagens, inclinar-se para as imagens de sua preferência e transformá-las de acordo com seus gostos. Nisto, você deve aprender a conviver com alguns segundos de atraso entre as intenções e a mudança das imagens. Se você tentar forçar isso, não terá sucesso, mas, se usar delicadeza, tiver paciência e dar tempo à mente para processar suas sugestões e cutucadas, poderá aprender a criar uma arte interior notável.

À medida que melhorarmos nisso, notaremos que a escuridão (agora bem definida e, na verdade, não merece mais esse nome) e o nimitta se tornam muito mais interativos um com o outro. Você pode começar imediatamente a tirar as imagens ao redor do nimitta como objeto e o nimitta irá progredir através de seus ciclos conforme você cultiva o fundo ao seu redor. Você pode aprender a fazer o nimitta e o plano de fundo se moverem juntos, interagirem entre si, com o plano de fundo parecendo irradiar ao redor do nimitta, movendo-se sobre ele, movendo-se atrás dele, girando com ele, fundindo-se nele e tendo todos os tipos de outras interações complexas com ele. Aprendemos a controlar essas interações por meio da repetição do ciclo.

Em algum ponto, o nível de maestria que geramos seguindo qualquer um dos caminhos (cor ou forma) pode nos dar as habilidades do outro caminho, já que com concentração forte o suficiente, toda a nossa paisagem interna fica sujeita ao nosso controle e podemos fazer as imagens como desejamos e as cores exatamente como preferimos. Lembro-me de um retiro quando consegui criar dragões (nerd?) da forma e cores exatas que eu desejava, com escamas da iridescência adequada, olhos com o brilho certo e respirando fogo dourado como um bom dragão deveria. Eles sorriam e acenavam com a cabeça, exatamente como você imaginaria dragões felizes fazendo. Quando você chegar a esse nível de controle, tudo o que deseja ver, você verá.

Em algum ponto além das faixas de cores e padrões das imagens de cada bifurcação, podemos entrar em reinos de fluência líquida e maestria que são abertos, vastos, hiper-reais e aparentemente vivos. Podemos, aparentemente, nos encontrar inteiramente nesses mundos, como se estivéssemos totalmente sonhando lúcidos e ainda assim totalmente despertos ao mesmo tempo. As tentativas de controle nesse território costumam causar alguma regressão da imagem se feitas sem sutileza. Mais prática novamente torna isso mais fácil.

Um truque que pode ajudar é fazer um pré-script da experiência, fazendo resoluções sobre o que você deseja ver antes de iniciar um novo ciclo, em seguida, deixando a intenção ir e permitindo que o ciclo execute por conta própria (o que deve ser feito facilmente com isso ponto). À medida que você fica bom nisso, quando o território hiper-real aparece, será como você pediu e muitas vezes muito mais, como se um especialista em CGI de repente tivesse feito sob medida as imagens com um nível de detalhe e perfeição muito além do que você pode ter imaginado que sua mente poderia gerar e, em seguida, mergulhou-o

totalmente naquele mundo. Nesse ponto, as elaboradas visualizações que você encontra em algumas das tradições do Vajrayana de repente parecem e se tornam muito mais acessíveis. Peça e você receberá. Procure e você deve encontrar. Basta ter cuidado com o que você procura, pois você pode notar que as imagens e outros efeitos naquele reino do hiper-real também podem causar reações proporcionalmente fortes em nós.

Faça uma prática kasina longe o suficiente, seguindo os simples conselhos acima, e domínios inteiros de capacidades notáveis se abrirão para você. Posteriormente, chamarei essa fase com os efeitos CGI hiper-real de “fase maleável” e, se você chegar lá, entenderá por quê. A realidade pode ser alterada em um grau surpreendente nesta fase, e não apenas quando na almofada. Esses são alguns dos possíveis pontos finais das práticas kasina elementares ou baseadas na cor, mas certamente não são os únicos. Há alguma diferença entre as tradições, com alguns defendendo que uma lavagem estável de branco brilhante permeando a consciência é um bom ponto final. Outras tradições afirmam que imagens hiper-reais e outros efeitos bem desenvolvidos de concentração muito forte são seus pontos finais. Basicamente, todos esses pontos finais são bons, e a capacidade de entrar em um geralmente vem com a capacidade de entrar rapidamente nos outros, então tente um e depois divirta-se entrando nos outros.

Com esse mesmo espírito, pegue sua mente agora altamente concentrada e direcione-a para várias tarefas e explorações habilidosas, como as várias qualidades dos jhanas, e veja o que acontece. Na verdade, mais elementos jhanicos do corpo, como êxtase e quietude, provavelmente aparecerão muito antes de imagens hiperdefinidas. Muitos de nós descobrimos que a parte mais difícil de navegar pelos estágios finais dos visuais kasina é evitar voltar a atenção para a felicidade corporal compreensivelmente cativante e componentes de paz e, assim, ignorar os visuais até certo ponto. Outros notarão que os componentes da felicidade e paz corporal ajudam a relaxar a mente, reduzir a agitação, aumentar o êxtase e, assim, melhorar a capacidade de estabilizar a atenção nos visuais e em seus componentes mais sutis, porém mais amplos.

Alguns de nós perceberão que, após algum período, os componentes da bem-aventurança se tornam menos interessantes, como se alguma cura tivesse ocorrido, e podemos então voltar às imagens menos distraídas pelos elementos corporais. Outros entre nós notarão uma oscilação natural entre os componentes jhanicos do corpo e os visuais como parte de sua sequência padrão de ascensão através dos objetos em mudança. Para alguns de nós, usar imagens kasina para chegar à bem-aventurança e equanimidade é a motivação, então, nesse ponto, iremos apenas sintonizar essas qualidades para seu próprio bem.

Outros ainda notarão que uma ampla gama de sentimentos e qualidades muito específicos considerados dignos de cultivo podem ser gerados e nutridos em níveis notáveis junto com imagens que são projetadas para realçar essas imagens. Aqueles de nós com uma inclinação mais recreativa provavelmente acharão essas capacidades fascinantes. Aqueles de nós com uma inclinação mais espiritual provavelmente os acharão extremamente fortalecedores e aprimoradores da prática. Aqueles com ambos os aspectos, como eu, provavelmente acharão todo o processo o notável conjunto de oportunidades que é. Que possamos usar essas oportunidades e habilidades bem e habilmente para o benefício de

todos os seres! Esta é uma resolução que considero útil para manter as coisas nos trilhos, e a repito frequentemente entre os períodos de prática ao fazer essas práticas.

Se você praticar kasina por tempo suficiente, descobrirá que muitas experiências estranhas e surpreendentes podem acontecer ao longo do caminho, com imagens definidas sendo a ponta do iceberg. Perceba que as práticas de concentração podem causar efeitos colaterais muito interessantes ou incomuns, portanto, certifique-se de ler o resto deste livro antes de entrar muito a fundo nas práticas kasina, pois esse nível de alteração perceptual pode ser uma bênção mista. Práticas como essas podem criar não apenas jhanas, mas também estágios de insight, especialmente à medida que nos tornamos bons em perceber detalhes finos e como as imagens e qualidades jhanicas se movem e tremeluzem, bem como em como sintonizar o pulso e sincronizar a fase de atenção para realmente concentrar no que está acontecendo. Aqueles de nós que aprendem a sintonizar toda a nossa atenção para todo o campo visual mutável podem ser ricamente recompensados nas frentes de concentração e de insight.

No entanto, como mencionado, essa sintonia de fase com o pulso de atenção oscilante cria estágios de insight. Os estágios do insight têm seus altos e baixos, para dizer o mínimo, e mais sobre eles será discutido no próximo capítulo. Eles tendem a ter menos complexidade enquanto na almofada se nossa concentração for forte, mas isso não garante que não possa haver alguns efeitos desafiadores quando nos levantarmos da almofada em algum estágio de insight difícil. Dito isso, a fusão de concentração e percepção é um caminho notável a seguir por aqueles que podem fazer isso, o que provavelmente é mais gente do que o número que pensa que pode fazer isso. Tente! Veja o que acontece. Você só pode se surpreender com suas capacidades.

Na verdade, se você se perguntar onde obtive alguns dos dados sobre as frequências e fases da atenção que discuto mais tarde no Progresso do Insight, a resposta pode ser parcialmente encontrada por você mesmo em detalhes incrivelmente gráficos, se você praticar bem a kasina. Aqueles com experiência em engenharia elétrica ou eletrônica que praticam bem isso provavelmente irão perceber que os objetos kasina são como um osciloscópio tridimensional de atenção e percepção. Também é muito provável que um dia os pesquisadores de EEG encontrem paralelos notáveis entre a frequência e a fase das imagens kasina cintilantes e alguns dos sinais vistos em um EEG, fornecendo percepções mensuráveis sobre o funcionamento e os correlatos fisiológicos da própria atenção.

Além disso, como você já deve ter notado, as práticas kasina e outras práticas de concentração em geral podem criar o que pode ser chamado de efeitos mágicos. Lidar com isso vai bem para alguns e não tão bem para outros, mas para todos provavelmente será melhor com melhores estruturas e compreensão. Conselhos úteis sobre como relacionar habilmente esses efeitos serão dados no final deste livro. Se você tem uma convicção mais materialista científica, apenas mantenha a mente aberta neste ponto, leia, faça algumas práticas e tire suas próprias conclusões usando evidências empíricas depois de ter reproduzido os experimentos para si mesmo em doses suficientes.

Por falar em ficar perdido em nossas cabeças, as práticas de visualização podem ser inebriantes às vezes. Podemos reconhecer essa embriaguez por uma sensação irritante de zumbido em nossas cabeças, por uma sensação de inquietação incomum que começa a se desenvolver apesar de uma concentração mais forte e por uma sensação de fuga mental. Eu recomendo adicionar práticas de caminhada intermitentes para ajudar a adicionar um elemento que é mais “pé no chão” e ajuda a manter o equilíbrio de energia. Aqueles que são bons em tai chi ou em práticas energéticas corporais semelhantes encontrarão essas habilidades valiosas aqui. Se você perceber que a energia está indo muito em direção à cabeça e ao rosto, as práticas de respiração que envolvem perceber a respiração no abdome e na pelve também podem ser úteis. Movendo a atenção, podemos mover a energia, embora às vezes a energia mantida em uma área por um tempo possa ser um pouco lenta para se mover. Seja paciente e gentilmente persistente, e isso pode se reequilibrar.

Falando em elementos, aqueles que fazem um elemento, como o elemento fogo, por um longo tempo (digamos, 150 horas de oito a quinze horas por dia como um guia aproximado para um praticante competente) podem começar a notar que esta prática pode ter outros efeitos elementares surpreendentes, como a geração de calor no corpo ao praticar o elemento fogo, como a chama de uma vela. Embora eu tenha dito anteriormente que o objeto não importava tanto, cada objeto kasina, como um baseado em um elemento ou imagem, pode gerar efeitos surpreendentes se a prática for levada longe o suficiente, efeitos que requer uma visão de mundo bastante mágica para explicar. Se o efeito elemental de, digamos, kasina de fogo chegar a ser excessivo, acrescente outros elementos, como água, ar e terra, ou mesmo espaço, passando algum tempo focando neles também. Literalmente, ir a um lago, riacho ou oceano pode ajudar. Concentrar-se em um copo de água bastaria. Andar descalço na terra pode ajudar. Passar um tempo olhando para o céu ou algum outro espaço aberto pode ajudar.

Da mesma forma, aqueles que se concentram em uma área do chakra, como o sexto chakra, também conhecido como terceiro olho, podem achar que, embora esses chakras possam se tornar fortes e ativados, os canais de energia e outros chakras podem começar a se sentir desequilibrados. Aqueles que adicionam um mantra podem notar os efeitos do quinto chakra na região da garganta. Se você achar que eles estão muito desequilibrados, acrescente atenção às outras áreas dos chakras e considere equilibrar a prática de kasina com atenção intermitente a essas outras áreas e seus aspectos emocionais correspondentes de maneira habilidosa.

Para aqueles que não acreditam em coisas como os elementos tradicionais, chakras ou canais de energia, você pode mudar de ideia se fizer muitas práticas de concentração fortes, particularmente kasinas baseadas em elementos ou cores. Nesse ponto, você pode achar este conselho útil, bem como outros conselhos dados sobre esses tópicos por recursos que vão em mais profundidade do que este livro. Você pode encontrar mais informações sobre kasinas, bem como alguns relatos de primeira mão sobre a prática do kasina do fogo em www.firekasina.org.

O Progresso do Insight

O progresso do insight (emprestado do título de um dos livros clássicos de Mahasi Sayadaw sobre o assunto) é um conjunto de estágios pelos quais os meditadores diligentes passam no caminho do insight. Esses estágios aparecem inicialmente na literatura budista na seção *Abhidhamma* do Cânone Pāli, escrito por volta do século III aC. [O *Abhidhamma* está disponível em inglês em várias traduções e resumos explicativos, um dos melhores dos quais é *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, editado por Bhikkhu Bodhi.] Alguns dos insights "baseados em conteúdo" ou psicológicos sobre nós mesmos podem ser interessantes e úteis, mas quando digo "insight", estou falando sobre esses estágios, com suas mudanças e atualizações perceptivas específicas. Os nomes formais dos estágios do insight em ordem são:

-
- ◆ Primeiro Jhana (Os estágios pré-vipassana)
 1. Conhecimento da Mente e Corpo (ñ1, M&C)
 2. Conhecimento de Causa e Efeito (ñ2, C&E)
 3. Conhecimento das Três Características (ñ3, 3C)
 - ◆ Segundo Jhana (Vipassa começa formalmente)
 4. Conhecimento do Surgimento e Desaparecimento (ñ4, S&D)
 - ◆ Terceiro Jhana (Os Conhecimentos do Sofrimento, também conhecidos como Noite Escura ou *dukkha ñanas*)
 5. Conhecimento de Dissolução (ñ5)
 6. Conhecimento do Medo (ñ6)
 7. Conhecimento da Miséria (ñ7)
 8. Conhecimento da Repulsa (ñ8)
 9. Conhecimento do Desejo de Libertação (ñ9, DdL)
 10. Conhecimento da Reobservação (ñ10, Reobs)
 - ◆ Quarto Jhana
 11. Conhecimento de Equanimidade (ñ11, EQ)
 12. Conhecimento de Conformidade (ñ12)
 13. Mudança de linhagem (ñ13)
 14. Caminho (ñ14)

15. Fruição (ñ15) [Nirvana/Nibbana (um de dois significados)]

16. Revisão (ñ16)

Darei descrições detalhadas desses estágios em breve, referindo-me a eles por seus nomes abreviados, seus números e, ocasionalmente, abreviações de gírias e acrônimos. Estes são formalmente conhecidos como "Conhecimento de" ou "Insight em" e, em seguida, o estágio, como "Conhecimento de Mente e Corpo" ou "Insight em Mente e Corpo", mas usarei apenas a parte após "de" ou "em". Eles também são chamados de ñanas, que significa "conhecimentos", e direi, por exemplo, "o primeiro ñana", ou abreviá-lo como "ñ1". Observe que uso a palavra estágio em vez de estado. Esses são estágios de percepção elevada para a verdade de todos os fenômenos, oportunidades para ver diretamente como a realidade sensorial é, mas eles não são estados aparentemente estáveis como aqueles cultivados na prática de concentração. Os agrupamentos jhanicos acima referem-se aos vipassana jhanas, que serão abordados com mais profundidade posteriormente, mas eles tomam emprestadas formas de atenção centrais e características de fase de seus equivalentes de shamatha jhana. De outras maneiras, eles podem divergir significativamente da experiência de shamatha jhanas puros.

Uma das coisas mais profundas sobre esses estágios de insight é que eles são estranhamente previsíveis, independentemente do praticante ou da tradição de insight. Textos com 2.000 anos descrevem os estágios exatamente como as pessoas os passam hoje, embora haja algumas variações individuais com respeito às especificidades individuais de hoje como então. Os mapas cristãos, os mapas sufis, os mapas budistas dos tibetanos e do Theravada, os mapas dos cabalistas e muitas tradições não budistas da Índia são todos notavelmente consistentes em seus fundamentos. Tive por acaso essas experiências clássicas antes de ter qualquer treinamento em meditação e conheci muitas pessoas que fizeram o mesmo. Esses mapas, budistas ou não, estamos falando sobre algo inerente a como nossas mentes progridem na sabedoria fundamental que tem pouco a ver com qualquer tradição e muito a ver com os mistérios da mente e do corpo humanos. Os mapas descrevem o desenvolvimento humano básico. Esses estágios não são budistas, mas universais, e o budismo é apenas uma das tradições que os descreve, embora de maneira incomum.

O progresso do insight é discutido em muitos livros bons, como *A Path with Heart* de Jack Kornfield na seção chamada "Dissolving the Self", que eu recomendo enfaticamente. Um tratamento muito extenso, completo, acessível e altamente recomendado é dado nos trabalhos de Mahasi Sayadaw, *The Progress of Insight* e *Practical Insight Meditation*, uma versão parcial do que aparece no *Living Dharma* de Jack Kornfield. Como mencionei antes, *Practical Insight Meditation* é meu livro de darma favorito de todos os tempos, sem concorrentes próximos. Se você alguma vez colocar suas mãos em uma cópia, faça-o; felizmente, agora ele está facilmente disponível na web. Mesmo a seção dele que aparece no *Living Dharma* é muito melhor do que não ter acesso a nada disso. Novamente, o *Manual of Insight* de Mahasi Sayadaw é altamente recomendado.

In This Very Life de Sayadaw U Pandita também cobre esse território e é uma leitura obrigatória para quem gosta de listas e do Theravada direto, mas ele deixa de fora muitos detalhes interessantes. O texto *Visuddhimagga* de Buddhaghosa, do século V, mencionado anteriormente, também trata muito bem dessas etapas e contém algumas informações interessantes e difíceis de encontrar. No entanto, ele se concentra principalmente nos efeitos colaterais emocionais e, portanto, não inclui muitos outros pontos úteis. *Wisdom Wide and Deep: A Practical Handbook for Mastering Jhana and Vipassana* de Shaila Catherine, é uma reexplicação moderna do *Visuddhimagga* e vale a pena ler.

A Map of the Journey do Venerável Sayadaw U Jotika é uma fusão fascinante e tradicional de compilação, resumo e elaboração dos estágios tradicionais do caminho. Ele também contém conselhos básicos de meditação vipassana. Outro mapa bom, mas breve, aparece no *Dharma Paths* do Venerável Khenpo Karthar Rinpoche. Embora ele rotule os estágios de forma diferente, o território é o mesmo. Você também pode conferir *The Path of Serenity and Insight* de Bhante Gunaratana se quiser conhecer bem as explicações tradicionais. É um trabalho completo e erudito.

Swallowing the River Ganges, de Matthew Flickstein, oferece um tratamento leve dos conceitos budistas básicos e contém um tratamento superficial dos estágios do insight. É mais ou menos como o que aconteceria se você simplificasse um livro didático de faculdade de medicina para um aluno do quinto ano, focalizando quase inteiramente os efeitos colaterais emocionais e, assim, deixando de fora tanto que vale a pena discutir, mas vem de um bom lugar. Embora não seja tão abrangente quanto as outras fontes mencionadas acima, é fácil de ler e bom para iniciantes que gostam de seu darma simples.

Existem também muitos mapas de percepção menos acessíveis. *O Livro Tibetano dos Mortos* requer alguma familiaridade prévia com este território para separar as imagens simbólicas selvagens. Um mapa sufi do século XII é dado em *Journey to the Lord of Power* por Ibn 'Arabi, mas, novamente, o simbolismo medieval é difícil de desvendar, a menos que você já esteja pessoalmente familiarizado com esses estágios. Ele também fornece uma descrição muito interessante, embora bastante enigmática, dos estágios superiores de realização. *A Noite Escura da Alma* de São João da Cruz faz um bom trabalho ao lidar com os estágios de insight mais difíceis. Seu mapa é frequentemente chamado de “A Escada do Amor”. Infelizmente, a tradução do espanhol medieval e a densidade do dogma católico complexo o tornam um tanto inacessível para leitores não nativos de espanhol. Ainda assim, há verdadeiro valor em lê-lo, particularmente para obter uma apreciação das profundezas da prática alcançada por alguns dos contemplativos católicos medievais e que alguns aspectos da prática meditativa são universais e surgem através de tradições muito diferentes. Enquanto o Theravada normalmente chama os estágios intermediários do insight de Conhecimentos do Sofrimento, eu prefiro o termo “Noite Escura”, então o uso aqui para esses estágios.

Eu recomendo fortemente que você consulte algumas dessas outras fontes, particularmente as dez primeiras mencionadas. Embora eu considere o tratamento dos estágios de percepção que se seguem aqui o mais abrangente e prático já escrito, ainda há muitos pontos importantes nesses livros, e você deve dar uma olhada. Certamente não reproduzo todas as coisas úteis que você encontrará lá, pois isso tornaria este grande

pedaço de livro ainda mais pesado do que já é. Há uma grande quantidade de informações valiosas necessariamente deixadas de fora em todas essas fontes, talvez devido a algumas das dificuldades em descrever as miríades de nuances do assunto em suas inúmeras variações possíveis e, às vezes, talvez devido ao fator cogumelo. Assim, trabalhar com um professor qualificado ou bons e qualificados amigos que tenham domínio pessoal dessas etapas (independentemente de como os chamem) é uma ideia extremamente boa.

Este modelo é usado principalmente na Birmânia, mas também em algum grau nas outras tradições Theravada. O Zen está bem ciente desses estágios de maneira não laboriosa, pois todos os Mestres Zen tiveram que passar por eles e continuam a fazê-lo, mas eles tendem a não nomeá-los ou falar sobre eles, como é típico de seu estilo. Isso pode ser útil, pois as pessoas podem ficar obcecadas por esses mapas, transformando-os em apenas mais uma forma de conteúdo inútil, identificação aprisionante e competição. Este é o lado sombrio da prática orientada para objetivos ou baseada em mapas, mas muitas vezes (embora nem sempre) pode ser superado com a consciência honesta desse fato. Dito isso, a persistente falta de atenção do Zen para com eles pode causar outros problemas, e muitos testes de realidade modernos mostraram que algum equilíbrio entre ignorá-los intencionalmente e ficar obcecado por eles funciona melhor do que qualquer um dos extremos.

Felizmente, se o meditador realmente está no território do insight, então a prática contínua, correta e baseada na sensação tem uma maneira de facilitar o progresso com o tempo. Além disso, quando a proverbial merda está atingindo o ventilador, ter um mapa pode ajudar o meditador a não cometer muitos dos erros comuns, tentadores e ocasionalmente desastrosos desse estágio, bem como fornecer ao meditador o encorajamento de que eles estão no caminho certo quando eles alcançam os estágios cansativos, estranhos ou cativantes. Contextualizar e saber que algumas das coisas estranhas ou difíceis são esperadas, normais e não duram pode ser extremamente importante para ajudar as pessoas a encontrar a coragem e a perspectiva necessárias para perseverar. Esses estágios podem colorir ou distorcer significativamente a visão de um meditador de sua vida e experiência até que ele os domine, e pode ser aliviante e até mesmo salvar vidas lembrar disso ao navegar em águas mais agitadas enquanto tentamos permanecer funcionais em nossos empreendimentos e relacionamentos. Aqueles que não têm o benefício dos mapas nessas situações ou que optam por ignorá-los são muito mais facilmente pegos de surpresa pelos extremos e desafios psicológicos que às vezes podem acompanhar estágios como o Surgimento e Desaparecimento e aqueles da Noite Escura.

Embora muitas pessoas não queiram conhecer os mapas por vários motivos (como suas próprias inseguranças não examinadas, preconceitos, dados, crenças e silos tradicionais), o experimento foi feito e mostrou claramente que, em geral, as pessoas vão mais longe em sua prática quando conhecem os mapas e tem uma boa orientação sobre como usá-los adequadamente e evitar suas armadilhas. Não sei por que as pessoas persistem em pensar que a ignorância é muito melhor do que uma base sólida em teoria prática. Quando você pensa sobre isso, muitos meditadores adultos já testemunharam milhares de pessoas mortas na mídia e talvez mortas na vida real, provavelmente tiveram relações sexuais, podem ter dado à luz crianças, podem ter matado pessoas na guerra, lidado com a dor,

doença e vida moderna, e ainda assim não consegue lidar com mapas de insight? Essa visão bizarra precisa de sérios questionamentos e exploração.

No mínimo, os mapas demonstram claramente que há muito mais em tudo isso do que apenas filosofia ou psicologia. Eles também apontam de forma clara e inequívoca como o jogo é jogado passo a passo e estágio a estágio, o que estamos procurando e, mais importante, por quê; e fornecem orientações sobre como evitar fazer besteira ao longo do caminho. Por que as pessoas não gostariam de saber tudo isso está completamente além de mim, mas existem tradições inteiras de meditação dedicadas a manter as pessoas no escuro em relação aos mapas.

Os mapas preenchem os detalhes suculentos da lacuna aparentemente vasta de fazer alguma prática aparentemente entediante e simples para despertar. Além disso, fornecer esta informação extremamente precisa sobre exatamente o que fazer coloca a responsabilidade pelo progresso ou sua falta claramente sobre você, o meditador, que é exatamente onde deveria estar. Se depois de ler este livro você não colocar essas informações extremamente poderosas em prática, a culpa é apenas sua, ou talvez seja a melhor parte da coragem se você sentir que está muito instável para tentar esses tipos de práticas e se esforçar para obter os efeitos que eles criam.

Há evidências consideráveis de que a falta dessa informação nas tradições de insight que não consultam os mapas tem sido um dos principais obstáculos ao progresso. Por outro lado, os mapas podem às vezes causar competição furiosa e arrogância nos seguidores das tradições que os usam (que não treinaram suficientemente ou adequadamente em moralidade), bem como fixação prejudicial em objetivos puramente orientados para o futuro, ambos os quais são basicamente veneno espiritual. Por favor, faça o seu melhor para evitar esses tipos de problemas, aplicando os vários remédios dados aqui e em outras obras excelentes sobre meditação, mas reconheça que problemas e complexidades geralmente acompanham o território, como lesões no mundo do atletismo: comum, lamentável, mas não é uma razão para proibir todos os esportes.

Quanto mais intensa, consistente e precisa for a prática, mais fácil será ver como os mapas se aplicam. Quanto mais energia e foco são dedicados à prática, mais dramáticos e até ultrajantes esses estágios podem ser. Se esses estágios se desdobram suavemente por longos períodos de tempo, pode ser mais difícil discernir a progressão por meio deles, embora isso aconteça. Certas ênfases na prática, como a prática de anotações no estilo Mahasi Sayadaw, particularmente em retiros intensivos, parecem produzir uma apreciação mais clara dos mapas, e alguns indivíduos terão mais facilidade do que outros para ver como esses mapas se aplicam.

Cada estágio é marcado por aumentos muito específicos em nossas habilidades perceptivas. As áreas básicas em que podemos melhorar são: clareza, precisão, velocidade, consistência, abrangência e aceitação. Essas melhorias em nossas habilidades perceptivas são as marcas registradas de cada estágio e o padrão ouro pelo qual são definidas e conhecidas. Cada estágio também tende a trazer extensões mentais e físicos (manifestações incomuns). Eles são previsíveis em cada estágio e, às vezes, muito exclusivos de cada

estágio. Eles são secundários em relação ao aumento dos limiares perceptivos pelos quais podemos julgar se estamos em um estágio específico.

Cada estágio também tende a trazer à tona aspectos específicos de nossa constituição emocional e psicológica. Eles também são estranhamente previsíveis, mas não tão confiáveis para determinar qual estágio está ocorrendo. As emoções que podem aparecer são sugestionáveis, programáveis, comuns e apresentarão mais variações de pessoa para pessoa. No entanto, quando usados em conjunto com as mudanças no limiar de percepção e os extêses, eles podem nos ajudar a ter uma noção mais clara de qual estágio foi alcançado. Além disso, esses estágios ocorrem em uma ordem muito previsível e, portanto, procurar um padrão de estágios que nos leve ao próximo pode nos ajudar a ter uma noção do que está acontecendo. Assim, ao ler minhas descrições dessas etapas, preste atenção a esses aspectos distintos:

1. a mudança no limiar perceptivo;
2. os extêses físicos e mentais;
3. as tendências emocionais e psicológicas; e
4. o padrão geral de como esse estágio se encaixa com o resto.

Então, nós nos sentamos (ou deitamos, levantamos, caminhamos) e começamos a perceber cada sensação claramente como ela é. Quando ganhamos concentração suficiente para firmar a mente no objeto de meditação, algo chamado "concentração de acesso", podemos entrar no primeiro jhana, agora chamado de "primeiro vipassana jhana", que é em alguns aspectos o mesmo inicialmente para ambas as práticas de concentração e prática de insight. No entanto, como temos praticado a meditação do insight, não estamos tentando solidificar esse estado, mas sim tentando penetrar nas três ilusões de permanência, satisfação e eu por meio da compreensão das três características.

Tentamos separar com atenção o que são sensações físicas e o que são sensações mentais, e quando elas estão ou não presentes em nossa experiência direta. Tentamos ser claros sobre as sensações reais, exatamente como são, que compõem nosso mundo. Tentamos compreender diretamente as três características, momento a momento, em quaisquer sensações que surjam, seja em uma área restrita do espaço, como as áreas em que surgem as sensações da respiração; ou uma área móvel, como no caso das práticas de escaneamento corporal; ou em todo o nosso mundo, como é feito no que é geralmente chamado de práticas de "consciência sem escolha", usando alguma outra técnica ou objeto, como notar, ou apenas por estar vivo e prestando atenção. Assim, este primeiro estágio tem uma qualidade diferente daquela da prática da concentração, e alcançamos a percepção direta e clara do primeiro conhecimento da Mente e Corpo.

Mente e Corpo

Há uma mudança repentina; muitos fenômenos mentais, particularmente o fluxo de pensamento narrativo principal, se afastam do senso ilusório de “o observador” e estão lá fora, juntamente com as sensações das outras cinco portas dos sentidos. Este é um insight importante, pois nos mostra clara e diretamente de alguma forma básica que não somos “nossa” mente ou “nosso” corpo. É também um estado de sentimento agradável, claro e unitivo (na verdade, ainda é mais semelhante a um estado do que a um estágio), e as pessoas podem tentar agarrá-lo como no primeiro shamatha jhana e, assim, ficar presas. Essa primeira amostra de um pouco de espaço ao redor dos pensamentos pode ser um grande alívio para aqueles que nunca perceberam que podiam observar seus pensamentos como pensamentos, e os benefícios emocionais podem ser profundos para algumas pessoas. É essa percepção inicial que fornece os benefícios de algumas das técnicas superficiais, como o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), criado por Jon Kabat-Zinn.

Mente e Corpo — o início do primeiro vipassana jhana — está muito próximo do primeiro shamatha jhana, assim como aspectos dos estágios de Surgimento e Desaparecimento, Dissolução e Equanimidade estão próximos de seus respectivos shamatha jhanas. A realidade pode parecer um pouco mais brilhante na primeira vez que entramos em Mente e Corpo. Podemos nos sentir mais vivos e conectados com o mundo. Para alguns, pode atingir com uma força incomum, enchendo-os com um grande senso de unidade ou consciência universal. Para outros, pode não parecer particularmente profundo ou perceptível, exceto que agora de repente eles sentem que estão praticando melhor do que antes, assumindo que estavam praticando em primeiro lugar, já que os três primeiros estágios em particular comumente surgem durante a vida diária, afinal muitas atividades na vida diária cultivam fatores como atenção precisa e concentração que são suficientes para gerar esses insights.

Com a experiência sensorial dos fenômenos mentais e físicos sendo claramente observáveis e distintas, as relações e interações entre os dois começam a se tornar óbvias, e o que se entende por “a divisão dualística” é mais facilmente compreendido aqui.

Um pouco antes ou logo após o primeiro estágio, podem surgir dores estranhas na mandíbula de um lado, tensões na garganta e ocorrências físicas desagradáveis semelhantes. Várias outras experiências incomuns podem surgir no início do primeiro vipassana jhana, como sentimentos relacionados ao que é chamado de “homúnculo”, em que nossos lábios e boca, assim como mãos, parecem muito grandes e nossa forma corporal parece como se correspondesse intimamente à distribuição de tamanho da maneira como as partes do cérebro se mapeiam em partes do corpo. A sensação de outras distorções corporais semelhantes pode ocorrer, como sentir-se muito grande ou pequeno, comprido ou compactado, ou como se estivéssemos afundando lentamente no chão ou subindo no ar.

Além disso, não é incomum para as pessoas em retiros que estão praticando meditação andando em torno do primeiro território de vipassana jhana notarem coisas como rostos

no papel de parede ou marcas no chão, da mesma forma que podemos ver rostos nas nuvens e, de fato, muitas vezes especulei que ver formas nas nuvens se correlaciona com o território de vipassana jhana extremamente leve, e é por isso que é bom fazer isso. Independentemente disso, logo se torna fácil ver que cada sensação é seguida pela impressão mental grosseira dela, e que as intenções precedem as ações e pensamentos (veja a discussão sobre impermanência na Parte Um, "As Três Características"), o que significa que vemos o que causa o que. Assim, chegamos a ...

Causa e Efeito

No estágio de Causa e Efeito, as relações entre os fenômenos mentais e físicos tornam-se muito claras e, às vezes, semelhantes a uma catraca. Existe uma causa, como uma intenção, e um efeito, como um movimento. Existe uma causa, como uma sensação, e existe um efeito, a saber, uma impressão mental. A alegria e a maravilha da Mente e do Corpo se foram, e agora as interações entre a mente e o corpo começam a parecer um tanto mecânicas. Movimentos como andar ou respirar podem começar a ficar espasmódicos, já que existe a intenção e o movimento, a sensação e a impressão mental disso, a causa e o efeito, tudo ocorrendo de uma forma que pode parecer meio rígida e robótica. Você observa, a respiração se move um pouco. Você para de observar, a respiração para. Você observa rapidamente, a respiração pula rapidamente. Você observa lentamente, a respiração segue. Você observa suavemente, a respiração é suave. A mesma coisa pode acontecer com nossos pés durante a meditação andando, se estivermos observando nossos passos.

Alguns vão parar de notar rapidamente ou pararão de notar completamente, pensando que estão “bagunçando a respiração”. O conselho aqui é como antes — observe rapidamente e não se preocupe com o que a respiração faz. Isso pode causar coisas malucas — continue praticando apesar de tudo, pois esta é apenas uma fase e, nas fases posteriores, a atenção não modificará a respiração dessa forma, então continue. Evite ter alguma noção idealizada de como a respiração meditativa deve ser, pois ela só vai confundir, frustrar e atrasar você neste estágio. Não patologize este estágio e o fato de que atenção, intenção e movimento interagem de maneiras incomuns, pois isso é um sinal de progresso, não de problemas.

Lembra como eu recomendei tentar experimentar de uma a dez sensações por segundo, observando quais eram mentais e quais eram físicas? Nesse estágio, o meditador técnico é finalmente capaz de fazer isso com um grau razoável de habilidade, confiança e consistência. Mesmo os meditadores que não são particularmente técnicos notarão geralmente que são capazes de observar muito mais sensações do que podiam antes.

Aqueles com tendências de concentração mais fortes ou uma inclinação para aspectos mais visionários da vida e prática podem notar pensamentos e talvez até visões de insight de Causa e Efeito em uma escala macroscópica, onde ações ou circunstâncias passadas levaram a várias consequências, algum evento levou a algum renascimento, alguma vida anterior levou a algo hoje e, em geral, podem ter a sensação de que são capazes de intuir aspectos do funcionamento do karma de uma forma que não faziam antes. À medida que o

meditador fica mais claro sobre o início e o fim das sensações mentais e físicas, da irritação causada por esses solavancos, e percebe o fato de que tudo isso parece estar acontecendo por conta própria, eles passam a perceber diretamente por si mesmos ...

As Três Características

As três características de impermanência, insatisfatoriedade e não-eu tornam-se predominantes, o que é bom, pois essas são a base para o insight, exceto que este estágio é um dos mais difíceis e pode realmente derrubar as pessoas. Torna-se mais óbvio que todos os constituintes de nossa experiência estão surgindo e desaparecendo rapidamente, um tanto chocantes, e não particularmente sob nosso controle ou para serem identificados como “eu”. Além disso, à medida que essas sensações são todas observadas, incluindo a impressão mental crua que as segue ("consciência"), torna-se claro que todo o processo da mente e do corpo não é um eu separado; é apenas uma parte do mundo interdependente.

Essas características se tornam cada vez mais claras, bem como cada vez mais rápidas, à medida que o meditador presta muita atenção ao que está acontecendo a cada momento. Para aqueles que estão praticando anotações, neste estágio sua velocidade e precisão podem ficar tão rápidas que você não consegue anotar todas as sensações que experimenta. Passe para anotações mais gerais, anotações monossilábicas (como “bip” para cada sensação experimentada, independentemente do que seja), ou abandone totalmente a anotação e permaneça com a observação das sensações simples indo e vindo. Se está anotando, então deixar de anotar durante este estágio permitirá que algumas fiquem muito mais rápidas, mas outras ficarão desleixadas, então preste atenção nisso, especialmente em torno de sensações desagradáveis, e comece a anotar novamente se você começar a estagnar ou regredir.

Nesta fase, a prática realmente começa a decolar, embora esta fase tenda a ser fisicamente desagradável, com o que é chamado de “dor forte” sendo uma marca clássica desta fase. Este estágio também pode causar muitas emoções sombrias e uma sensação de querer renunciar ao mundo e praticar apenas mais. Outros, em retiro ou praticando na vida diária, irão atingir a dor deste estágio e desistir completamente, porque acham a dor forte assustadora ou muito difícil de controlar. Ocasionalmente, a parte inicial desse estágio pode fazer com que as pessoas se sintam vulneráveis, cruas e irritáveis tanto quanto uma enxaqueca ou um caso grave de TPM. Eu ocasionalmente tenho estado deitado em um sofá por horas por este aspecto deste estágio, segurando minha cabeça, massageando meu pescoço, e apenas desejando que esses estágios iniciais às vezes não envolvessem tanta dor, tensão e até angústia.

Pode haver contorções corporais estranhas, movimentos, obsessão com a postura e tensões dolorosas ou outras sensações bizarras, particularmente nas costas, pescoço, mandíbula e ombros, que normalmente são chamados de *kriyas* nas tradições indianas. Essas tensões podem persistir quando não estamos meditando e ser bastante irritantes e até debilitantes. Os músculos rombóide e trapézio são os agressores padrão. É comum tentar sentar-se com uma boa postura e depois descobrir que nosso corpo se retorce em

uma posição estranha e dolorosa. Podem ocorrer movimentos bizarros e até violentos. Você se endireita, e logo a contorção acontece novamente, muitas vezes referida como “oscilação” na tradição Mahasi Sayadaw, embora possa ser mais rígida do que isso implica. Este é um tipo de padrão de estágio de Três Características. As pessoas às vezes descrevem esses sentimentos como uma energia poderosa que está bloqueada e quer sair ou se mover.

Sentimentos de calor e sensações como as de febre às vezes podem acompanhar esse estágio. O pescoço e as costas podem ficar muito rígidos, de um lado ou de ambos, manifestando-se especificamente como torcicolo espasmódico, também conhecido como “pescoço torto” e/ou dor na ATM. Um dia, as disciplinas médicas, de desenvolvimento, psicológicas e científicas aprenderão a reconhecer esse estágio de insight como sendo esses critérios possíveis. Os lados direito e esquerdo do corpo podem, às vezes, parecer muito diferentes um do outro, como se estivessem puxando em direções diferentes, tenham tamanhos ou formas diferentes, ou mesmo tenham tons de sentimento totalmente diferentes. A maneira mais fácil de fazer cessar essas manifestações físicas desagradáveis é continuar investigando as três características com precisão de alta resolução, das sensações desagradáveis ou de qualquer objeto primário que você tenha escolhido.

Essas são experiências de retiro comuns no início, principalmente nos primeiros dias. Uma jornada bem-sucedida por meio desse estágio normalmente requer que os meditadores aprimorem seus jogos em termos da resolução refinada de suas mentes. Nossas mentes podem perceber essas tensões e sensações desagradáveis com graus surpreendentes de velocidade e sutileza, se pudermos encontrar o equilíbrio dos fatores positivos de meditação que facilitam isso. Uma revisão dos sete fatores do despertar pode ser útil aqui.

Lutar contra os *kriyas* ou tentar outros métodos de alívio (massagens, analgésicos etc.) parece ajudar apenas um pouco, nada, apenas temporariamente, ou às vezes torna o problema ainda pior, embora às vezes hatha ioga, tai chi e práticas relacionadas feitas com um alto grau de consciência precisa pode ajudar. É comum que as pessoas em retiro passem muito tempo se alongando e retrabalhando repentinamente seu aparato e postura para tentar mitigar esses efeitos, geralmente manifestando-se depois de alguns dias dentro do retiro. Este é um momento comum para as pessoas na vida diária procurarem profissionais de saúde de vários tipos, de ortopedistas e dentistas a quiropráticos e profissionais do corpo.

Por exemplo, eu tive um dente do siso removido durante uma passagem por este estágio porque pensei que estava jogando meu maxilar fora do alinhamento. Talvez fosse, mas essa percepção de que a posição do dente era patológica foi claramente exacerbada por esse estágio da prática. Eu sonho que um dia quiropráticos, fisiatras, médicos, praticantes de nível médio e fisioterapeutas ocupacionais e massagistas aprenderão esses estágios na escola para que possam reconhecê-los e ajudar as pessoas a cultivar algumas das técnicas internas que podem ajudar.

Mesmo que essas manifestações físicas desagradáveis diminuam um pouco, é provável que voltem a ocorrer até que o insight seja suficiente para progredir além desta parte do estágio

das Três Características. Portanto, se descobirmos que esses efeitos colaterais da meditação estão interferindo em nossas vidas, recomendo a prática contínua de investigação precisa e de aceitação. Esta é uma fase da prática em que um grande esforço e uma investigação muito rápida compensam.

Certas tradições podem olhar para essas manifestações físicas como "desequilíbrios de energia" ou alguma outra luz negativa, e posso ver de onde vêm, mas acho essas perspectivas limitantes. Em vez disso, vejo esse estágio em seu contexto mais amplo como apenas mais uma fase da prática. Outros podem contar histórias muito estranhas para explicar essas experiências. Uma amiga minha correu para esse estágio em um retiro, achou muito desagradável, parou de praticar e começou a criar todo tipo de histórias fantásticas em sua cabeça sobre como o pobre sujeito sentado ao lado dela estava muito zangado e como isso a estava deixando tensa. Isso não ajudou em nada, e ela ficou presa ali, sua prática descarrilhada pela obsessão com uma história que acabara de inventar. Aprendi a acolher essas manifestações estranhas como marcadores claramente reconhecíveis de progresso no caminho. Eles são objetos claros para a prática e me garantem que estou no caminho certo. Infelizmente, esta lição é difícil de ensinar aos outros.

É verdade que essas manifestações são difíceis, mas ser capaz de apreciar verdadeiramente o que está acontecendo em face dos estágios difíceis é importante e se torna muito mais importante posteriormente. Este estágio pode ser semelhante a alguns estágios posteriores desagradáveis (os estágios da Noite Escura, descritos brevemente), e é fácil confundir este estágio com os estágios posteriores. Este estágio tende a ser mais doloroso fisicamente e envolver mais patologia muscular, mas determinar qual é qual é mais uma questão de tempo, sequência e contexto, já que alguns dos tons emocionais podem ser muito semelhantes.

Dores e tensões corporais em um lado mais do que no outro naturalmente chamam a atenção para aquele lado. Isso é normal e compreensível, mas também pode causar problemas. Eu recomendo fortemente que você tente manter parte de sua atenção focada no outro lado do corpo, mesmo quando um lado dói muito mais e o outro lado parece desaparecer no fundo em contraste, ser desinteressante ou não ter absolutamente nada acontecendo. Focar muita atenção meditativa em um lado do corpo pode causar todos os tipos de distorções posturais estranhas e outros problemas meditativos estranhos. Além disso, se uma área doer, pode ser algo do outro lado, ou logo acima ou abaixo dela, que está causando o problema. Por exemplo, muitos problemas de ATM (dor na mandíbula geralmente de um lado) podem ser causados pelos músculos do outro lado da cabeça estarem muito tensos e desequilibrando a articulação, mas se você apenas se concentrar em onde a dor é mais sentida, você pode facilmente perder o que está causando isso, já que o lado com os músculos tensos geralmente não dói.

As costas e o pescoço são semelhantes — você pode ter tensão em um lado que faz do outro lado. Em suma, sempre que você sentir o que parece ser uma dor isolada, verifique o outro lado e as áreas ao redor para ver se talvez não haja algo mais sutil, mas relacionado, acontecendo, pois isso pode ajudar. Esta lição me levou muito tempo para aprender, então

espero que passá-la economize algum tempo para você. Perceber qualquer coisa sutilmente fluindo, vibrando ou mudando na dor e nas áreas circundantes também pode ajudar a soltá-la e movê-la.

À medida que a mente ganha velocidade ao ver cada uma das sensações da mente e do corpo ir e vir, os solavancos de Causa e Efeito podem se tornar muito rápidos e pronunciados. Esses movimentos e espasmos físicos parecem ajudar a quebrar a tensão física que às vezes pode acompanhar esta fase e são um sinal de progresso e devem ser permitidos, se possível. Se você estiver em um retiro e começar a tremer, converse com o professor e veja se há um lugar onde você possa sentar e sacudir o quanto precisar. Lidar com os efeitos físicos às vezes estranhos deste estágio pode ser preocupante o suficiente, sem ter que lidar com as reações de todos ao seu redor.

Não recomendo nem cultivar o tremor nem contê-lo (a menos que você precise evitar se machucar, pois alguns dos movimentos podem ficar bem estranhos). *Kriyas* podem ser fascinantes para algumas pessoas por um tempo, como algum distintivo espasmódico estranho de realização, mas são apenas coisas de baixo nível, de estágio inicial, de iniciante na maioria das vezes (embora possam ocasionalmente acontecer com meditadores mais avançados) e assim não deve ser motivo de orgulho. Como você verá, há muito o que perceber além deles. Estar todo empolgado e orgulhoso por ter espasmos corporais é como estar todo empolgado e orgulhoso por estar na segunda série. Capítulo nove em *A Path with Heart*, de Jack Kornfield, vale a pena ler sobre os vários efeitos estranhos que podem ocorrer e para obter conselhos hábeis sobre como lidar com eles. Há um grande conjunto de técnicas explicadas no clássico de Robert Harry Hover, *How to Direct the Life Force to Dispel Mild Aches and Pains*, que eu recomendo para este estágio em particular, embora o conhecimento nele contido tenha muitas outras aplicações. Como esse livro mais antigo é difícil de encontrar, você pode verificar seu livro mais recente, com um título memorável, *Internal Moving Healing Manual of Instruction: Stopping Your Pain & Other Unpleasant Things*.

Independentemente disso, à medida que a meditação começa a adquirir vida própria, entramos no segundo vipassana jhana ...

O Surgimento e Desaparecimento

Este quarto estágio de percepção, denominado Surgimento e Desaparecimento, é também o início do segundo vipassana jhana. Como no segundo shamatha jhana, o esforço de atenção aplicado e sustentado começa a desaparecer, e a meditação parece adquirir vida própria. Como este é o segundo jhana, que tem a qualidade básica da fase de atenção de ter clareza máxima no centro da atenção, este estágio é conhecido por perceber as coisas claramente para onde quer que a atenção seja dirigida. Na verdade, este é o estágio em que a clareza do que está acontecendo no centro das atenções é maior.

Essa maneira focada de trabalhar, na qual você direciona a atenção e percebe tudo o que está lá com muita facilidade, é compreensivelmente atraente e forma a base do palco. Também reforça essa maneira de se relacionar com o objeto de meditação, o que é bom

até certo ponto, e de fato incrível até certo ponto, mas pode limitar os praticantes se eles continuarem a tentar aplicar esta mesma estratégia de atenção e paradigma em estágios posteriores, como será discutido quando eu chegar ao terceiro vipassana jhana. Tenha isso em mente para que você possa comparar este estágio e modo de atenção com os posteriores.

Um ponto geral sobre esse estágio é que ele tende a ser muito impressionante. Quando as pessoas me dizem: “Eu tive uma grande experiência ...”, em noventa e nove por cento das vezes, é quase certo que está relacionado ao S&D. As descrições que dou podem não corresponder exatamente a como acontece ou aconteceu para você, mas preste atenção aos aspectos gerais do padrão, pois você notará muitos elementos descritos aqui que não verá descritos em outro lugar. Eu tendo a descrever o S&D como acontece no retiro e com forte prática, mas pode acontecer fora do retiro na vida diária, espontaneamente, sem aviso, em pessoas que não pensam em si mesmas como meditadores, e até mesmo em sonhos e crianças pequenas. Por que algumas pessoas aparentemente entram espontaneamente nesse território cedo na vida, sem nenhum treinamento meditativo, e algumas pessoas que fizeram décadas de prática de meditação nunca chegam a esse estágio, não tenho ideia.

Pode haver uma faixa extremamente ampla de variabilidade no S&D e, portanto, não é possível combinar perfeitamente a descrição de outra pessoa com o que acontece ou aconteceu com você. Por exemplo, o tempo pode variar amplamente; pode durar segundos ou meses. A intensidade pode variar amplamente; às vezes pode ser sutil, mas a tendência geral é que seja muito intenso, de alta definição e dramático. O S&D funciona da mesma maneira funcionalmente em termos de insight e de prática de movimentação, independentemente da intensidade e duração, então não se preocupe com esses fatores.

Apenas para deixar este ponto claro, darei dois breves exemplos de minha própria prática. Uma vez, todo o meu corpo e mundo pareceram explodir como fogos de artifício em um poderoso sonho lúcido, com todo o meu mundo sensorial girando como faíscas fragmentadas no espaço por um tempo até que as coisas se acalmassem. Outra vez, tive uma pequena onda de energia rápida como um raio passando pela parte de trás da minha cabeça enquanto estava deitado em um sofá na vida diária, que era todo aquele S&D. Minha fase S&D mais longa durou cerca de três dias de fortes tremores, cheiros e loucura energética durante um retiro, mas conheço pessoas cujos estágios S&D duraram no máximo um mês ou dois.

Para aqueles que estão praticando meditação (em oposição a experimentar uma ocorrência na vida diária), na parte inicial deste estágio, a mente do meditador acelera mais e mais, e a realidade começa a ser percebida como partículas ou vibrações finas da mente e da matéria, cada um surgindo e desaparecendo totalmente a uma velocidade tremenda. Os textos tradicionais chamam esse estágio de início da prática do insight, pois a partir desse ponto há uma compreensão muito mais direta e não conceitual das três características. Isso pode ser confuso com relação aos esquemas de numeração, já que alguns (como o *Visuddhimagga*) rotularão esse estágio como estágio um do insight, enquanto eu o numero

como estágio quatro do insight. Contudo que você saiba qual esquema de numeração está sendo usado em um determinado contexto, isso não deve causar problemas.

Este estágio é marcado por habilidades perceptivas dramaticamente aumentadas em comparação com os estágios anteriores. Por exemplo, podemos ser capazes de aprimorar nossa consciência para a precisão de um laser na ponta do nosso dedo mínimo e, aparentemente, sermos capazes de perceber o início e o fim de cada sensação que constituiu aquele dedo. Lembra do exercício dos dois dedos? Aqueles neste estágio podem abalar essa prática como ninguém, mesmo além daqueles em estágios superiores de meditação.

Movimentos físicos espontâneos e padrões estranhos de respiração irregular que apareceram em Causa e Efeito e se tornaram mais pronunciados em Três Características podem acelerar significativamente. Este estágio explica de onde vêm muitas práticas, como as práticas do calor interno tibetano (*tummo*), já que muito calor e energia podem ser gerados. A transpiração é comum para quem está tendo muito calor. Este estágio também pode revelar a fonte de material que inspirou os sistemas de ensino envolvendo os chakras, canais de energia e auras. Muitas — não — quase todas as descrições do “despertar da Kundalini” falam sobre este estágio.

A realidade pode ser percebida diretamente com grande clareza; grande bem-aventurança, êxtase, equanimidade, atenção plena, concentração e outras qualidades positivas surgem. A prática é extremamente profunda e sustentável, e pode não haver dor mesmo depois de horas sentado. Infelizmente, as qualidades positivas que surgiram podem facilmente se tornar o que é chamado de "Dez Corrupções do Insight" se as verdadeiras naturezas das sensações individuais pelas quais são conhecidas não forem percebidas também, e até que isso aconteça, um meditador pode facilmente ficar preso na parte imatura deste estágio. A armadilha é que todas essas qualidades são positivas e, neste estágio, elas podem aparecer com uma intensidade surpreendente, para o deleite da maioria dos meditadores. É compreensível que as pessoas não investiguem essas qualidades positivas com muita clareza e, em vez disso, desistam da investigação para se aquecer nelas, independentemente de quão consciente seja esse recuo. No entanto, a falta de investigação pode converter fatores positivos de meditação em mais correntes douradas.

As dez corrupções do insight são:

- ◆ iluminação
- ◆ conhecimento
- ◆ felicidade arrebatadora
- ◆ tranquilidade
- ◆ êxtase
- ◆ confiança resoluta

- ◆ esforço
- ◆ garantia
- ◆ equanimidade
- ◆ apego

Para citar o excelente livro do grande mestre de meditação Sayadaw U Pandita, *On the Path to Freedom*, "Quanto ao iogue praticante, ele reconhecerá imediatamente os acima como imperfeições do insight que não representam a descoberta do dhamma e devem ser apenas anotadas, lembrando-se do conselho do professor sobre o que é caminho e não caminho. Estando incapacitado pelas dez imperfeições, ele não seria capaz de observar as características triplas em sua verdadeira natureza; mas uma vez livre de imperfeições, ele é capaz de fazer isso." [Para um tratamento excelente e completo das dez corrupções do insight, bem como muito mais sobre vipassana, consulte www.vipassanadhura.com/sixteen.html#two (acessado em outubro de 2017).]

Em resumo, podemos sentir que somos meditadores muito poderosos e que devemos tentar manter essas qualidades de experiência para sempre; isto é, paramos de fazer práticas de insight e, em vez disso, solidificamos essas qualidades agradáveis como objetos de prática de concentração. Assim, o conselho dado sobre como desconstruir e investigar os fatores positivos dos shamatha jhanas, particularmente o segundo, também é muito útil quando se tenta permanecer no caminho estreito do progresso do insight, embora na verdade, e como observado antes, basicamente todos alternam, até certo ponto, do território do insight para o território de concentração e vice-versa, mesmo que estejam tentando ficar de um lado ou do outro; isto é normal.

Visões, habilidades sensoriais incomuns (como ver coisas próximas com as pálpebras fechadas) e experiências fora do corpo são comuns. Luzes brilhantes tendem a surgir para o meditador, às vezes primeiro como faíscas em tons de joia e depois como uma luz branca brilhante ("Eu vi a luz!"). Algumas pessoas farão com que a luz persista e cresça muito brilhante e estável; apenas observe-a ou observe cada momento de sua aparente estabilidade e ela eventualmente se quebrará e desaparecerá.

Experiências de outros poderes também são comuns aqui, com a lista sendo muito longa para entrar, e este é o estágio mais propenso a poderes espontâneos de todos eles. Discuto os poderes mais tarde e dou muitos conselhos sobre eles, mas lembre-se de que esse estágio é uma fonte de muitas dessas experiências. Em alguns pontos, eu pessoalmente poderia dizer que estava prestes a entrar no território da S&D na vida diária, pois de repente me encontrava revisando minhas antigas referências mágicas ou comprando novas.

A meditação em sonhos e sonhos lúcidos é comum neste território. A necessidade de dormir pode ser bastante reduzida. Muitas vezes as pessoas não reconhecem o S&D quando acontece nos sonhos, porque muitas coisas estranhas acontecem nos sonhos. Este estágio é um momento comum para os primeiros sonhos hiperlúcidos e experiências fora

do corpo (o que geralmente chamo de "viajar") ou, para aqueles que já fizeram isso antes, este estágio torna muito mais provável ocorrer. [Meu livro favorito sobre o assunto é *Traveling: An Accidental Expert's How to Leave Your Body Handbook* de Alan Guiden, Aeon Books, 2009. Pensei em adicionar algumas dicas para viajar aqui, mas você deve apenas verificar o livro dele, pois faz um trabalho muito melhor do que eu poderia.]

Assim como acontece com um interesse repentino em magia, também é um momento comum para as pessoas ficarem muito interessadas em sonhos lúcidos e viagens fora do corpo, um tópico que abordo na Parte Seis.

Meditadores técnicos habilidosos (que representam apenas uma pequena proporção daqueles que o cruzam) podem sentar-se facilmente por horas dissecando sua realidade em sensações e vibrações finas e rápidas, talvez até quarenta por segundo ou mais, com um nível extremamente alto de precisão e consistência. (De onde vêm os rumores absurdos e desanimadores de bilhões de momentos mentais por segundo está além de mim.) Vibrações finas, arrepios e formigamentos podem se espalhar pelo corpo, revelando padrões de interferência entre experiências no estilo de padrões moiré, permitindo-nos saber diretamente que quando uma sensação é experimentada, naquele instante, outra não é.

É muito fácil confundir este estágio com descrições do estágio onze, Equanimidade, especialmente porque o estágio anterior, Re-observação, tem algumas semelhanças distintas com o estágio três, Três Características. Uma breve discussão sobre a natureza fractal dos estágios de insight e estados de concentração seguirá no capítulo chamado "Os Vipassana Jhanas". A grande diferença entre S&D e Equanimidade é que este estágio é geralmente governado por ciclos rápidos, mudando rapidamente as frequências de vibrações, movimentos físicos estranhos, padrões de respiração estranhos, extâses inebriantes, uma menor necessidade de sono, felicidade forte e uma sensação geral de estar andando em uma montanha-russa espiritual sem freios. Os estágios superiores (dez e onze) não têm essas qualidades.

Quanto aos ciclos, eles tendem a proceder da seguinte forma, com esta descrição assumindo que você está usando a respiração como objeto. A mente entra em ação, segue vibrações cada vez mais rápidas, a atenção se envolve e se acelera, talvez acompanhada por tremores mais pronunciados ou padrões de respiração estranhos aumentando em velocidade. Finalmente, na metade de uma expiração ocorre uma mudança, nossa mente pode cair lentamente com a respiração. Dá trabalho ficar com as sensações conforme elas diminuem, e então a respiração e a atenção chegam ao fundo do poço. A respiração pode parar completamente por um tempo. Então a mente pode voltar com a respiração, a atenção tende a falhar, as coisas relaxam e então o ciclo começa novamente com a investigação se acelerando. Esses ciclos respiratórios podem acontecer por si próprios e podem até ser difíceis de interromper quando estamos profundamente neste estágio. Aqueles que usam visualizações como objetos podem notar que os objetos começam a girar com a fase da respiração, ou se movem de maneiras que sugerem que eles têm vida própria, embora amplamente bidimensional, em comparação com as visões mais

fortemente tridimensionais que podem surgir em estágios posteriores, embora visões tridimensionais possam ocasionalmente surgir aqui, apenas para tornar as coisas confusas.

À medida que este estágio se aprofunda e amadurece, os meditadores deixam ir até mesmo os altos níveis de clareza e os outros fatores fortes da meditação, percebendo até mesmo estes surgirem e passarem como apenas sensações e/ou vibrações fluentes, não se satisfazerem e não serem um eu. Alguns perceberão a variação lenta do S&D e podem mergulhar nas profundezas da mente como se estivessem mergulhando profundamente na água, onde podem perceber quadros individuais da realidade surgindo e passando com clareza de tirar o fôlego, como se estivessem em câmera lenta. Pode até parecer que fomos parcialmente sedados com uma droga forte semelhante a um opiáceo e submersos em um xarope espesso.

No fundo dessas profundezas, independentemente de como se apresentem, os momentos individuais às vezes podem ter uma qualidade congelada, como fotos extravagantes do fundo de um poço, como se as sensações estivessem parando completamente no meio de sua manifestação por apenas um instante, e esta forma de experimentar a realidade é única neste estágio. Em algum lugar aqui está a entrada para o terceiro vipassana jhana no modelo de U Pandita, embora haja alguma controvérsia sobre exatamente quais percepções se alinham com quais vipassana jhanas daqui em diante.

Prefiro pensar no Surgimento e no Desaparecimento como sendo puramente um segundo vipassana jhana. Uma vez que o S&D é conhecido por sua velocidade de percepção sensorial, sua forma lenta e variante de se manifestar pode confundir alguns fazendo-os não perceberem que era o S&D, mas funciona da mesma maneira e leva aos mesmos resultados, o que levanta a questão interessante: são todas as variantes do S&D funcionalmente iguais? Eu diria que sim, pois todas elas conduzem às próximas etapas. No entanto, algumas variantes obviamente também levarão a outros efeitos do mundo real devido às especificidades das apresentações possivelmente dramáticas e às reações das pessoas a elas.

Fenômenos selvagens de "kundalini" são muito comuns neste ponto, incluindo poderosos tremores físicos e liberações, explosões de consciência como uma exibição de fogos de artifício ou um tornado, visões e, especialmente, vórtices de vibrações "elétricas" poderosas e finas explodindo para cima ou para baixo da coluna vertebral e/ou entre as orelhas. Esses vórtices podem ser muito altos. Qualquer coisa que possa ser descrita como um "vórtice" é um diagnóstico quase perfeito desse estágio. Se alguém está descrevendo algum tipo de energia rápida e vibrante que parece querer estourar ou disparar, a grande maioria das vezes está se referindo a esse estágio.

Embora as pessoas geralmente pensem que os fenômenos e a energia da kundalini serão muito divertidos, nem todo mundo os acha. A energética que pode ocorrer no S&D pode ser desconcertante, dolorosa, mesmo ocasionalmente excruciante, como se estivéssemos sendo eletrocutados. Às vezes, as aberturas energéticas podem parecer como se estivéssemos sendo abertos e nosso sistema nervoso frito. As pessoas podem imaginar que algo está terrivelmente errado com elas e um número razoável buscará atendimento

espiritual, médico e/ou psiquiátrico. Eu sonho que um dia os fenômenos básicos do despertar da kundalini serão ensinados nas escolas de medicina e outras instituições terapêuticas, mas provavelmente estamos muito longe desse nível de sofisticação nessa frente, infelizmente, sendo a cultura materialista primitiva que somos. Não tenho ideia de por que o A&P é extremamente feliz para muitos e doloroso para outros, mas, se você está procurando um tópico de pesquisa para uma dissertação de doutorado, esse pode ser divertido!

Em algumas das minhas fases iniciais de S&D mais dolorosas e chocantes (que um geek de mapas pode correlacionar com o aspecto tardio do estágio Três Características), tenho preferido a prática reclinada, pois não apenas ajuda com um pouco da dor, mas também permite que minha mente realmente chegue ao nível de sutileza e investigação minuciosa dos aspectos mais difíceis da dor e das tensões para permitir que eles finalmente passem. Portanto, se algo parecer realmente bloqueado, preso, tenso, você pode tentar esse tipo de prática. Sinta realmente a natureza refinada das sensações que compõem essas tensões, bloqueios, chakras ou, como você pensa neles, abra-os, relaxe ao redor deles e permita que façam o que querem, pois isso pode ajudar.

Como mencionado anteriormente, o S&D pode ocorrer de forma bastante inesperada e até mesmo fora da almofada, como na vida diária e nos sonhos lúcidos. Conheço uma mulher que teve um sonho em que estava em uma loja com cristais brilhantes em tons de joias em vitrines. Ela os tocou e eles tiveram um zumbido poderoso e feliz que subiu para seus braços, e então ela começou a girar e girar, cada vez mais rápido, em um vórtice como um redemoinho. Este é o S&D mais clássico possível, mas talvez nunca saibamos o que era se não conhecêssemos a teoria e não estivéssemos procurando por ela. Por que é tão importante identificar o S&D quando isso acontece ficará óbvio em breve.

Nenhuma dessas manifestações é um problema, a menos que sua verdadeira natureza não seja compreendida; a menos que não tenham contexto conceitual apropriado e façam com que as pessoas reajam mal a eles; ou a menos que aconteçam quando estamos fazendo algo como dirigir um carro por uma interestadual a cento e vinte quilômetros por hora (uma história para outra época). Os fenômenos S&D podem ser seguidos por várias misturas de admiração, excitação, felicidade, exaltação e, às vezes, desorientação. Ocasionalmente, eles também enlouquecem as pessoas, já que a maioria das pessoas que entram neste estágio não tem ideia do que é e não estão em um contexto em que aqueles ao seu redor possam identificá-lo claramente.

Não é incomum para quem está no auge do extêse do S&D associar algumas dessas ocorrências às de um orgasmo prolongado, e as descrições sexualizadas desse estágio são muito comuns. As formas hipersexuais de ver o mundo e as pessoas são comuns neste território. É o estágio mais propenso a criar romances vipassana (RVs), nos quais as pessoas se fixam em outra pessoa em retiro (ou no escritório, aula, academia ou o que quer que seja) como sendo extremamente desejável naquele tipo de amor apaixonante e caloroso. *Portlandia*, o programa de TV, tem um episódio engraçado sobre RVs. Fenômenos de RV semelhantes podem acontecer em um estágio posterior na Equanimidade (ñ11.ñ4, significando a parte da Equanimidade que se parece um pouco com o S&D). O aumento da

libido e o aumento da capacidade sexual podem ser notados durante esta fase. Relacionamentos com outros meditadores, professores e outros tipos de pessoas tornam-se mais prováveis. Não estou dando desculpas para ninguém, apenas dando um alerta sobre o que pode acontecer neste território. Os poucos que percebem a habilidade de ver e manipular emoções e/ou canais de energia em si mesmos e em outras pessoas que combinam essa habilidade com fazer amor durante este estágio podem temporariamente conseguir alguns efeitos verdadeiramente notáveis, embora de curta duração.

Sonhos sensuais ou sexuais intensos também são comuns nesta fase. Esses e os sentimentos de sua contraparte enquanto estão acordados podem às vezes não discriminar o gênero. Aqueles que estão apegados à noção de si mesmos como sendo algo diferente de pelo menos parcialmente bissexual ou apenas genericamente sexual podem achar esses sonhos e sentimentos perturbadores. Além disso, se você tem questões não resolvidas em torno da sexualidade, o que basicamente todos nós temos, pode encontrar aspectos delas durante este estágio. Este estágio pode ser particularmente desconcertante para os monges e outros que reprimiram aspectos significativos de sua sexualidade.

O S&D, seu resplendor e o colapso quase retraído que pode se seguir parecem aumentar a tentação de se entregar a todos os tipos de delícias hedonísticas, especialmente substâncias e sexo. À medida que a bem-aventurança passa, podemos nos descobrir tentando preencher esse vazio químico, sentindo muita fome ou desejo, desejo de chocolate, vontade de sair e festejar etc., como se de repente estivéssemos em abstinência de drogas. Se tivermos vícios contra os quais temos lutado, alguma vigilância extra perto do final desta fase pode ser muito útil. Há algumas exceções paradoxais e notáveis a essa tendência, especificamente que alguns praticantes que cruzam o S&D de repente acharão as substâncias muito menos atraentes, bem como os vícios diminuíram ou simplesmente desapareceram. Infelizmente, esses efeitos são imprevisíveis e há uma variabilidade substancial entre os praticantes.

Esse estágio também tende a dar às pessoas uma qualidade mais extrovertida, zelosa ou visionária, e elas podem ter todos os tipos de energia para derramar em projetos e esquemas idealistas, grandiosos ou ambiciosos. É um dos estágios mais propensos ao evangelismo. Você já conversou com um cristão hiperexpressado que acabou de passar por sua experiência de conversão, viu a luz e agora está distribuindo panfletos para Jesus e dizendo a todos para serem salvos? Muito provavelmente eles estão neste estágio ou apenas o cruzaram recentemente. No extremo mais distante do que pode acontecer, esse estágio pode nos imbuir do poderoso carisma do líder religioso radical e magnético.

Finalmente, quase no auge da possível resolução da mente, no auge do S&D, alguns (mas não todos) meditadores cruzam algo chamado de "Evento do Surgimento e Desaparecimento" (evento S&D) ou "Visão Profunda do Surgimento e Desaparecimento", às vezes chamado apenas de "insight profundo", termo que muitas vezes pode ser aplicado genericamente a todo esse estágio. Para quem tem um evento específico, ele, ou esta fase em geral, marca uma mudança profunda na prática, e a partir daí eles serão um tanto alterados pelo que viram, sendo este o ponto sem retorno que eu mencionado no Prefácio e Aviso. A intensidade deste evento S&D pode variar, embora tenda a ser bastante claro e

memorável, principalmente na primeira vez que o cruzamos durante esse ciclo. No entanto, para alguns, simplesmente haverá algo que parece ter as características gerais do território S&D que então desaparece sem um evento de pico óbvio. Se você entrar no território da S&D e continuar praticando e isso se transformar em outra coisa, isso ainda “conta” por assim dizer, com as implicações de “conta”, espero que se tornem mais claras na próxima seção sobre a Noite Escura.

Algumas pessoas terão um acúmulo grande e óbvio no estágio de S&D. Para outros, esse estágio surgirá de repente espontaneamente e às vezes até mesmo sem o treinamento formal de meditação, como aconteceu comigo por volta dos quinze anos. Tenho muitos amigos, parentes e conhecidos que chegaram a esses estágios sem treinamento formal e na vida diária. Eu conheço outros que os encontraram ao fazer alucinógenos, incluindo cogumelos, mescalina, DMT, 5-MeO-DMT, bufotenina, sálvia divinorum e LSD; outros tiveram durante a prática de ioga ou tai chi; outros, enquanto na presença de poderosas figuras espirituais, incluindo um que fez isso acontecer enquanto estava com um curandeiro cristão; e alguns outros com vários gurus. Minha menção de drogas aqui como contextos nos quais as pessoas podem cruzar o S&D é simplesmente uma descrição de coisas que podem ocorrer e às vezes ocorrem, não qualquer endosso específico de drogas, já que muitas pessoas usam drogas o tempo todo e não chegam ao estágio do S&D com elas.

Em qualquer contexto que ocorra o primeiro evento S&D, esse contexto tenderá a ocupar um lugar especial no coração daquela pessoa a partir de então. Para mim, aconteceu por mim mesmo, por meus próprios esforços de meditação e sem tradição, então sempre associei minha própria prática e exploração ao progresso. Meu amigo que fez isso acontecer com o curandeiro cristão se tornou o cristão mais radical que você encontrará. Muitas pessoas que tiveram experiências de “renascer” simplesmente cruzaram o S&D. Outra amiga que fez isso acontecer enquanto tomava mescalina, desde então ocupou um lugar especial em seu coração para o xamanismo. Aqueles que fizeram isso acontecer com gurus tenderam a segui-los por algum período, associando-o à presença do guru.

Alguns outros que fizeram isso acontecer em um contexto aparentemente aleatório geralmente não tinham ideia do que era ou o que tinha feito com eles, mas a maioria percebeu que algo estava diferente e a maioria, embora não todos, lembra-se com uma clareza incrível como se destacando de experiências comuns. Uma amiga que nunca meditou teve aos dezoito anos, logo depois de entrar no palco durante uma apresentação teatral, e foi extremamente desorientador. Outra amiga que estava com quase 60 anos fez isso acontecer pela primeira vez durante uma aula de ioga e ela ficou tão preocupada depois disso que bateu o carro em um poste telefônico no caminho para casa, embora felizmente não tenha ficado gravemente ferida. Na seção autobiográfica, falo sobre algumas de minhas próprias experiências com ele, que variaram muito em intensidade e outras qualidades, mas todas foram fundamentalmente as mesmas do ponto de vista do mapa de percepção.

Uma vez que tenhamos alcançado este evento ou cruzado o estágio do S&D sem um evento claro e definidor, é provável que seremos capazes de atingir o primeiro estágio do

despertar mais cedo ou mais tarde se pudermos navegar na Noite Escura habilmente, ou seja, se simplesmente continuamos praticando, o que é mais fácil falar do que fazer se estivermos na Noite Escura. Assim, um bom primeiro objetivo na meditação do insight é cruzar o evento S&D o mais cedo possível, com algumas advertências muito importantes fornecidas mais tarde na seção sobre a Noite Escura. Dito isso, se você está lendo este livro, você pode muito bem já ter cruzado o evento S&D mesmo que não saiba que o fez, pois ler longos e esotéricos tomos sobre meditação enquanto procuram por algo é o tipo de coisa que as pessoas que cruzaram o A&P são muito mais propensas a fazer, embora isso não seja diagnóstico, apenas altamente sugestivo.

Quando temos um evento S&D distinto, isso pode acontecer de três maneiras básicas correspondendo a alguma combinação das três características, assim como pode acontecer na entrada do estágio quinze do insight, Fruição. O S&D e a Fruição são facilmente confundidos por esse e outros motivos. Há uma grande variação nas especificidades do que estamos vendo e sentindo quando cruzamos este evento profundo e frequentemente intenso, mas certos aspectos dos eventos S&D serão comuns a todos os praticantes. Os eventos S&D tendem a se manifestar de uma forma que pode imitar as três portas (descritas em alguns capítulos) mais ou menos no meio da expiração, levando a um “evento desconhecido”, que consiste em momentos sobre os quais pouco sabemos. Durante eventos desconhecidos, a informação sensorial disponível para nós é muito esparsa ou vaga. Este primeiro evento desconhecido ou mudança de estado na metade da expiração é seguido por alguns momentos muito mais claros e mais distintos, transmitindo algum entendimento profundo das três características antes que um segundo evento desconhecido ocorra no final da expiração. Isso é o que chamo de “mergulho duplo”, uma vez que mergulhamos em algo muito profundo duas vezes enquanto descemos pela expiração. Isso será importante mais tarde, quando eu falar sobre Equanimidade.

Nestes momentos profundos e claros, a maioria, *mas não toda*, do nosso universo sensorial é percebido como pulsando para dentro e para fora da experiência, surgir e desaparecendo. O fundo sutil e a sensação de um observador ainda parecem permanecer estáveis. Em contraste, a entrada para o estágio quinze, ou Fruição, é por uma das três portas, que envolve todo o universo sensorial (fundo, tempo, espaço e tudo), e acontece no final da expiração, e não envolve dois eventos desconhecidos intimamente relacionados. A relevância e a utilidade dessas informações podem se tornar aparentes mais tarde. Durante essas experiências potencialmente extremas, podemos não estar focados na respiração, mas em alguma outra sequência de fenômenos, a sensação da respiração pode não ser particularmente clara, de modo que o fato de acontecerem no final da expiração pode não ser óbvio ou mesmo discernido, mas é assim que as coisas acontecem.

Aqueles que cruzaram o evento S&D ficaram no limite da realidade e da mente por apenas um instante, e alguns terão certeza de que o despertar é possível. Todo o estágio S&D pode produzir esse sentimento em alguns praticantes. Aqueles que estão neste estágio e aqueles que o deixaram recentemente geralmente têm grande fé, podem querer dizer a todos para praticarem e são geralmente evangélicos ou muito entusiasmados com espiritualidade, religião e/ou filosofia por um tempo. Essa qualidade zelosa ou evangélica pode se prender a todos os tipos de outras abordagens, como ioga, veganismo e qualquer outra causa,

prática, ambiente ou movimento que possam associar à sua experiência. Eles terão uma capacidade maior de compreender os ensinamentos do darma devido à sua experiência direta e não conceitual das três características.

A filosofia que lida com os paradoxos fundamentais da dualidade será menos difícil do que antes, e eles podem achar isso fascinante por algum tempo. Aqueles com uma forte inclinação filosófica descobrirão que agora podem filosofar em torno daqueles que não atingiram esse estágio de percepção. Além disso, se você ler sobre a vida dos grandes filósofos, muitos relatam episódios que são claramente o S&D no início de suas carreiras ilustres. René Descartes e muitos outros vêm à mente.

Alguns que cruzam o S&D também podem estar incorretamente convencidos de que estão despertos, pois o que viram foi completamente espetacular e profundo. Na verdade, isso é estranhamente comum, e aqueles que estão fazendo alguma prática meditativa ou outra prática que os levou a esse estágio podem parar de praticar, sem entender que estão apenas começando. Não desejo criar uma falsa dualidade, nenhuma falsa divisão entre nossa experiência e o despertar. No entanto, se ainda não estamos despertos e ainda pensamos que o estamos, há motivos para prestar atenção aos avisos para que possamos aumentar nossa investigação sobre o que está acontecendo agora e avançar em nossa prática, conforme mencionado anteriormente em “Um objetivo claro”.

O palco do S&D é um momento comum para as pessoas escreverem livros inspirados sobre o daarma, poesia, canções espirituais, etc. Se você está em retiro e de repente a criatividade está saindo de você, aquela música ou roteiro ou o que quer que de repente esteja aparentemente se escrevendo, então, ter uma maneira de escrever as ideias ou um telefone para gravá-las para que você possa se lembrar delas mais tarde pode ser útil se não demorar muito tempo do retiro. O nível de criatividade que o S&D pode produzir é impressionante. Um pouco de registro no diário aqui e ali pode ser útil nos estágios mais dramáticos do insight, pois ajuda a tirar as ideias de nossas cabeças e pode ajudar a processá-las. Quando vemos algo em uma página escrita, pensamos sobre isso de forma diferente de quando está em nossos cérebros. Se você está em um retiro e se pega escrevendo muito no diário, talvez discuta isso com um professor de meditação para que ele também saiba o que está acontecendo.

Este também é o estágio em que as pessoas estão mais propensas a ingressar em mosteiros ou em grandes buscas espirituais. Também é importante notar que esse estágio pode se parecer muito com um episódio maníaco e, para aqueles que são bipolares, pode desencadear episódios maníacos, embora sejam episódios maníacos que também têm um insight real misturado com a mania real. Só porque temos insight não significa que também não sejamos malucos funcionalmente, para usar o vernáculo. As decisões sobre estabilização e intervenção para aqueles que entram na Loucolândia no S&D precisam ser feitas com base em questões de promoção da segurança para o praticante e aqueles ao seu redor e com base no grau de comprometimento da função básica. Eu falo mais sobre isso na Parte Seis.

Independentemente de como esse estágio se manifeste, o S&D é um marco importante no caminho do insight. Também é um ponto sem volta, pois logo o meditador aprenderá o que significa a frase: “Melhor não começar. Depois de começar, é melhor terminar!” já que agora eles estão muito longe nisso para realmente voltar. Até que concluem esse progresso de insight, eles estão “no caminho” e podem começar a sentir que o darma agora os está realizando, e não o contrário. Eles progredirão inevitavelmente e com relativa rapidez, geralmente em alguns dias, nos estágios de cinco a dez, que, como você verá em breve, nem sempre são bonitos. O êxtase e todos os sinos e assobios morrem rapidamente, e o meditador pode até mesmo ficar dolorido como se estivesse de ressaca após uma noite de festa selvagem. A clareza diminui significativamente e as terminações dos objetos tornam-se predominantes à medida que progredem para o conhecimento da Dissolução.

Dissolução, Entrada para a Noite Escura

Assim começa o que é chamado de “Conhecimentos do Sofrimento” ou “A Noite Escura da Alma” (para usar a terminologia de São João da Cruz, que soa tão bem). Eu considero isso a entrada para o terceiro vipassana jhana, embora U Pandita considere isso a entrada para o quarto vipassana jhana. Apresentarei meus argumentos para explicar por que penso assim mais tarde, no capítulo trinta e quatro, “Os Vipassana Jhanas”. A Noite Escura abrange estágios de cinco a dez neste mapa, a saber:

5. Dissolução
6. Medo
7. Angústia
8. Desgosto
9. Desejo de libertação, e
10. Reobservação.

Os estágios de cinco a nove tendem a vir como um pacote, com um estágio levando de forma bastante rápida e natural para o próximo. O estágio dez, Reobservação, tende a se destacar como sua própria entidade distinta e frequentemente formidável, como a cereja em um bolo muito assustador.

Deve-se notar que alguns passam pela Noite Escura rapidamente e outros lentamente. Alguns mal percebem e, para outros, é um grande negócio, independentemente da velocidade com que passam por esses estágios. Alguns podem ser atropelados por ela em um retiro, cair para trás e passar por ele sem grandes dificuldades algum tempo depois. Outros podem lutar por anos para aprender as lições desses estágios.

Vou descrever a Noite Escura em termos extremos, mas, por favor, entenda que isso é apenas para avisar sobre o que é *possível*, não o que é necessário, exigido, esperado ou garantido. Isso é em resposta a e para contrabalançar a cultura que tentou ignorar,

minimizar ou de outra forma encobrir esses estágios, e pode ser, reconhecidamente, uma reação exagerada. Às vezes, é exagerando que alguma síntese, compreensão e integração podem ocorrer, então gosto de acreditar que essa descrição facilitará esse processo. Como antes, no retiro, essas experiências tendem a ser mais intensas e claras, embora aqueles em retiro que podem continuar praticando provavelmente também façam um progresso muito mais rápido. Por outro lado, a prática na “vida diária” pode ser poderosa e às vezes muito rápida. Essas coisas são estranhamente imprevisíveis. Chega de Aviso Legais!

Depois de cruzar o Surgimento e o Desaparecimento (e se não morrermos repentinamente ou não sofreremos danos cerebrais graves devido a algumas circunstâncias infelizes da vida), entraremos nos estágios de percepção cinco a dez, independentemente de querermos ou não. Não importa se praticarmos a partir deste ponto; uma vez que cruzamos o S&D, estamos na Noite Escura em algum grau e nos tornamos o que às vezes é chamado de “iogues da Noite Escura”, até descobirmos como passar por isso. Se conseguirmos passar por isso sem chegar ao primeiro estágio de iluminação, teremos que passar por isso repetidamente até que o façamos. Digo isso em termos extremamente absolutos. Parece ser parte integral da fisiologia humana, pelo que posso dizer. Tenho um corpo muito grande e crescente de estudos de caso e uma riqueza de experiências compartilhadas entre amigos e conhecidos de meditação para apoiar isso, e não estou sozinho. Dezenas de milhares de meditadores notaram esses estágios em sua própria prática e incontáveis professores também os notaram.

Como diz o professor de meditação Sean Pritchard, alguns professores habilidosos pelo menos avisam aos meditadores após o S&D que o que pode vir a seguir pode ser desafiador e que, do outro lado, há coisas boas, ou seja, Equanimidade. Mesmo que eles não usem explicitamente esses mapas ou rótulos de palco específicos, afirmo que as chances são de que a maioria dos praticantes se sairá muito melhor se avisados com antecedência sobre o que está para acontecer depois de cruzarem o S&D.

Veja, a Noite Escura normalmente começa com quase toda a profunda clareza, atenção plena, concentração, foco, equanimidade e bem-aventurança do S&D desaparecendo. Esta é uma das marcas da Dissolução. Assim também termina os fenômenos semelhantes a causa e efeito da respiração ou caminhada, o tremor ou sacudidela para cima e para baixo de uma forma relacionada à atenção e observação, bem como todas as vibrações sutis e extâses semelhantes a vórtices. As pessoas que gostam da kundalini muitas vezes ficam se perguntando por que ela simplesmente desapareceu. Em contraste com o S&D, no início dos estágios de Noite Escura, a frequência das vibrações se desconecta do ciclo da respiração, permanecendo amplamente estável em qualquer frequência que esteja ocorrendo nesse estágio, uma vez que possam ser percebidas novamente (no final da Dissolução ou Medo).

Embora possamos ter sentido que nossa atenção finalmente atingiu o foco unidirecionado que é tão altamente valorizado na maioria dos ideais de meditação durante o Surgimento e o Desaparecimento, durante a Noite Escura teremos que lidar com o fato de que nossa atenção é bastante difusa e seu conteúdo instável. Além disso, o centro de nossa atenção torna-se a área de experiência menos nítida, e a periferia agora predomina. Isso é normal e

até esperado por quem conhece este território. No entanto, a maioria dos meditadores não está esperando isso de forma alguma e, portanto, são completamente pegos de surpresa e travam uma batalha inútil para forçar sua atenção a fazer algo que, nesta parte do caminho, não funcionará bem. É simplesmente uma terceira coisa de vipassana jhana, então é melhor você se acostumar com isso. Aqueles que tentam fazer todo o primeiro jhana com grande esforço e concentração estreita, muitas vezes descobrirão que o terceiro vipassana jhana chuta seus traseiros. Aqueles que tentam descobrir como trabalhar com o terceiro vipassana jhana em seus próprios termos provavelmente se sairão muito melhor.

Se já estivemos meditando em um lugar com muitos mosquitos zumbindo em nossos ouvidos de uma forma que tornava muito difícil nos concentrarmos no objeto principal, podemos ter uma noção de como será nossa atenção na Noite Escura, particularmente em seus estágios posteriores. Conforme a Noite Escura avança, ela tende a ficar mais ampla e mais irritantemente agitada. Em vez de lutar contra isso e ignorar os mosquitos metafóricos, devemos tentar entender como é permitir que nossa atenção seja como ela é. Assim como ouvir jazz cromático discordante com muitas harmonias dissonantes e instrumentos tocando mais em desacordo do que em sincronia leva algum tempo para se acostumar, a qualidade da atenção na Noite Escura é um gosto adquirido. As sensações que surgem tendem a ser muito ricas, complexas, amplas e inquietantes.

Aqueles que ficam obcecados em ficar firmemente concentrados irão sofrer mais do que aqueles que aprendem a ficar com o que está acontecendo independentemente de se parecer com uma "boa meditação", e aqueles que idealizam "boa meditação" como sendo muito focada, estável e agradável precisará rever suas expectativas, pois a concentração madura é muito mais ampla e inclusiva, e é preciso concentração madura para se sair bem nesses estágios. Lembra-se de como mencionei na seção sobre o S&D que o modo de atenção do segundo jhana linear, com o centro da atenção realmente claro, não funcionará bem mais tarde? Esse é o mais tarde.

Na mesma linha, aqueles que estão usando algum outro objeto como foco perceberão o mesmo fenômeno da atenção sendo mais ampla e o sentido básico de que a atenção parece estar defasada com os fenômenos. Aqueles que fazem visualizações podem perceber que veem um ponto muito escuro no centro de sua atenção com algum tipo de padrão ou visões em torno dele se espalhando cada vez mais para a periferia. Eles também podem achar a visualização repentinamente muito mais frustrante do que quando viram coisas bonitas e claras como pontos brilhantes. Lembra-se de minhas descrições da escuridão na seção Kasina? A escuridão é a fase imatura do terceiro jhana.

Aqueles que usam um mantra podem sentir que o mantra está fora de fase com a atenção, amplo e complexo, mas difícil de acompanhar, e podem adquirir harmônicos e harmonias mais complexas se for de alguma forma musical, como ouvir um grande coro fantasma isto é, em um poço de orquestra para os lados, enquanto antes o mantra pode ter parecido centrado no campo estéreo de atenção. Haverá variação individual em alguns aspectos dessas características, dependendo do objeto, foco, habilidade e tendências de cada pessoa, mas alguns aspectos básicos serão universais, e falarei mais sobre eles no capítulo trinta e quatro, "Os Vipassana Jhanas".

Existem dois padrões básicos de vibrações na Noite Escura, e eles são as características definidoras da Noite Escura, embora, novamente, muitas pessoas não sejam boas em perceber os padrões ou pulsos de sensações, e poucas são boas em contar frequências. Essas são habilidades que podem ser aprendidas, como qualquer outra coisa, mas, se você não as adquirir, não tema, pois a maioria das pessoas que passam por essas coisas o farão sem essas habilidades analíticas e se sairão bem. Podemos ficar confusos com as descrições de dificuldades emocionais, mas mantenha esses padrões em mente e tente permanecer nesse nível. O primeiro ressurgimento de vibrações é um tanto regular e robusto, talvez de cinco a oito Hz, sem muita coisa acontecendo. É um fenômeno precoce da Noite Escura que acontece principalmente em Medo, e tende a parecer uma batida de tambor xamânica.

O padrão posterior é mais rápido, talvez dez a dezoito ou mais Hz, mais irregular e caótico, com harmônicos mais rápidos e mais lentos no fundo e na periferia de nossa atenção. Isso tende a nos fazer sentir muito tontos e nervosos de uma forma dispersa, difusa, não fundamentada, inquieta e irritada. O fato de o fundo estar começando a tremer é um bom sinal de progresso, pois isso precisa acontecer para que o ciclo se complete. Lembra quando eu disse que o objetivo era ver as três características de todo o campo? Este é um passo verdadeiramente essencial, embora muitas vezes doloroso e confuso, para que isso aconteça. Por outro lado, é exatamente o fato de o fundo ter começado a tremer, se desintegrar e se dissolver que pode fazer as pessoas pirarem.

As coisas eram todas divertidas e quando o objeto principal estava tremendo, mas quando o sentido do observador, a própria subjetividade, começa a desmoronar, isso pode ser assustador para totalmente aterrorizante. Simplesmente preste muita atenção ao que exatamente está acontecendo, acompanhando cada pulso de cada vibração da maneira mais clara possível, tentando ver cada uma do início ao fim. Provavelmente, você ficará bem.

Existem dois desafios básicos que ocorrem durante a Noite Escura: um emocional, o outro perceptivo. O desafio emocional é que nossos problemas psicológicos mais perturbadores e difíceis tendem a vir à tona com uma intensidade que talvez nunca tenhamos conhecido antes. Lembrar o que é bom em nós mesmos ou em nossas vidas pode ser extremamente difícil, se não aparentemente impossível, diante disso. Nossa reatividade diante de nossas coisas sombrias pode causar a nós e àqueles que precisam lidar conosco uma quantidade impressionante de sofrimento desnecessário.

O desafio perceptivo é que também começamos a experimentar diretamente o sofrimento fundamental da dualidade, um sofrimento que sempre esteve conosco, mas que nunca reconhecemos com este nível de intensidade, muito menos compreendendo claramente suas implicações existenciais mais profundas. Enfrentamos uma crise profunda e fundamental de identidade à medida que nossa visão das três características começa a demolir parte da ilusão básica de que existe um “eu” separado ou permanente. Este é um tipo de sofrimento que não tem nada a ver com as circunstâncias de nossa vida e tudo a ver com um mal-entendido básico de tudo isso. Acontece quando estamos neste estranho

território intermediário, onde tudo está sendo levado por uma bola de demolição, mas algo melhor a que recorrer ainda não apareceu.

Resumindo, alguns dos estágios de Noite Escura podem parecer como se estivéssemos em um riacho de merda sem remo e indo imediatamente para a cachoeira. Minhas desculpas pelos palavrões que aparecem nesta seção, mas eles transmitem uma honestidade emocional corajosa que sinto que uma linguagem mais educada não consegue captar.

Lidar com qualquer uma dessas duas questões, ou seja, nossas coisas obscuras e nossa crise de identidade fundamental, seria uma tarefa difícil, mas tentar lidar com as duas ao mesmo tempo é pelo menos duas vezes mais difícil e às vezes pode ser tão opressor a ponto de impedir o funcionamento normal. Nem é preciso dizer que tendemos a não dar o nosso melhor quando somos oprimidos dessa maneira.

A resposta mais frequente é tentar fazer nossas mentes e nosso mundo mudarem para tentar parar o sofrimento que estamos experimentando. Mas, quando estamos profundamente mergulhados na Noite Escura, podemos estar vivendo no que os outros consideram o paraíso e não sermos capazes de apreciar isso de forma alguma, e então essa solução certamente falhará. Quantos e-mails recebi de meditadores infelizes de Noite Escura que agora estão se recuperando de seu retiro em uma praia na Tailândia e ainda tendo uma experiência miserável naquele lugar lindo e tranquilo? Não parece fazer nenhum sentido se você não conhece a teoria do mapa de meditação. Assim, meu forte conselho é trabalhar para terminar este ciclo de percepção e, em seguida, trabalhar em suas coisas a partir de um ponto de percepção, clareza e equilíbrio físico e emocional, ao invés de tentar fazer isso nos estágios reativos e desorientadores da Noite Escura. Eu preciso deixar este ponto claro o suficiente.

Como Kenneth, que tem o dom de linguagem e ensino precisos, disse de forma tão acertada: "A Noite Escura pode realmente ferrar sua vida". Este estágio é o que os palavrões foram criados para esclarecer honestamente. Permita-me dar-lhe dois conselhos conquistados a duras penas que descobri que fazem toda a diferença em face dessas etapas. Primeiro, reserve um tempo para fazer práticas básicas de insight. Faça o seu melhor para obter uma compreensão suficiente das três características para entender esses estágios bem o suficiente para que eles prossigam para o que vem a seguir. Arranje tempo para retiros ou solidão e não fique preso na Noite Escura. Você e todos ao seu redor ficarão felizes com o que você fez.

O segundo conselho é ter uma política de "não-sangramento" quando você suspeitar que está na Noite Escura. É assim que fortes habilidades de treinamento em moralidade podem salvar seu traseiro. Pode ser melhor expressa por dois mantras simples, "Não faça mal" e "Mantenha a calma". Este é obviamente um ótimo conselho para a vida em geral e se aplica duplamente aqui. Alguém poderia razoavelmente adicionar: "Supere-se!" As pessoas podem ficar insuportavelmente e narcisicamente envolvidas em sua dor durante esse estágio, reduzindo severamente sua capacidade de empatia para com os outros. O serviço intencional prestado aos menos afortunados do que nós pode ajudar a diminuir esses

efeitos e permitir que algumas perspectivas mais realistas se desenvolvam em alguns, mas não em todos.

Simplesmente se recuse a permitir que sua negatividade se espalhe para tudo e todos ao seu redor. Mantenha sua vida funcionando. Deixar de fazer isso pode ser desastroso, pois sua profunda falta de perspectiva, fixação na negatividade e o sofrimento de sua crise fundamental de identidade podem ser facilmente projetados em coisas e pessoas que simplesmente não causaram esse sofrimento. Ninguém gosta de ser culpado por sua miséria subjetiva, então você só vai gerar mais animosidade e sofrimento. Embora simples na teoria, geralmente é difícil na prática, mas há conselhos para ajudar a tornar isso mais fácil, e é por isso que esta seção é longa.

Combinando esses dois conselhos importantes,

Crie essa resolução:

Recentemente, cruzei o S&D e sei disso pelos muitos sinais diretamente vivenciados desse estágio.

Agora estou me sentindo altamente reativo e negativo em relação às coisas que normalmente posso lidar com mais equilíbrio e clareza. Sei que muito disso se deve às etapas inevitáveis que tendem a evidenciar e exagerar o sofrimento que se segue ao S&D.

Eu percebo que estou em uma posição menos do que ideal para lidar habilmente com as questões pessoais que estão me deixando louco, uma vez que provavelmente projetarei o sofrimento da ilusão da dualidade e os estranhos efeitos colaterais da Noite Escura nas pessoas e nos problemas .

Fui advertido por meditadores mestres que navegaram com sucesso neste território que projetar minhas coisas em fenômenos é uma ideia extremamente ruim (e uma experiência ainda pior), e tenho fé que esses meditadores sabem do que estão falando.

Mesmo que essas questões pareçam muito reais e válidas, provavelmente vou colocá-las fora de proporção e não serei capaz de trazer equilíbrio, compaixão ou bondade para resolvê-las.

Contraindo minha própria miséria reativa e confusão, eu poderia facilmente e desnecessariamente machucar os outros e a mim mesmo.

Assim, decido manter minha escuridão para mim mesmo, contar apenas para aqueles que são hábeis em navegar no território da Noite Escura ou de outra forma compartilhá-la de uma forma que proteja os outros e não a projete no meu mundo e neles.

Assim, pouparei os que estão à minha volta de sofrimentos desnecessários que eles não merecem.

Resumindo, usarei a teoria do mapa de meditação para manter as rédeas em minhas coisas obscuras e lidar com elas de maneiras que sabidamente ajudam em vez de prejudicar.

Vou reservar um tempo para práticas de insight e retiros durante os quais simplesmente verei a verdadeira natureza das sensações de tudo o que surgir, por mais difícil, doloroso, extremo ou convincente, e não me entregarei ao ciclo giratório de ruminar o conteúdo por um minúsculo minuto.

Afirmo que fazer isso está dentro do alcance de minha força, capacidade e poder.

Desta forma, poderei navegar este território com habilidade e não prejudicar as frágeis e, portanto, preciosas relações e rotinas do meu dia a dia.

Se eu falhar, procurarei ativamente conselho ou ajuda daqueles que são qualificados em orientar outros para manter uma perspectiva saudável em face dos problemas da Noite Escura até que eu possa atravessar os estágios de percepção da Noite Escura, conforme recomendado por uma investigação sensata e clara da minha experiência imediata.

Quando eu atingir o primeiro estágio do despertar (ou o próximo estágio do despertar), será um ótimo momento para ver o quanto da minha negatividade era válida e quanto era devido à minha própria falta de clareza e aos efeitos colaterais de os estágios associados à Noite Escura.

A partir desse ponto de clareza, terei muito mais probabilidade de abordar aqueles aspectos de minha vida e caráter que realmente precisam ser tratados e atendidos e ser capaz de dispensar aqueles tigres de papel que criei para mim.

Por não tentar assumir tudo isso de uma vez, ou seja, obter insights profundos antes de abordar as questões pessoais, estou mais propenso a levar a vida feliz e sábia que desejo para mim e para os outros.

Eu alcançarei tanto insights libertadores quanto insights sobre meus problemas, e isso será de grande benefício para mim e para todos os seres.

Um dos principais motivos pelos quais escrevi este livro foi fornecer essa importante resolução. Eu mesmo e aqueles que amo sofremos desnecessariamente e, às vezes, profundamente por não seguir essa resolução. Se você estivesse me ouvindo dizer essas coisas pessoalmente, veria lágrimas em meus olhos agora e me ouviria engasgando de tristeza ao lembrar aqueles eventos passados e refletir sobre o que está acontecendo ao meu redor enquanto escrevo isto. Eu imploro, pelo bem de tudo o que é bom neste mundo, por favor, faça todos os esforços para seguir este conselho.

Infelizmente, nem todos parecem ser capazes de fazer isso. Na verdade, nem todos estão dispostos a tentar seguir este conselho, especialmente aqueles que acreditam no paradigma perigoso de que "tudo o que eu sinto agora é real", no sentido de que seus sentimentos naquele momento devem ser a única perspectiva válida possível em sua situação atual e, portanto, esses sentimentos são completamente justificados, juntamente com as reações a esses sentimentos e as ações decorrentes desses sentimentos glorificados. Existem aqueles que simplesmente não acreditam que algo tão maravilhoso e sagrado como as práticas de insight possam produzir dificuldades tão profundas. Existem também aqueles que não acreditam nos mapas ou que os mapas poderiam se aplicar à sua própria vida especial e única. Por último, existem alguns cujo orgulho e insegurança não permitirão que admitam que podem ser afetados pela Noite Escura desta forma.

Gostaria, portanto, de alertar essas pessoas para *ficarem longe da Noite Escura* até que cheguem a um ponto em que sejam capazes de adotar pelo menos alguns aspectos da resolução acima mencionada ou de aplicar os fundamentos da teoria por trás dela. Se você não estiver disposto a pelo menos tentar fazer ou viver de acordo com alguma versão da minha resolução recomendada, você não deve tentar práticas de insight e não deve cruzar o S&D, pois isso pode lhe trazer mais danos do que benefícios, especialmente se você tiver uma fundação inexistente a frágil no primeiro treinamento da moralidade. Escrevo sobre esses estágios muito mais como um salva-vidas para os leitores que estão atualmente neles do que como uma tentação para aqueles que não estão e ainda não estão prontos para eles. Eu considero isso um risco calculado, percebendo que alguns não perceberão que não estão prontos para essas práticas e as farão de qualquer maneira.

Sou um grande fã de carros esportivos velozes, mas não daria um para um criança de seis anos. Da mesma forma, como você deve ter adivinhado, sou um grande fã de práticas de insight, mas concluí que aqueles que não as usam de maneira responsável, ética e inteligente não devem usá-las, pois fazer isso é muito perigoso para si próprios e outros, causando muitos problemas no mundo para trazer algum benefício significativo. Esta provavelmente não é uma visão popular, especialmente para aqueles que querem vender meditação para um mercado de massa, mas eu experimentei muitas coisas que podem dar errado quando as pessoas se recusam a tentar viver de acordo com tal resolução.

Um problema é que algumas pessoas cruzam o S&D e entram na Noite Escura sem fazer práticas formais de insight. Fiz isso quando era adolescente e não tinha ideia do que estava acontecendo. Não tenho ideia de como alcançar essas pessoas, mas elas tendem a entrar em comunidades espirituais em breve. Espero que eles encontrem pessoas que possam ajudá-los a descobrir o que aconteceu com eles e fornecer contextualização e orientação adequadas.

Em meus sonhos ingênuos, imagino que um dia haverá treinamento em mapas e desenvolvimento básico genérico, não sectário de atenção, contemplação e meditação no ensino fundamental, assim como aprendemos biologia e matemática, de forma que seria justo outra parte comum, aceita e padrão dos currículos educacionais humanos. Então, todos conheceriam esses estágios pelas coisas comuns, naturais e humanas que são. Estamos claramente muito longe disso agora, mas espero que alguns que se deparam com

essa tecnologia espiritual ajudem a espalhá-la e ajudem as pessoas que cruzaram o S&D a reconhecê-la e lidar com ela de maneira adequada.

Aqui está uma analogia que surgiu em uma conversa com o Dr. Willoughby Britton: imagine se não contássemos às mulheres pré-adolescentes sobre os períodos menstruais, porque de alguma forma a sociedade em geral havia perdido totalmente um padrão no qual, em algum momento da adolescência, as mulheres começaram a ter aproximadamente episódios mensais de sangramento vaginal, cólicas e instabilidade de humor. Nesse mundo distópico, todas essas mulheres estariam vagando por aí lidando com isso sozinhas, sem ter ideia de que isso era totalmente normal e que bilhões de outras estavam experimentando a mesma coisa.

Uma analogia muito semelhante pode ser construída em relação à gravidez. Imagine se as mulheres não soubessem sobre gravidez e dores de parto, então elas começam a fazer sexo, é bom, e então começam a ganhar um pouco de peso, então sentem esses movimentos estranhos em seu abdômen dilatado e, de repente, elas começam a ter essas dores horríveis que parecem como cagar uma bola de boliche que vai dividir sua pélvis ao meio. Isso é estressante o suficiente, sem ter ideia do que diabos está acontecendo ou que você vai ter um filho. A Noite Escura é assim para a maioria das pessoas que passam por ela. Eles começaram a meditação para obter alívio (ou apenas prestaram atenção suficiente à sua vida cotidiana normal para cruzar o S&D), chegaram à Noite Escura e agora são como uma mulher grávida que não sabe o que é gravidez ou o que a causou.

Essa mesma situação exata é o que está acontecendo globalmente com o ciclo de S&D a Noite Escura, que é uma parte estranhamente comum do desenvolvimento da atenção humana. Quantas pessoas cruzaram o S&D e entraram no território da Noite Escura? Não tenho ideia, mas sei que o número é muito maior do que a maioria das pessoas pensaria, já que a maioria das pessoas nunca ouviu falar dessa progressão humana básica de atenção cultivada e seus efeitos colaterais. Nos círculos em que dirijo, a porcentagem é alta. Se você está lendo este livro, é provável que tenha acontecido para você, pois ler um livro como este e chegar tão longe nele é o tipo de coisa que as pessoas acima da S&D são muito mais propensas a fazer.

Raramente pego o cartão do médico neste negócio de meditação, mas estou puxando-o agora e jogando-o com força na mesa. Como médico e cientista treinado, sei como fato inegável que os ciclos de insight são uma parte inata do desenvolvimento humano, ocorrem em larga escala e causam profundos efeitos fisiológicos e psicológicos em um número significativo de pessoas. Eu já vi isso centenas de vezes em outras pessoas e experimentei isso muitas, muitas vezes. Também sei com certeza que as práticas meditativas e a teoria dos mapas podem ajudar aqueles que estão nesses estágios. Um dia, isso fará parte dos currículos psicológicos e médicos padrão. Até então, o sofrimento e o caos desnecessários, cegos e não contextualizados continuam. Não tenho ideia de quantas pessoas foram diagnosticadas com ciclagem rápida bipolar II quando estavam apenas passando do ciclo S&D para a Noite Escura, mas isso aconteceu com alguns amigos meus que, mais tarde, de repente ficaram bem quando avançaram junto em sua prática.

A resolução apresentada aqui e o espírito por ela transmitido são um aspecto do treinamento em moralidade, e esse tipo de moralidade é um de nossos melhores amigos na Noite Escura. Quando adotamos o espírito desta resolução, fazemos o nosso melhor consciente para criar nossa maneira de ser, de modo que sejamos gentis e compassivos e, se isso não for possível, não prejudiquemos nenhum ser ou objeto. Muitas pessoas comentaram que o treinamento de insight é uma “prática monástica”. Se pudermos construir nosso próprio mosteiro virtual por meio da fala e da ação hábeis, não precisaremos de um mosteiro para proteger a nós e ao mundo dos efeitos colaterais potenciais de nossa prática. Podemos viver habilmente no mundo comum e ainda assim progredir no insight.

Existem aqueles que, embora dispostos a comprar conceitualmente a teoria e o espírito transmitidos pela resolução acima, estão tão completamente oprimidos por seus problemas e circunstâncias pessoais que simplesmente não podem seguir o conselho acima depois de entrar na Noite Escura, apesar de sua gentil e hábil intenção de fazê-lo. Meu conselho a eles é que busquem de forma diligente e rápida apoio qualificado e/ou ajuda profissional na forma de psicoterapeutas e sua turma até que possam seguir algo como a resolução mencionada acima. Bons amigos e familiares também podem ser úteis.

Perceba que este não é um caminho ideal a seguir, já que a falta de perspectiva e compreensão da Noite Escura torna os aspectos do processo terapêutico mais difíceis, mas para alguns não haverá outra opção e esta solução é melhor do que simplesmente se debater. Além disso, apenas um pequeno número de profissionais de psicologia está ciente desses estágios muito simples e previsíveis, algo que espero que mude imediatamente. Por outro lado, pelo menos essas pessoas têm toneladas de coisas borbulhando ruidosamente para que elas lidem, tornando mais fáceis alguns aspectos do processo terapêutico, pois quebra algumas defesas contra nossas coisas mais profundas. No entanto, eu tentaria curar apenas o suficiente para que você pudesse avançar para o primeiro estágio do despertar com o mínimo de sangramento e, em seguida, terminar qualquer processo terapêutico que você iniciou na Noite Escura somente depois de estar fora dela, já que é muito mais fácil para a maioria.

Uma questão relacionada é o papel dos produtos farmacêuticos na meditação, como SSRIs, SNRIs, outros antidepressivos, estabilizadores de humor, antipsicóticos e semelhantes. Os relatórios de campo até agora têm sido mistos. Infelizmente, não temos dados suficientes neste momento para recomendações definitivas. Esperançosamente, alguém logo fará essa ciência e tentará descobrir qual a combinação ideal de meditação e medicação que ajuda melhor várias populações na Noite Escura. Infelizmente, você e seu médico terão que fazer sua própria experiência pessoal e esperar o melhor. Tenho um preconceito geral, baseado em poucas informações, de que as pessoas devem continuar com seus medicamentos e manter contato próximo com seus profissionais de saúde mental, professores de meditação e amigos do darma. Eu gostaria de poder dizer mais, mas esta ciência ainda está em sua infância. Além disso, exercícios, uma boa dieta e apenas tentar manter o senso de humor às vezes podem ajudar muito.

Existe outra maneira aparentemente positiva de olhar para a Noite Escura, ou os Conhecimentos do Sofrimento, e é uma que realmente não se encaixa bem com nossos ideais dominantes de como a vida deveria ser. É a visão do renunciante, que basicamente diz: "Ah, agora vejo a dor da minha vida superficial e materialista, dos meus desejos que nunca me trarão felicidade, dos meus apegos mundanos e daquele castelo de cartas defeituoso que chamei uma vida. Muito melhor desistir de tudo e seguir o caminho do darma." Na verdade, se você ler os textos budistas, especialmente o Cânone Pali, encontrará esse ponto de vista repetidas vezes.

Embora eu geralmente tenha aconselhado a fazer o contrário, posso entender completamente por que alguém renuncia à sua vida normal de chefe de família e segue adiante para seguir o darma. O problema surge quando temos coisas como dívidas, filhos, cônjuges, pais doentes ou idosos e assim por diante, e é complexo resolver a ética desses conflitos. Independentemente disso, a Noite Escura ensina lições importantes, e aprendê-las é essencial para avançar para o que vem a seguir. Essas lições não requerem escolhas de estilo de vida específicas para o domínio, embora a Noite Escura tenda a chamar como uma sereia para as pessoas que fazem escolhas de estilo de vida radicais e renunciam. Em vez disso, é uma questão de percepção clara – você adivinhou – das três características das sensações que ocorrem durante esses estágios, independentemente de onde você se encontre e de quão complexa e comprometida seja sua vida. Como mencionei na Parte Um, antecipando esta seção, cada treinamento tem um tipo específico de renúncia associado a ele, e eles não poderiam ser mais diferentes.

Falando da Parte Um, agora é um bom momento para voltar e ler a seção sobre moralidade, pois a moralidade realmente ajuda nesses estágios, como em todos os outros momentos. Comporte-se bem. Fala bem. Ganhe um bom sustento, se puder. Seja educado, prestativo, paciente, proativo, habilidoso, generoso, compassivo e honesto tanto quanto possível. Evite mecanismos de enfrentamento inábeis, como escapar para o álcool e as drogas ou apenas um pavor sombrio desnecessário. Enfrente sua vida com orgulho e elegância. Ria. Brinque. Seja corajoso, como um guerreiro espiritual, como um ninja. Você pode até usar aquelas meias pretas fofas de dedo do pé tabi se isso te ajudar. Seja impecável. Dê e ajude os outros. Você ficará feliz por ter feito isso. Moralidade, moralidade, moralidade, significando uma vida habilidosa em todos os seus aspectos cotidianos: esta é a chave antes, durante e depois. Esta é a parte "durante". Aprender a ser funcional em meio à Noite Escura é aprender algo de extremo valor: pratique dessa forma para tornar esse conhecimento seu.

É hora de voltar a descrever a Dissolução especificamente. Quando o estágio do Surgimento e Desaparecimento termina, os meditadores podem ficar sentindo-se crus e incompetentes, embora continuem a fazer um progresso valioso em níveis cada vez mais profundos de insight profundo. Essa sensação de que algo está muito errado quando a prática está ficando cada vez melhor pode causar todos os tipos de problemas durante a Noite Escura, especialmente para aqueles que não estão familiarizados com os mapas padrão.

Por outro lado, para aqueles que acharam o território S&D desconcertante, como aqueles que sofreram experiências desagradáveis com a kundalini, ter chegado à Dissolução pode

parecer um alívio bem-vindo. Alguns vão parar de praticar aqui, pois sentem que “liberaram a kundalini”, e assim o fizeram por enquanto. Seu corpo não está mais tenso. As estranhas experiências energéticas se foram. Os estranhos movimentos pararam. Nenhuma luz ou imagem está surgindo. A motivação pode cair. Os fogos de artifício acabaram. A dissolução parece um lugar muito natural para parar de praticar, o único problema é que os estágios posteriores (Medo e o resto) seguem-na logo, mesmo se pararmos, embora uma prática menos intensa leve a uma prática menos intensa, talvez mais diluída, se frequentemente prolongada, Noite Escura.

No entanto, aqueles que desejam continuar praticando formalmente podem achar a Dissolução frustrante. Enquanto apenas um estágio atrás eles podiam sentar por horas e perceber as melhores vibrações da realidade em detalhes requintados, agora a realidade parece estar escapando, fora de foco, vaga e difícil de controlar. Considerando que podemos ter uma postura estelar no S&D, agora voltamos a ser mortais medíocres. As imagens do corpo podem se tornar vagas ou mesmo parecer desaparecer completamente, semelhante ao que acontece nos reinos sem forma, mas sem a clareza.

É provável que a prática seja mais difícil e podemos sentir dor ao sentar-se, que estava praticamente ausente no estágio anterior. Isso pode ser extremamente frustrante para quem não sabe que isso é normal, e o desejo de recuperar um passado que se desvanece pode interferir muito em estar presente. Diante dessas dificuldades, recomendo enfaticamente a prática. Pode parecer um retrocesso para aqueles de nós que abandonaram a anotação durante a glória do S&D, quando nossas mentes estavam muito rápidas para anotar formalmente tudo o que podíamos perceber, mas o caminho espiritual não é linear. Em face da Dissolução e dos estágios que se seguem, prática de anotação pode ser muito útil e poderoso. Notas adicionais a serem acrescentadas neste ponto incluem coisas como "vago", "dissolvendo", "desaparecendo", ou o famoso “sumiu” de Shinzen Young para quando as coisas desaparecem repetidamente na Dissolução. Por falar em Shinzen, definitivamente dê uma olhada em seu *The Science of Enlightenment*, bem como seus vídeos e outros recursos, como *Five Ways to Know Yourself*.

Em suma, se pudermos continuar praticando (tema familiar ainda?) E nos ajustarmos a ter que trabalhar de alguma forma mais sutil para perceber as coisas com clareza, começaremos a fazer mais progressos. Desta vez, o esforço terá que ser com um toque mais leve e amplo. Além disso, existem oportunidades notáveis para notar que pode haver um alto grau de clareza em Dissolução a respeito de fenômenos muito vagos e divagações mentais. Lembro-me de um meditador que ficou frustrado com sua prática e conversou com Christopher Titmuss sobre isso durante uma sessão de “Sentar e Investigar” num retiro.

O meditador explicou: “Christopher, estou tão confuso. Não tenho ideia do que está acontecendo na minha prática.”

Christopher respondeu: "Você tem certeza?"

"Absolutamente!" o praticante continuou. "Estou totalmente perdido, me debatendo, como se não tivesse ideia do que estou fazendo."

"Você tem certeza?" Christopher perguntou novamente, apontando diretamente para a clareza na mente desse homem enquanto ele identificava adequadamente os elementos-chave, embora frustrantes, de sua experiência.

"Absolutamente!" disse o homem frustrado que ainda não entendeu o que Christopher estava apontando, mesmo quando as pessoas ao seu redor começaram a ver os aspectos engraçados dessa troca e riram gentilmente com conhecimento de causa e simpatia por sua situação. "Estou totalmente perdido, como se não conseguisse descobrir nada ..." e assim por diante.

Que podemos ser muito claros sobre a vagueza é algo que leva tempo para aprender para a maioria de nós, mas a Dissolução é uma grande oportunidade de perceber essa clareza mais fundamental que tem pouco a ver com o quão claras as coisas são em um sentido relativo. Ainda assim, apesar dessa oportunidade muitas vezes oculta, a Dissolução pode ser muito frustrante, fazendo com que as pessoas percam repentinamente o interesse pela meditação.

Observe bem, se eles desistirem nos estágios da Noite Escura (ou a qualquer momento após o S&D), as qualidades da Noite Escura quase certamente continuarão a assombrá-los em sua vida diária, minando sua energia e motivação, e talvez até causando sentimentos de mal-estar, depressão, paranóia e até pensamentos suicidas. Assim, o meditador sábio é extremamente encorajado a tentar manter a prática apesar das dificuldades potenciais, para evitar ficar preso nesses estágios.

Eu penso em Dissolução como "o estágio do folgado", embora também possa ter uma sensação de langor sensual. Uma marca registrada da Dissolução é que, de repente, é difícil evitar se perder em pensamentos e fantasias ao meditar. Podemos nos sentir de alguma forma dissociados ou desconectados de nossa vida, como se fôssemos fantasmas.

Outro efeito que pode ser muito perceptível neste estágio é que as ações simplesmente não acontecem facilmente. Por exemplo, você pode levantar a mão para desligar o despertador, mas sua mão simplesmente não se move. Você pode mover a mão, mas de alguma forma as coisas tendem a parar com a intenção e não levam a lugar nenhum. Eventualmente, você move a mão, mas pode ter sido um pouco cansativo para fazer isso. Você sabe que deve se levantar para trabalhar (ou para aquela primeira sessão de manhã cedo, se estiver em retiro), mas de alguma forma, você continua deitado como uma pedra de qualquer maneira: é assim que a Dissolução pode ser. A meditação pode ser da mesma maneira, e até que saíamos disso, as coisas podem ficar um pouco atoladas nas almofadas fofas da Dissolução. No entanto, quando a percepção do final das sensações torna-se mais clara novamente, surge ...

Medo

A clareza e a intensidade começam a retornar, mas agora o estágio do Medo pode envolver todos os tipos de distorções assustadoras de percepção ao sentar, acompanhadas por intensos sentimentos de mal-estar, paranóia, terror, pavor e/ou “nervosismo”. Às vezes, pode até parecer que nosso corpo está caindo em farrapos no chão ou que estamos apodrecendo. Se tivermos fortes tendências de concentração, podemos ter visões horripilantes ou macabras. As vibrações daqui em diante não devem mais mudar de frequência com a fase da respiração, como acontecia no S&D e, para os próximos estágios, as vibrações tendem a ser mais lentas do que no S&D. Os pesadelos são substancialmente mais comuns nesta fase.

O grau de medo que as pessoas experimentam no Medo pode variar amplamente. Algumas pessoas podem de repente experimentar sentimentos extremamente poderosos de terror abjeto sem nenhuma razão óbvia, mas a mente tem essa tendência estranha de criar histórias para explicar como nos sentimos, de fabricar coisas das quais temos medo de repente, mesmo que essas explicações e racionalizações não são nem um pouco a causa e surgiram após o fato do terror se instalar. Apenas sentir terror sem um objeto pode ser muito desorientador. Por exemplo, eu tinha um amigo que entrou nesse estágio em um retiro na Ásia em um centro que não era muito favorável ao seu vegetarianismo. Ele começou a imaginar que morreria de repente de fome e então deixou o retiro. Esse é um comportamento clássico do estágio de Medo.

Estranhamente, o medo também pode ser estimulante da mesma forma que um filme de terror ou andar de montanha-russa à noite. Eu sou um pouco esquisito, eu acho, no sentido de que gosto deste estágio, mas também pratico medicina de emergência, um trabalho que envolve um verdadeiro amor pela adrenalina e coisas terríveis, e o estágio do Medo pode fornecê-las em abundância às vezes. Para a maioria das pessoas, entretanto, o lado emocionante ou empolgante deste estágio tende a ser obscurecido pelo lado negro, e a maioria das pessoas não aprecia o Medo dessa forma.

A duração do medo, como os outros estágios, varia amplamente. Eu conheço pessoas que mal perceberam e passaram por isso em minutos. Eu conheço alguns outros que tiveram isso chutando sua bunda por anos, inundando-os com pânico disfuncional que atrapalhou totalmente suas vidas, embora todas essas fossem pessoas que não sabiam qual era o estágio do Medo e não tinham boas instruções sobre o que fazer com ele ou como se relacionar habilmente com ele. Ambos são extremos e atípicos. Para a maioria, dura horas a dias quando se aprende a passar por isso, e muitos o fazem moderadamente bem. Ainda assim, algumas pessoas que são inteligentes, anteriormente bem ajustadas e capazes acharão isso profundamente desgastante, e eu não sei exatamente por que algumas pessoas têm tanta dificuldade nisso e outras não. Os tradicionalistas geralmente dirão “carma”, como se entendessem isso muito bem, mas devemos admitir neste ponto que a ciência exata dos estágios do insight, sua bioquímica e outros fatores exacerbantes e moderadores é um mistério.

Testes de realidade, percebendo que geralmente estamos em um lugar seguro (assumindo que estamos, e não em uma zona de guerra, correndo por nossas vidas), temos acesso a comida, água e abrigo, e que estamos bem: isso pode ajudar a muitos. Fixar a atenção na tentativa de sincronizar suavemente com as sensações de coisas que estão desaparecendo, caindo e mudando pode ajudar. É muito importante reconhecer que o medo não é perigoso, a menos que o façamos. A citação clássica, “Não temos nada a temer, mas o próprio medo”, é relevante. Se tememos o fato do medo, cedendo em contar a nós mesmos histórias sobre ele, podemos ampliar esse estágio. Se o montarmos, fluirmos com ele, darmos as boas-vindas, mergulharmos nele, brincarmos com ele, nos deleitarmos, dançarmos com ele e nos dissolvermos com ele, deixando-o destruir a ilusão de permanência e controle quando começar a fazê-lo, podemos perceber que este é o terceiro vipassana jhana, que pode ser uma aventura de meditação fascinante se tivermos a atitude certa.

Independentemente disso, o Medo faz parte do Tour Completo da Pessoa que esses estágios nos levam, no qual estamos tendo a oportunidade de aceitar toda a extensão de nossas vidas aqui como são e reconhecer o despertar de cada tipo de experiência. Aceitação, honestidade e consciência clara e precisa da verdadeira natureza das sensações reais que compõem tudo isso são a chave em todos os estágios da Noite Escura, como antes. As seis portas dos sentidos e as três características são a base da grande prática do insight neste estágio e em todo o resto. Do lado brando, esse estágio pode se manifestar apenas como uma sensação ligeiramente intensificada de pânico ou ansiedade inespecífica. À medida que o medo passa e nossa realidade continua a piscar e a desaparecer, ficamos sentindo ...

Angústia

O estágio da Angústia é caracterizado por intensos sentimentos de tristeza, pesar e perda. Novamente, para alguns que podem apreciar o que essas emoções ensinam, há uma qualidade redentora no profundo sentimento de tristeza e melancolia, mas isso tende a ser muito ofuscado por seus aspectos sombrios e envolventes. Energia, que pode ter aumentado um pouco em Medo, pode enfraquecer novamente durante este estágio. Em Angústia, estamos tendo todo o nosso conceito de eu e de mundo como sendo permanentes, capazes de satisfazer, e mesmo sendo “eu” ou “meu” arrancado das raízes e corroído pela verdade agora inegável das três características. Pode haver um sofrimento enorme neste processo. Aqueles com um ponto de vista mais amplo ou mais arquetípico podem sentir que se conectaram ao sofrimento do mundo, como se tivessem entrado no vasto oceano universal de tristeza. Aqueles com tendência para o fim da prática dos poderes podem ver imagens e/ou cenas inteiras de sofrimento, morte, devastação e destruição diante deles.

Os sentimentos que a infelicidade pode suscitar são difíceis de aceitar para muitos, e nossa resistência a esse processo nos causa ainda mais infelicidade. Assim como com o Medo, é comum inventar razões para ficar infeliz depois que a infelicidade já se instalou. Podemos nos sentir como fracassados e fraudes, como se não pudéssemos fazer nada certo.

Podemos reviver as memórias daquelas ações e palavras das quais mais nos arrependemos na vida, fazendo um tour por aqueles momentos em que mais decepcionamos a nós mesmos e aos outros. Seja gentil, amoroso e perdoe a si mesmo se isso acontecer. O remorso sábio, conforme mencionado anteriormente na Parte Um, é a chave e ajudará muito mais do que a autopunição da culpa. Podemos sentir que nossa meditação e caminho são apenas uma viagem triste e sem saída. Os aspectos difíceis, injustos e cruéis da vida podem nos afetar mais profundamente neste estágio.

Este estágio, embora muitas vezes desagradável, pode ser muito curativo e abrir o coração. No entanto, ficar perdido e oprimido pelo conteúdo dessas sensações e ser incapaz de ver sua verdadeira natureza é uma causa um tanto comum de fracasso em progredir e prosperar. Do lado moderado, podemos nos sentir um pouco como nos sentimos depois que saímos de uma crise de choro. Angústia é o ponto de transição entre a parte semelhante a um tambor de cinco a oito Hz da Noite Escura e as frequências muito complexas e irritantes que se seguem, embora Angústia em si geralmente não seja tão barulhenta e as frequências de vibrações não sejam tão perceptíveis para a maioria dos praticantes, o que é ótimo. Ela tende a ter uma espessura lenta e pesada. A atenção continua a se ampliar e o centro a se tornar mais ausente. Conforme as coisas continuam a desmoronar, demonstrando claramente sua insatisfação e sua abnegação, isso pode causar ...

Repulsa

Ficamos enojados com a coisa toda. É aqui que as vibrações caóticas de dez a dezoito Hz ou mais ao redor da periferia realmente começam a ficar fortes para aqueles que estão prestando atenção ao aspecto impermanência das sensações, o que eu recomendo fortemente. Através desta seção da Noite Escura, nossa habilidade de perceber claramente os objetos no centro de nossa atenção é fraca, e pode parecer que nossas mentes estão sendo ampliadas e ainda se contraindo ao mesmo tempo. Começamos a nos sentir completamente atormentados por nossas mentes barulhentas e repetitivas (um sinal clássico desta fase), por um corpo que está cheio de sofrimentos e sensações desagradáveis, e por um mundo que está se despedaçando, assim como uma imagem de nós mesmos, que, embora pareça estar ficando cada vez mais apertado em termos de como é sentido, também está paradoxalmente se tornando mais volátil, fragmentado e instável. Perceber pensamentos como pensamentos torna-se cada vez mais difícil e, assim, ser pego por nossas coisas fica cada vez mais provável. A liberdade que os insights de Mente e Corpo nos permitiam se foi, embora eles tendam a retornar mais tarde na Equanimidade. No entanto, podemos lembrar intencionalmente de ver os pensamentos como pensamentos e pode ser muito útil neste estágio anotar "pensando" quando temos pensamentos severos.

É um estágio em que é muito fácil ser muito crítico de basicamente qualquer coisa, outro caso de o rabo abanar o cachorro, em que o estado mental de repulsa vem primeiro e então o aplicamos ao nosso mundo exterior sem perceber que acabamos de fazer isso, julgando coisas e pessoas duramente por estar nesta fase. É fácil de repente nos tornarmos

críticos de nosso caminho, nossa tradição, daqueles que praticam ao nosso redor, nosso local de trabalho, nosso parceiro, nossos amigos e nossa família. Em suma, para basicamente tudo o que vemos, provavelmente veremos o lado negativo com mais força do que normalmente veríamos. Algumas das exceções estranhas dessa repulsa generalizada com o mundano e comum podem ser com livros, conversas, ensinamentos, vídeos, dietas, práticas, roupas e estilos de vida que são considerados por essa pessoa como mais puros, verdadeiros, mais profundos e/ou mais sagrado. Muitos em Repulsa descobrirão que basicamente qualquer coisa, exceto o “mais elevado e o melhor”, irá irritá-los profundamente.

Do lado moderado, podemos nos sentir sutilmente revoltados e desapontados com a realidade em geral, com o simples fato da experiência, ou talvez ter a sensação um pouco assustadora de pele arrepiada. O número de coisas de que podemos ficar enojados quando tentamos encontrar alguma razão e um conjunto de objetos que se encaixem em nossos sentimentos é basicamente ilimitado. Do lado forte, não vemos nada a que nos agarrar, nenhum eu a ser encontrado, e começamos a desejar que toda a realidade irritável e desiludida em que depositamos nossa confiança acabe, e agora nos encontramos com um forte ...

Desejo de Libertação

No estágio de Desejo de Libertação, estamos fartos de basicamente tudo, muitas vezes incluindo a prática do darma, mas em um nível que transcende meros pensamentos suicidas, embora definitivamente possa incluir tais pensamentos para uns poucos infelizes. Se você se encontrar entre esses poucos, conte a alguém e procure ajuda imediatamente. Provavelmente vai passar em breve; você precisa permanecer vivo para que possa obter as coisas boas, e Desejo de Libertação está muito próximo das coisas boas. No entanto, por algum truque estranho deste estágio, pode ser muito difícil imaginar que estamos próximos de grandes estágios de prática deste ponto de vista.

Podemos sentir que, se apenas formos longe o suficiente para fora ou para dentro, podemos chegar a algo melhor, e a atração para aquele nebuloso, mas poderoso, imaginado “melhor” pode ser muito forte neste estágio. Frequentemente, esse sentimento de atração tem um componente mais forte de fuga, o que significa que pode parecer mais como se estivéssemos fugindo de coisas desagradáveis do que sendo chamados para a salvação. No entanto, esse sabor de inspirar sair de nossas zonas de conforto comuns e entrar em um desconhecido atraente pode ser poderoso neste estágio. Fiz um curso universitário inteiro dedicado a praticantes espirituais de todas as idades que se sentiram “chamados” para fora de suas vidas comuns — incluindo Santo Agostinho e Joana D'Arc. Nesta fase, é fácil nos identificarmos com nossas histórias e com a sensação de que somos da mesma forma “chamados” de nossas zonas de conforto e para algo maior, mais distante, mais elevado, ou menos pior. Quando você conhece a teoria do mapa de meditação, é fascinante ler as histórias de algumas das grandes figuras espirituais da história, pois você verá esses estágios de percepção e suas manifestações clássicas em seus relatos de suas tribulações e experiências transformadoras.

O desejo de libertação é benéfico em algum sentido mais profundo, embora quase sempre pareça o contrário. Isso pode causar problemas sérios que podem parecer intransponíveis. Aqueles que conhecem a teoria de mapa do darma não desejarão mais nada além do fim completo de todas as sensações, ou seja, o primeiro gosto da Fruição (descrito em breve). Apenas desejamos que o ruído em nossas mentes pare de repente, mas somos incapazes de fazer com que isso aconteça. Desejamos que as vibrações, que podem ser bastante intensas, duras e chocantes neste estágio, desapareçam para sempre. Desejamos que os sentimentos desagradáveis que estão surgindo apenas parem. Se deixarmos de associar o fim da dor com o progresso do insight e, em vez disso, associarmos falsamente essa dor com a simples mudança de algo em nossa vida normal (como suicídio, sedação com substâncias, divórcio ou qualquer outra coisa), é provável que vaguemos longe ou façamos algo estúpido ou irreversível até que percebamos os limites das soluções comuns. Se você estiver trabalhando em seu plano de fuga, tente redirecionar isso para seu plano interior, de modo que você pode redirecionar a atenção para *dentro* na raiz real do problema em seu próprio coração, mente e corpo.

Aqui está o “Um truque estranho” para esse estágio para aqueles que não estão passando por ele no nível de vibrações ou visuais induzidos por Kasina, mas sim no nível de emoções: honestamente, sinta aquele estrondo, aquela devastação absoluta, aquela agonia, aquele fundo do poço, aquele desespero, aquele desejo de libertação, em toda a sua humanidade real, realista e corajosa, permitindo que aquele mergulho aconteça dentro de você bem fundo, fundo, fundo. Em seguida, investigue isso, exatamente como é, porque é uma parte crucial da viagem, parte da jornada, parte da oportunidade notável de trazer a luz clara da sabedoria para todos os aspectos de toda a nossa gama emocional, incluindo o fundo disto. Então, caia. Observe. Permita que seja. Observe que é feito de sensações: sinta-as honestamente, assim como todas as reações a essas sensações. Essa é a chave.

A técnica de fazer anotações pode ser muito útil, pois pode manter nossa atenção em um nível sensorial bem fundamentado no espaço, o que significa que você mantém alguma consciência da mudança de volume em que tudo isso está acontecendo. A meditação com os olhos abertos pode ser um pouco mais fácil às vezes do que com os olhos fechados. Se você passar por ela de olhos fechados na almofada, aqueles que não têm medo de submergir e mergulhar no caos e dançar com ele se sairão melhor. Enquanto isso, quando sair da almofada, não faça nada estúpido, ou seja, destrutivo para si mesmo ou qualquer outra coisa. Não vai ajudar e, ao contrário, pode causar sofrimento prolongado. Como Kenneth gosta de dizer: “Certifique-se de prestar atenção à advertência antiga: 'Não estrague tudo!'”

Este é o estágio em que as pessoas têm maior probabilidade de abandonar seus relacionamentos, empregos ou escola e fazer um longo retiro ou busca espiritual. Pode surgir fascinação com o celibato como sendo de alguma forma “um caminho espiritual superior”. Não estou fazendo um julgamento aqui sobre o valor do celibato versus não celibato, apenas afirmando que é mais comum para os praticantes nesta fase achar o celibato atraente. Nossa viagem de renúncia pode ser muito desorientadora para os parceiros, especialmente se estivéssemos indo para o extremo oposto da sexualidade intensa durante o estágio do Surgimento e do Desaparecimento, que provavelmente

ocorreu não muito antes, então tente ser empático e sensível às suas necessidades se você pode. Se você puder conversar com eles sobre a teoria dos estágios de meditação, mesmo em termos genéricos ou não técnicos, pode ser útil mantê-los informados de alguma forma para que o contraste não seja tão desorientador ou surpreendente.

Uma consciência dos mapas pode ajudar a normalizar e contextualizar o que, de outra forma, pode ser um processo confuso e angustiante. Em algum lugar aqui, pode surgir a tendência de tentar colocar nossas vidas e finanças em ordem para que possamos deixar o mundo para trás por um tempo e ter algo para onde voltar, sem ter que nos preocupar com essas coisas por um tempo. Uma resolução profunda para seguir em frente pode surgir neste estágio, impulsionada por nossa poderosa frustração e a poderosa compaixão nela. Em seguida, fazemos o último esforço para a liberdade, o empurrão contra a parede aparentemente impenetrável da ...

Reobservação

A reobservação pode não soar como um grande problema, pois tem um nome tão higienizado e enfadonho. No entanto, amigos sugeriram renomeá-lo com vários termos vernáculos anglo-saxões de quatro letras, geralmente em alguma palavra gramaticalmente problemática, mas emocionalmente catártica. Esse estágio costuma ser, embora nem sempre, como uma parede de tijolos, principalmente nas primeiras vezes em que colidimos com ela. Pode ser como se todos os piores aspectos dos estágios da Noite Escura convergissem para uma última lição importante, a Reobservação.

Devemos perceber a verdadeira natureza das sensações que compõem nossas idéias de perfeição, todos os ideais aos quais nos agarramos, todas as imagens de como o mundo deveria e não deveria ser, todo desejo de que algo seja diferente do que é, bem como todo desejo de despertar para ser outra coisa senão isso. Pode parecer impossível sentar-se por um minuto sequer, pois os níveis de inquietação e aversão à meditação e a todas as experiências podem ficar altos. A repentina incapacidade total de sentar-se na almofada mesmo por alguns minutos é uma marca clássica desta fase. Como médico, imagino que em algum momento eles encontrarão alguma semelhança fisiológica entre esse estágio e as vias da síndrome das pernas inquietas, mas a versão de corpo inteiro.

Este estágio, e parte do estágio das Três Características compartilham algumas características. Em outras palavras, esteja avisado, especialmente aqueles de vocês que tendem a estar excessivamente certos sobre “onde estão” nesses mapas. Recebo um número razoável de e-mails e ligações de pessoas que afirmam ter certeza de que estão em Reobservação e, logo em seguida, estão descrevendo o território S&D, o que significa que acabaram de estar no território das Três Características, não na Reobservação. Continuar a investigar a verdadeira natureza desses tipos de sensações e nossas teorias de mapas costuma ser difícil, e essa é uma causa comum de falha no progresso.

Agora, estou prestes a descrever todos os tipos de manifestações emocionais ou psicológicas que às vezes podem acontecer na Reobservação. Quanto mais extrema a

descrição de um possível efeito colateral desse estágio, mais raro é esse efeito colateral, particularmente aqueles que parecem descrições de doença mental grave. Para alguém que está permanecendo no nível de experiência sensorial nua, como eu recomendo fortemente, as únicas manifestações difíceis que parecem ser bastante comuns nesta fase são um forte senso de aversão e resistência à meditação e experiência formal, e um profundo senso de frustração primordial, embora estas tendam a desaparecer rapidamente em face da boa prática. Se nossa concentração for forte o suficiente e nossos outros fatores estiverem em equilíbrio, podemos passar por este estágio sem nenhum problema no nível das vibrações ou mesmo padrões abstratos de luz e/ou som puros, contornando toda a complexidade potencial que eu sou prestes a descrever.

Para aqueles que usam objetos mais comuns, a aversão à meditação e à experiência pode surgir à medida que reagimos às vibrações neste estágio, que pode ser rápido, caótico e severo. O barulho em nossas mentes repetitivas pode ser bastante irritante. Por repetitivo, quero dizer que este estágio pode envolver a repetição de pensamentos, canções e histórias, como se tivéssemos um caso horrível de vermes do mal (no sentido metafórico de canções irritantes que ficam presas em nossas cabeças). Você já teve febre e algum pensamento irritante circulando em sua cabeça repetidamente? Este estágio pode produzir experiências semelhantes.

Algumas de minhas próprias descrições deste estágio durante o retiro incluíram frases como “a tempestade mental” e “um trabalho de reforço em Ré menor para as portas dos seis sentidos, tempestade de granizo e banshee gaguejante”. Se formos meditadores muito poderosos, mas carecemos de equanimidade e tranquilidade suficientes (lembra-se dos sete fatores?), podemos literalmente sentir que seremos despedaçados por vibrações severas. Em algum nível ilusório da sensação de continuidade e estabilidade, é exatamente isso que estamos tentando realizar.

No entanto, mesmo que surjam manifestações muito difíceis, se estivermos praticando bem, elas não devem durar muito, na melhor das hipóteses, minutos, na pior, horas ou dias. Uma vez que eu comecei a entender do que se tratava este estágio e para que ele era útil, uma perspectiva que tinha uma difícil curva de aprendizado, eu intencionalmente amplificaria a sensação de estar sendo dilacerado, direcionando a habilidade afiada e cortante deste estágio para destruir a realidade em qualquer coisa que parecia até mesmo um pouco estável ou contínua em qualquer parte do corpo, da mente ou da experiência em geral. Esse é um uso habilidoso da perspectiva que este estágio nos permite.

Na mesma linha, e como mencionado antes, aqueles poucos que estão cruzando este território com habilidades de concentração de classe mundial e usando um objeto muito rarefeito, como uma visualização complexa em geometria sagrada, podem, se forem muito bons nisso, passar através deste estágio com pouca ou nenhuma dificuldade. Pode ser fascinante e sutilmente extático, visto que este é o pico do terceiro vipassana jhana. Praticantes experientes que fundem o insight e as práticas de concentração podem notar que a proporção do campo visualizado que é organizado em imagens claras fica cada vez mais ampla. Os padrões podem se tornar mais complexos. Os problemas de fase ficam cada vez mais bizarros. O campo visual pode assumir dimensões mais esféricas, com

imagens curvas começando a envolvê-lo (ou "ensferá-lo"). As imagens podem parecer ter múltiplas simetrias e repetições, e essas imagens e sons gerados podem vir a englobar basicamente todo o campo da experiência.

Isso pode ser como assistir a um filme IMAX de um espirógrafo em cores vivas em movimento na primeira fila. Como mencionei anteriormente, também vi campos gigantescos de padrões hiper-detalhados, repetidos e mutantes de coisas como aranhas, cogumelos, cobras, crânios, dedos com garras e outras coisas assustadoras e desconcertantes, mas, em uma inspeção cuidadosa, eles eram lindos, vibrante e surpreendente em sua complexidade. Eu uso este exemplo em parte devido aos meus próprios experimentos e em parte para ilustrar pontos gerais.

Objetos e praticantes diferentes certamente produzirão especificidades diferentes, como cores, imagens, etc., enquanto alguns aspectos do que acontece neste estágio permanecerão os mesmos e, portanto, serão universais. Isso serve para ilustrar um ponto básico: a reobservação não precisa ser um problema se você tiver habilidades de meditação muito sólidas. Mesmo se você não fizer isso, ainda não precisa ser um grande problema se você souber o que procurar, o que esperar, como lidar com isso e que também passará. Os praticantes de insights secos passam por esse estágio o tempo todo muito bem com as boas práticas. Além disso, se você está lendo este livro, provavelmente já cruzou o S&D conforme mencionado anteriormente e, portanto, provavelmente já lidou com isso pelo menos uma vez e pode nem mesmo saber disso, e mesmo que ainda não saiba, provavelmente ficará tudo bem. Todos nós já passamos por tempos difíceis e esta é apenas mais uma fase que pode ser potencialmente desafiadora.

Veja, a reobservação é toda felpuda e sem nenhuma substância, mas, se você confundir fiapos com substância, o efeito será o mesmo como se realmente tivesse substância. Sensações corporais de repulsa assustadora, nojo ou profunda angústia existencial podem surgir e, ainda assim, aqueles com sabedoria perceberão que são como confetes, como faíscas de luz, como gotas de chuva, embora gotas de chuva aparentemente ácidas. Ainda assim, eles não são prejudiciais. Na verdade, elas aparentemente fazem algo ótimo para a mente, já que a Reobservação leva ao próximo estágio, Equanimidade. Esse conhecimento normalizador é poder.

A reobservação é como um cão desdentado com um latido feroz. Se você correr gritando ou desmaiar de medo quando o cachorro latir, ele não precisará de dentes para impedir seu progresso. É como o holograma de um demônio rosnando pelo qual você pode simplesmente atravessar e ele não pode tocá-lo ou machucá-lo de forma alguma. Há uma liberdade curiosa quando você percebe profundamente que está *seguro* na reobservação, que pode ir fundo na cova, e a cova está bem. Nos estágios de revisão, um período em que pode ser fácil invocar estágios específicos e permanecer neles para entendê-los melhor, invoquei repetidamente a Reobservação apenas para verificá-la e aprender seus segredos.

Em uma nota um pouco diferente, por pior que seja a Reobservação, nem sempre podemos culpá-la por tudo. O principal sinal de que os efeitos colaterais negativos que podem ocorrer na Noite Escura não estão associados aos estágios de percepção (mas, em vez

disso, são devidos a outros processos comuns do mundo real) é que eles não mudam muito em face de fortes e aceitáveis investigação ou quando paramos totalmente a prática. Lembre-se de que você tem dois conjuntos de efeitos acontecendo: relacionados ao insight e outras circunstâncias e aspectos psicológicos de sua vida. Se a boa prática do insight, feita bem e bravamente, com forte investigação e boa técnica, não está consertando sua situação de vida, então você pode ter problemas comuns e padronizados para serem resolvidos por métodos comuns do mundo real.

Como você provavelmente já pode dizer, a Noite Escura tende a fazer os praticantes traçarem estratégias, tentando descobrir a melhor maneira de decifrá-la e chegar à Equanimidade. Isso levou vários professores e praticantes a desenvolverem suas próprias escolas distintas de pensamento que podem considerar algumas técnicas e abordagens as mais ideais, geralmente as técnicas que funcionaram melhor para eles. No entanto, aqueles que já passaram pela Noite Escura o suficiente e com uma variedade de abordagens, técnicas, atitudes e condições de prática irão eventualmente perceber que existem muitas, muitas maneiras de tirar a pele desse gato, para usar uma metáfora não budista. O exercício muitas vezes ajuda. As práticas da bondade amorosa são frequentemente recomendadas por um bom motivo. Vipassana estrita e anotações ultrarrápidas funcionam bem para aqueles com alta tolerância à dor. Uma anotação mais lenta pode funcionar para aqueles com um pouco mais de tempo e menos interesse em se estilhaçar.

Alguns professores recomendam fortemente práticas físicas, como ioga com um alto grau de consciência corporal, pois isso pode levar as pessoas a algo diferente de suas coisas psicológicas. Outros podem recomendar enfaticamente mergulhar em seus problemas psicológicos e na cura, com um alto grau de atenção plena e sensata a esse processo para garantir que ele continue produzindo insights. Outros com grandes habilidades de concentração podem ir para objetos mais abstratos, como a geometria sagrada, como mencionado acima. A estratégia “concentre o seu traseiro” na Noite Escura diz muito para ser recomendada. As práticas da bondade amorosa e outros brahma viharas (abordados na Parte Seis) são comumente relatados como úteis. Ainda outros podem recomendar técnicas mais xamânicas e psiconáuticas para causar o tipo de descolamento radical que pode acontecer com esses métodos, e o teste de realidade mostra que isso às vezes funciona para algumas pessoas, mas causa problemas para outras, e prever qual será o resultado não é fácil. Cada uma dessas estratégias tem riscos e benefícios a serem considerados.

Em contraste com o que a maioria das pessoas espera que eu defenda aqui, é verdade que abordagens muito mais suaves também podem funcionar na Reobservação e na Noite Escura em geral. Alguns acham que suavizar, abrir e aceitar geram resultados muito melhores do que abordagens mais agressivas, como notar rapidamente ou navegar por vibrações finas. Às vezes, apenas investigar cuidadosamente e relaxar suavemente o que costuma ser chamado de “armadura corporal”, aquelas tensões físicas que correspondem a bloqueios e tensões psicológicas, pode ser bastante eficaz nesse território.

Outros entre nós perceberão que apenas investigar cuidadosamente outros aspectos de nossas vidas, como tensões físicas relacionadas a papéis e identidades, ajudará a facilitar o progresso aqui. Alguns se dão bem com a reflexão intelectual combinada com alguma

investigação sensata e perguntas repetidas como, "Onde estou contraído?" ou, "A que estou me agarrando?", bem ponderadas e com frequência suficiente produzirão bons resultados. Alguns com tendências mais amplas podem notar que apenas sentir as deformações sutis em movimento em nosso senso de atenção ou espaço, que são as marcas do terceiro vipassana jhana, será tudo de que precisam, e fazer isso com os olhos abertos em vez de fechados pode nos ajudar a não se perder. Muitos desses métodos requerem apenas executá-los bem o suficiente por tempo suficiente para que causem progresso.

Medidas ainda mais estranhas podem ser estranhamente facilitadoras aqui, embora possam parecer superficialmente ter pouco ou nada a ver com a prática do insight. Alguns praticantes podem precisar apenas mudar de local, resolver um único conflito com uma pessoa, chorar sobre um assunto pelo qual precisam se lamentar adequadamente, fazer alguma outra mudança ou passar por algum outro processo simples e, de repente, tudo se abre. Apenas dar-se permissão para cuidar de si mesmo pode fazer a diferença. Recomendo *When Things Fall Apart* e *Start Where You Are*, de Ani Pema Chödrön, pois a energia yin desses livros ajudará a contrabalançar a energia deste livro, que às vezes pode ser muito yang. Estratégias de nutrição do coração geralmente ajudam muito na Noite Escura.

Lembro-me de um ciclo por este território onde o que rachou foi apenas dançar loucamente por horas até que eu estivesse totalmente exausto. Alguns se saíram estranhamente bem parando totalmente a prática, esquecendo-se inteiramente do progresso e dos mapas e tudo isso, e apenas se rendendo, mas este último geralmente só funciona quando o meditador está no lugar correto e já fez bastante trabalho e crescimento para que essa estratégia faça sentido.

Este é um pequeno subconjunto das várias estratégias que podem funcionar e que os professores defendem. Você terá que avaliar suas próprias capacidades, inclinações, intuição, recursos e o que você tem disponível para descobrir o que funciona melhor para você. Experimentação e disposição para reagrupar e tentar novamente se você falhar com uma abordagem são fundamentais, pois o fracasso e a frustração são experiências comuns nas primeiras vezes que tentamos quebrar a noz da Noite Escura. Se você está em retiro, normalmente leva cerca de dez dias a duas semanas de luta na Noite Escura para voltar aos estágios anteriores e ter outra chance, então você pode tentar uma nova estratégia na próxima passagem, se a primeira estratégia não funcionou. Ainda geralmente sinto que a prática muito simples: seis portas dos sentidos, três características, é a melhor prática para todos os estágios de insight. Um dia, espero que métodos científicos e experimentos controlados sejam aplicados para descobrir a melhor forma de navegar neste território. Até então, dê seu melhor palpite e, se não funcionar, tente novamente.

Devido aos tipos de frustrações e fracassos comuns neste território, esta fase é às vezes chamada de "fase de enrolar o tapete", quando muitos que se juntaram a mosteiros na fase de Surgimento e Desaparecimento agora desistem e devolvem o manto. Pessoas em retiros tendem a precisar de muita confirmação, mas muitas vezes vão embora imediatamente, mesmo com bom apoio, orientação e encorajamento. Você está repentinamente

precisando deixar um retiro no qual planejou ficar por muito mais tempo? Você provavelmente está neste estágio.

Pode haver a nítida sensação de que não há como seguir em frente e é inútil voltar, que é exatamente a lição que *devemos* aprender. A aceitação exatamente disso, aqui e agora, é necessária, mesmo que pareça que esta mente e este corpo sejam objetos de investigação completamente inaceitáveis e indignos. Lembre-se: nenhuma sensação é indigna de investigação!

Uma das marcas da parte inicial deste estágio é que podemos começar a ver claramente o que nossas mentes fazem o dia todo, ver com grande clareza como a ilusão de uma divisão dualística é criada em primeiro lugar, sensação por sensação, momento a momento, mas ainda não há meta-perspectiva e equanimidade o suficiente para fazer bom uso dessa informação. Isso pode ser muito frustrante, pois nos perguntamos quantas vezes devemos aprender essas lições antes que elas durem. O interessante é que este estágio, quando passado no nível de emoções e vibrações, ao invés de nos reinos da luz produzida por forte concentração, quase sempre virá com a sensação de que durou um pouco mais do que poderíamos suportar, e ainda de alguma forma, podemos suportá-lo, e ele termina.

Sentimentos intensos de frustração e desencanto com a vida, relacionamentos, sexo, empregos, códigos morais, o mundo e responsabilidades mundanas podem surgir neste estágio de maneiras que podem causar enorme desorientação, perturbação e angústia. A reobservação pode pegar quaisquer questões e reações que surgiram nos estágios anteriores de Medo, Miséria, Nojo e Desejo de Libertação, combiná-los de maneiras diabólicas e então aumentar essa intensidade para o próximo nível, um nível que pode parecer opressor. Esses aspectos de nossa vida podem parecer *temporariamente* insossos e sem sentido neste estágio, embora possa parecer que sempre nos sentiremos assim a respeito deles.

Este estágio pode imitar ou talvez se manifestar como algum grau de depressão clínica. Cuidado para não fazer mudanças radicais na vida que não podem ser desfeitas facilmente, como um divórcio ou enviar e-mails raivosos para seu chefe, com base nos sentimentos temporários que podem surgir durante esse estágio. Para aqueles que reconhecem que estão neste estágio, alguma forma de compensação mental ativa para esses efeitos potenciais pode ser útil para facilitar a manutenção de nossos relacionamentos, empregos, estudos, etc., em um nível funcional. Isso pode ser muito habilidoso se também for combinado com a prática que permite que as experiências desse estágio sejam reconhecidas e compreendidas também.

Devo ter cuidado aqui, embora geralmente defenda a manutenção de empregos, relacionamentos, estudos e coisas do gênero, se possível, em face das coisas da Noite Escura, obviamente não há como saber com certeza se isso é o certo curso de ação para você ou qualquer outra pessoa, pois o futuro é desconhecido e imprevisível. Obviamente, isso não ajuda, pois poderíamos desejar diretrizes concretas e confiáveis sobre como proceder e, ainda assim, infelizmente, não há nenhuma. Talvez raspar a cabeça e entrar

para um mosteiro seja realmente a melhor coisa que você possa fazer. Por outro lado, talvez preservar seu casamento e emprego sim.

Obviamente, há muitas outras opções que podem de repente parecer boas ideias neste estágio e, se, em retrospecto, elas teriam sido uma ideia tão boa quanto pareciam na época, ninguém sabe. Gostaria de poder dizer definitivamente o que fazer, mas não posso. Ainda assim, há algo a ser dito sobre a opcionalidade, mesmo que, na Noite Escura, todas as opções possam parecer opções ruins. Não destruir relacionamentos possivelmente valiosos ajuda a preservar a opcionalidade e geralmente diminui arrependimentos posteriores. Existem maneiras de ganhar algum espaço para deixar amadurecer esse processo desorientador e muitas vezes perturbador, que são mais hábeis e menos prejudiciais do que outros, e desejo que você as encontre.

Camadas de expectativa, pressão e ansiedade inúteis e anteriormente ocultas podem revelar sua verdadeira inutilidade, embora esse processo benéfico possa parecer muito confuso e difícil. Podemos ter a sensação de que nunca tivemos uma vida emocional tão forte e, até que nos acostumamos com essa nova percepção de nossos sentimentos antes sutis ou não reconhecidos, esse estágio pode parecer opressor.

Ocasionalmente, as pessoas neste estágio também podem ter o que parece ser um surto psicótico completo, ou o que costuma ser chamado de colapso nervoso, embora se estes forem realmente um efeito colateral das práticas de insight, eles deveriam passar rapidamente. A chave principal aqui é continuar a reconhecer e aceitar o conteúdo, mas também a ver a verdadeira natureza das sensações que constituem esses fenômenos naturais. Isso pode ser extremamente difícil de fazer, especialmente se as pessoas chegaram por acaso neste estágio sem o benefício do apoio e orientação de uma tradição de insight bem desenvolvida e de professores qualificados que podem facilmente reconhecer e navegar neste território.

Mesmo para aqueles que entram nisso em uma tradição bem desenvolvida, ideais espirituais irreais podem realmente atrapalhar a prática. Em seu mundo espiritual idealizado, você imagina que não deveria estar insanamente frustrado, no limite, estremecendo por causa de algum erro estranho que não consegue descobrir, porque você é um meditador, está praticando algo bom e, portanto, não deveria se sentir assim, ou pelo menos é o que as tradições parecem nos dizer. No entanto, é exatamente para onde sua prática o levou em algum ponto, o que realmente está acontecendo, porque você entrou em aspectos da psique humana que gostaria que simplesmente desaparecessem e com os quais não teria que lidar. Vá até eles, mas com sabedoria, com moralidade clara, com algum senso de que você *pode* ir lá e ficar bem, com algum controle do que você pensa, diz e faz.

O arco clássico da jornada do herói, onde em algum ponto eles devem entrar no submundo, reflete esta parte do caminho. Parte do outro lado do próximo estágio envolve ir até lá, ser honesto, lidar com uma forma totalmente “não espiritual” de ser que pode não se encaixar em seus ideais. Mantenha o controle sobre o sangramento, mas internamente esteja disposto a ser emocionalmente honesto e continue investigando. Este é um gosto

adquirido e ficar confortável fazendo isso não é fácil para a maioria das pessoas. Ainda assim, é uma ótima habilidade para aprender.

Aqueles que não sabem o que fazer com esse estágio ou que estão oprimidos pelos estados mentais podem ficar tão varridos pelo conteúdo que começam a se perder. Este é o extremo do que pode acontecer neste estágio. O medo é assustador, Angústia é miserável e episódios aparentemente psicóticos são confusos e desestabilizadores. Diante de tais experiências miseráveis, podemos ir para o extremo oposto, agarrando-nos desesperadamente a imagens grandiosas ou narcisistas de nós mesmos. Essas reações podem se perpetuar facilmente e isso pode se tornar um hábito mental descaradamente destrutivo se as pessoas persistirem em chafurdar nessas emoções sombrias e em seus problemas profundos e não resolvidos por muito tempo. Pode ser como uma reestruturação cognitiva do inferno. Não faça isso com você mesmo.

Devo mencionar o problema de desenvolver a concentração, que você deve ter conseguido pelo menos até certo grau em algum ponto para entrar neste território. A concentração forte é uma força genérica que pode ser usada para o bem ou para o mal. Se você usar forte concentração para escrever qualidades positivas na mente, elas serão escritas com mais força do que se você não tivesse muita concentração. Da mesma forma, se você tiver forte concentração e acabar escrevendo qualidades negativas na mente, essas também serão escritas com mais força do que se você não tivesse muita concentração. Esse é o perigo nesta fase. Assim, o ponto essencial é, se você alguma vez desenvolver forte concentração, deve ser extremamente cuidadoso com o que faz com ela. A Parte Seis, especificamente os capítulos cinquenta e oito a sessenta e um, tratará mais disso, mas a lição básica é direta.

Especificamente, se você continuar fortemente identificado com o conteúdo, sem perceber sua verdadeira natureza, e sua mente fortemente concentrada mergulhar nesse caminho de se concentrar inteiramente na história, particularmente em interpretações negativas da história sem ver esses pensamentos como pensamentos, então a mente pode cair em uma espiral descendente e descendente até a loucura e o desespero, e mais loucura e desespero podem levar a um horrível ciclo de feedback. Eu chamo isso de “jhana escuro”: como o reverso exato de jhana. No jhana habilidoso, usamos habilmente qualidades positivas para atrair e estabilizar a atenção, o que então reforça essas qualidades positivas em um ciclo de feedback positivo. No jhana escuro, reforçamos inutilmente estados mentais horríveis, obcecando-nos com estados mentais horríveis de dentro de estados mentais horríveis, enquanto nos apavoramos com estados mentais horríveis.

Se você reconhecer que o jhana escuro está acontecendo, pise fundo no freio com tudo o que você tem. Assuma o controle. Recuse-se a perder esse controle. Encontre uma maneira de se controlar. Jogue água fria no rosto. Coma alimentos básicos. Faça exercícios ou dê um passeio na natureza. Tome um banho quente. Ouça música relaxante. Cante. Dançe. Jogue um video game. Assista a um filme engraçado ou a vídeos engraçados de gatos no YouTube. Leia a seção na Parte Um onde o Buda falou sobre a remoção de pensamentos perturbadores e aplique essas instruções com força total: é quando elas realmente são úteis. Fique de pé com as pernas firmemente plantadas no chão, as mãos segurando algo

como uma pia, bancada ou o encosto de uma cadeira, e descubra onde está o problema real em seu corpo e o espaço em que você está. Observe as sensações físicas de inquietação e irritação com precisão e bravura.

Jhana escuro é uma merda e deve ser evitado a todo custo. Conecte seu cérebro de forma positiva, não negativa, e você se sairá muito melhor. Vá para esse território em um nível simples e sensorial que lembra que há espaço e você se sairá muito melhor. Entre nele divorciado dos sentidos e perdido no conteúdo, e provavelmente resultará em maldade.

Quando as pessoas mencionam “tocar sua própria loucura” no caminho espiritual, muitas vezes estão falando sobre esse estágio. Este estágio pode fazer as pessoas se sentirem claustrofóbicas e tensas. Se elas pressionarem para progredir, podem sentir que estão ficando cada vez mais tensas e prestes a se romper. Se eles não fizerem nada, eles continuam a sofrer de qualquer maneira.

O conselho aqui: persista no processo, mas não o force. Preste atenção em equilibrar esforço e aceitação gentil. Lembre-se de que a discrição é a melhor parte do valor. Praticar com moderação, bem como manter uma visão de longo prazo, pode ser útil. Pense na prática como um esforço para toda a vida, mas faça o que puder a cada dia. Fique orientado para o presente. Caminhadas na natureza ou locais com vistas amplas e abertas podem ajudar, assim como exercícios. A reobservação tem o poder de nos purificar profundamente, desde que haja comprometimento suficiente para apenas estarmos dispostos a aceitar isso. Seja claro, preciso e aceite tudo isso apesar da dor e angústia, tanto física quanto mental, que isso pode trazer.

Se você estiver em retiro, diga aos professores o que está acontecendo imediatamente. Sente-se e caminhe de acordo com a programação. Aplique a técnica prescrita a cada segundo, se for humanamente possível, e *não saia do retiro antes do tempo!* Lembre-se: aplicar a técnica significa ver tudo surgir naturalmente, sem que nada tenha que acontecer. Isso pode realmente aliviar a pressão, uma pressão que realmente não ajuda nesta fase. Existe uma maneira de continuar praticando bem que, no entanto, deixa de lado os aspectos inábeis do esforço que o afastam de cada momento. Além de apenas cumprir o cronograma, não precisa acontecer muita coisa além do que já está acontecendo. Assim, e de forma muito crítica, você não pode energizar este estágio, mas pode tentar aceitar e sincronizar com o que está acontecendo em um nível experiencial direto.

Novamente, se estiver em retiro, tente caminhar do lado de fora em vez de dentro, se logisticamente possível. Às vezes, reclinar-se em vez de sentar pode ajudar, mas alguns acharão a energia inquieta demais e, nesse caso, caminhar pode ajudar. Pode parecer contra-intuitivo continuar praticando quando as coisas parecem tão improdutivas, não espirituais, desagradáveis e insuportáveis, mas continuar fazendo isso de maneira hábil constrói a fiação que leva às coisas boas que vêm na próxima fase, mesmo que pareça que não está fazendo absolutamente nada de bom.

Este estágio é uma oportunidade profunda de ver claramente a dor do aspecto dualístico de nossos apegos, aversões, desejos, esperanças, medos e ideais, à medida que nossa

consciência de tudo isso foi ampliada a um nível sem precedentes. Na melhor das hipóteses, é muito humanizador e muito honesto emocionalmente. Este é o estágio que torna possível o caminho do esforço heróico, a investigação diligente deste momento baseada no poderoso desejo de despertar, porque neste estágio todos os aspectos inábeis deste desejo são expulsos do meditador com uma força igual ao sofrimento causado por eles. Você pode ir muito longe na prática altamente desequilibrada e orientada para o objetivo, e pode fornecer impulso suficiente e habilidades de meditação para que, se você levar um chute na bunda neste estágio, continue fazendo um progresso rápido de qualquer maneira, mesmo quando você abandonar o poder do esforço desequilibrado e deixe a máquina do insight que você construiu acalmar um pouco em seu próprio impulso.

Novamente, se os meditadores pararem de praticar inteiramente neste estágio, eles podem ficar presos e assombrados pelo resto de suas vidas até que concluem o primeiro progresso do insight. Não avançar com a prática neste estágio privará os meditadores de seus benefícios primários, como o aumento das habilidades perceptivas que lhes permitiu obter tanto insight em primeiro lugar. Eles oscilam à beira da grandeza meditativa. Lembrar-se disso ajudará a aumentar a fé, e pode ser necessário muito dela para passar por esse estágio. Bons professores ajudarão os alunos a desenvolver fé em suas próprias habilidades para lidar com esses estágios e equilibrar isso com recuar se realmente for demais.

Atravessar a Noite Escura por conta própria e chegar à Equanimidade é a verdadeira grandeza meditativa. A próxima etapa é fantástica e o que vem depois é ainda mais fantástico. Assim, aqueles que desistem nesses estágios reduzem suas chances de algum dia ultrapassar esse estágio, e toda a gama de consequências, tanto físicas quanto emocionais, pode permanecer muito depois que as habilidades de meditação tenham desaparecido. Encontrar esse equilíbrio, sabendo o que você pode tomar e o que não pode, é tanto arte quanto ciência, sem diretrizes perfeitamente claras que possam ser fornecidas. No entanto, precisamos considerar fortemente que parar nesses estágios difíceis aumenta as chances de fazê-lo novamente na próxima vez que acontecer, já que a forma como praticamos cria caminhos no cérebro que serão mais fortes na próxima vez. Este padrão de escoar da prática nos estágios difíceis pode criar "praticantes da Noite Escura crônicos", meditadores que simplesmente não descobrem como passar por esse estágio por um longo tempo.

Você ficaria surpreso com quantas dessas pessoas estão por aí. O fracasso em se desvencilhar pode ser devido à sua própria constituição psicológica, instrução pobre, crença de que a vida espiritual gira em torno de felicidade e emoções maravilhosas, crença em modelos irrealistas e absurdos de espiritualidade que não permitem a amplitude completa do emocional e vida mental, ou entrar por acaso neste estágio fora do contexto de uma tradição de insight bem desenvolvida.

Eu fui um praticante da Noite Escura crônico por mais de dez anos sem ter nenhuma ideia do que diabos estava acontecendo comigo, então posso falar sobre esse assunto com alguma autoridade. Além disso, passei por inúmeras outras Noites Escuras nos estágios mais elevados do despertar e me deparei com os mesmos problemas repetidamente. Ficar

preso na Noite Escura pode se manifestar como qualquer coisa, desde depressão leve crônica e ansiedade flutuante até séria paranóia delirante e outras doenças mentais clássicas, como narcisismo e delírios de grandeza (que tenho certeza de que você reconhece em alguns pontos deste livro, partes que provavelmente foram escritos nesta fase). Crônicos da Noite Escura podem agir com uma mistura desarmante de espiritualidade dedicada, consciência social, compaixão e escuridão reativa.

Mencionei que o S&D poderia transmitir um pouco da qualidade inspiradora e radical do líder religioso àqueles com tais tendências. Para esses mesmos indivíduos, a reobservação às vezes pode emprestar um pouco de uma qualidade de líder de culto apocalíptico e paranóico a eles, um turbilhão confuso de inspiração poderosa e desespero frenético. Só porque alguém tem transtorno de personalidade limítrofe ou anti-social não significa que não possa progredir no insight e, quando atinge esses estágios, a situação pode ficar selvagem. Na verdade, esse padrão básico de S&D acontecendo a um psicopata levando a um culto e, em seguida, a um colapso suicida em massa quando inevitavelmente atingem a Reobservação, é visto repetidas vezes na história e é perfeitamente explicativo desse fenômeno, que de outra forma seria desconcertante. O mesmo vale para homens-bomba e militantes recém-convertidos em geral.

Todos nós podemos ter nossas próprias tendências neuróticas que surgem quando estamos sob estresse, mas se você sentir que está realmente perdendo o controle, peça ajuda, principalmente de quem conhece esse território em primeira mão e está disposto a falar honestamente sobre ele. Não seja um meditador machão, vá sozinho ou fique preso; e não imagine que a prática espiritual não possa causar alguns efeitos colaterais selvagens e às vezes extremamente desagradáveis. Uma das melhores coisas sobre como trabalhar com professores de meditação do insight totalmente qualificados e realizados antes de entrarmos em problemas é que eles terão alguma ideia de nosso nível básico de sanidade e equilíbrio e, portanto, saberão qual é nossa capacidade e o que podemos administrar.

Dito isso, eu suspeito que tanto o fator cogumelo quanto a cultura do darma dos professores ostentadores entrando e saindo de nossas vidas com poucas chances de os alunos terem contato significativo com eles fora do retiro contribui para o número significativo de crônicos da Noite Escura lá fora. Suspeito que haja menos problemas com crônicos da Noite Escura em tradições em que os mapas delineando o que pode acontecer são bem conhecidos e em que há professores que são acessíveis e honestos sobre sua humanidade e as paisagens variadas do terreno espiritual. Nomear e normalizar esses estágios pode ser profundamente fortalecedor para aqueles que os atravessam, a fim de encontrar e dominar seu próprio poder meditativo.

Por outro lado, doenças mentais genuínas ou dificuldades emocionais ou psicológicas não relacionadas podem aparecer na vida das pessoas. Culpar tudo na Noite Escura pode nem sempre ser preciso ou útil, embora se você cruzou recentemente o S&D, mas não completou um ciclo de insight ou passou para o próximo estágio (Equanimidade), haverá algum componente Noite Escura misturado com tudo o mais que está acontecendo.

As tradições de meditação tendem a atrair o que pode parecer mais do que sua parte justa dos equivalentes espirituais, emocionais e psicológicos dos feridos ambulantes. Determinar o que às vezes pode ser obscuro e pode exigir a ajuda tanto daqueles que conhecem esse território do insight quanto daqueles que lidam com doenças mentais comuns e com as dificuldades emocionais e psicológicas exclusivas da cultura em que os praticantes foram criados. O melhor guia estaria familiarizado com os dois reinos. Tenho um amigo desperto que achou muito útil tomar medicamentos para tratar seu transtorno bipolar muito real. Há algo muito prático e realista nisso. Essas práticas não nos salvarão de nossa biologia. Eles meramente revelam algo em relação a ela.

Por outro lado, existem aqueles de nós que são tão profundamente doutrinados pelos modelos de "trabalhar" nossas "coisas obscuras" que, sempre que surge, recorremos à psicoterapia ou a uma série de outras maneiras de fazer com que nossos problemas se "resolvam" ou vão embora. Esta visão implica uma falsa solidez e uma importância exagerada dada a essas coisas, tornando muito difícil ver a verdadeira natureza das sensações que as constituem. A armadilha aqui é que transformamos uma crise básica de identidade fundamental em uma caça às bruxas pelas partes específicas de nossas vidas que imaginamos serem culpadas por sentirmos tal insatisfação com nossa experiência básica. Se alguém chegou a esse nível de prática, nenhuma quantidade de remendos nas circunstâncias ou problemas em sua vida irá resolver o problema perceptual central.

Isso não significa que algumas das insatisfações com aspectos específicos de nossas vidas não sejam válidas — muitas vezes são. No entanto, essas questões relativas se confundem com uma questão muito mais profunda, aquela de o que realmente somos e não somos, e até que este ciclo de percepção seja completado, essa fusão tende a nos levar a exagerar muito nossas críticas a essas coisas em nossas vidas que pode realmente suportar melhorias e trabalho. Aprender esta lição pode ser muito difícil para algumas pessoas, e a ironia sombria é que podemos destruir nossos relacionamentos, carreiras e finanças, bem como a saúde física e emocional, tentando fugir de nosso próprio alto nível de percepção da verdadeiro natureza da realidade.

Também pode nos fazer ter fortes reações aos nossos professores de meditação e amigos do darma, seja por ficarmos muito insatisfeitos com eles, ou exigir que de alguma forma nos salvem, ou mais provavelmente, ambos. Até que estejamos dispostos a trabalhar em um nível mais direto e sensato, não há limite para a quantidade de angústia e negatividade que podemos projetar em nosso mundo. Tenho visto isso acontecer repetidamente em mim mesmo e na vida de meus companheiros do darma — a estranha volatilidade que pode ser criada pela Noite Escura — distúrbios de apego reativo amplificados. Pode ser um negócio muito feio.

Meu conselho: se uma análise cuidadosa de sua prática de insight o levar à conclusão de que está em Reobservação, decida que não destruirá sua vida por excesso de negatividade. Resolva isso repetidamente e intensamente. Siga seu coração o melhor que puder, mas tente poupar a si mesmo e ao mundo de tanta dor desnecessária quanto possível. Por pura força de vontade e com a ajuda de quaisquer suportes habilidosos com os quais você possa se conectar, mantenha-se unido até que esteja disposto a enfrentar seu mundo dos

sentidos diretamente e sem anestesia ou armadura. Eu vi o que acontece quando as pessoas agem de outra forma e concluí que, em geral, as coisas vão mal quando as pessoas não seguem este conselho, embora algum bem inesperado, na forma de aprender da maneira mais difícil, possa vir de tais situações.

A estrutura dos três treinamentos e os três tipos de sofrimento encontrados em cada um de seus âmbitos também podem ser úteis aqui. Visto que a maioria de nós geralmente não está acostumada a enfrentar crises fundamentais de identidade, que é a questão básica da Reobservação, não estamos familiarizados com a miséria do sofrimento fundamental. Não estando familiarizados com essa infelicidade, podemos concluir que ela é produzida pelas especificidades de nosso mundo comum e pelas circunstâncias pessoais. No entanto, se chegamos à Reobservação, isto é, se descobrimos que essas técnicas são eficazes, precisamos ter fé que o conselho restante pode ser valioso para cumprir esta parte do experimento. Se estamos em reobservação, a tarefa que enfrentamos é arrancar o sofrimento fundamental que agora conhecemos muito bem dos problemas específicos de nossas vidas em um sentido comum. Lembre-se das cinco faculdades espirituais? Lembre-se de equilibrar fé e sabedoria? Esta é uma fase da prática em que você consegue ver o que isso realmente significa, pois testará ambos.

Esse conselho para separar pelo menos parcialmente nossa sensação de sofrimento de nossas circunstâncias comuns pode soar perigoso, cruel ou bizarro para algumas pessoas. É uma crítica válida. Em um mundo ideal, não teríamos que ficar questionando a nós mesmos e as fontes de nossa infelicidade da maneira específica que defendo aqui. Em um mundo ideal, teríamos realmente nossa viagem psicológica juntos, seríamos capazes de permanecer com a prática durante esses estágios e, assim, cruzar rapidamente a Noite Escura e terminar este ciclo de prática. Isso pode ser feito.

Nem sempre somos praticantes ideais e, portanto, a Noite Escura costuma causar os problemas mencionados anteriormente que precisam ser resolvidos. Minhas soluções para o que acontece quando não podemos ou não queremos fazer práticas de insight em face da Noite Escura também não são ideais. No entanto, os resultados tendem a ser muito mais saudáveis a curto e longo prazo do que aqueles que vêm de simplesmente permitir o sangramento irrestrito da Noite Escura, o que geralmente ocorre na ausência de um treinamento sólido e suficiente em moralidade. Estranhamente, concluí que simplesmente praticar é frequentemente muito mais fácil do que tentar impedir o sangramento da Noite Escura se estivermos dispostos a apenas tentar, embora muitas vezes possa parecer o contrário. A velha avaliação do jardim de infância, “Siga as instruções, joga bem com os outros”, ainda é um padrão valioso na Noite Escura.

Durante a noite escura, não restringir a negatividade e a reatividade que surgem de nossos pensamentos, palavras e ações físicas é um pouco como ficar fedorento e bêbado e dirigir no trânsito pesado, em vez de apenas sentar e esperar para ficar sóbrio. Não continuar a fazer práticas de insight neste estágio é como ir para uma cirurgia, fazer uma incisão, fazer a cirurgia e, em seguida, pedir ao cirurgião para deixá-lo com uma incisão grande e aberta. Até fechar essa ferida, você está basicamente ferrado, não importa o quanto alguém possa tentar confortá-lo. Nesse caso, você é o cirurgião e o paciente. Encare a ferida e feche-a!

Você tem as habilidades necessárias, pois chegou até aqui. Use-os. O procedimento está quase pronto.

Existem também aqueles que tentam investigar a verdadeira natureza de seus demônios psicológicos e problemas de vida, mas ficam tão fixados em usar o insight para fazê-los ir embora que não conseguem manter essas coisas em perspectiva. Essa corrupção sutil, mas comum, das práticas de insight transforma a prática em outra forma de aversão, fuga ou negação, em vez de um caminho para o despertar. Com base nas agendas principalmente da psicologia e moralidade confusa, em que há preocupação com os pensamentos e sentimentos específicos que constituem nossa experiência, deixamos de fazer progresso no insight, cuja agenda é simplesmente ver a verdadeira natureza de todas as sensações como elas são. Ambos são importantes, mas é uma questão de tempo.

Concluí que, com raras e fugazes exceções, noventa e cinco por cento das sensações que constituem nossa experiência não são realmente nenhum problema, mesmo nos estágios difíceis, mas ver isso com clareza nem sempre é fácil. Quando nos fixamos em sensações muito dolorosas ou muito agradáveis, podemos facilmente deixar de perceber o fato de que a maior parte da nossa realidade é provavelmente composta de sensações que não são nada de mais e, portanto, perdemos muitas oportunidades excelentes para insights fáceis. Além disso, a Noite Escura pode trazer à tona todos os tipos de sentimentos estranhos que experimentamos raramente ou nunca com tanta clareza ou intensidade. Isso tem o efeito de frustrar as tentativas de ignorar espiritual, pois a Noite Escura é basicamente o oposto exato de escape espiritual. Estamos nisso, profundamente envolvidos, enfrentando nossas coisas mais sombrias e desafiadoras. No entanto, até que nos acostumamos com esses sentimentos, eles podem nos assustar e nos tornar reativos devido à nossa falta de familiaridade com eles, mesmo que não sejam realmente tão desagradáveis no nível dos *sentidos*.

O que agrava nosso sofrimento é o conteúdo mental que tendemos a gerar em resposta às sensações. Frequentemente, as histórias que inventamos e depois contamos a nós mesmos, sobre por que essas dificuldades estão acontecendo e o que tudo isso significa, exacerbam o problema que pretendíamos resolver. Existem várias maneiras de reformular o significado dessas ocorrências que podem torná-los mais suportáveis e apontar para soluções que são mais prováveis de funcionar, particularmente aprendendo a reformulá-los em termos desses mapas de percepção (e as três características), e é por isso que eles podem ser tão valiosos. Não é que os mapas de percepção sejam o início e o fim do significado, o que obviamente não é. Contudo, focar inteiramente na extremidade psicológica de nosso trabalho sem focar também no processo de insight subjacente é uma armadilha comum que normalmente não funciona tão bem quanto a abordagem dupla que continua fazendo progresso na frente de insight também. [*Em Busca De Sentido*, de Viktor E. Frankl, pode lançar luz sobre alguns dos usos hábeis e terapêuticos do significado à medida que confrontamos esses estágios desafiadores de insight.]

Recomendo enfaticamente o uso de sensações físicas como objetos de investigação durante a Noite Escura, sempre que possível, como as da respiração, com particular atenção ao fato de que essas sensações ocorrem no espaço. Mergulhar no conteúdo

emocional, mesmo com a intenção de investigá-lo, às vezes pode ser um caminho muito difícil. Lembre-se de que obtermos discernimento por meio da investigação de objetos físicos ou mentais é completamente irrelevante. Insight é insight. Sempre que possível, escolha objetos para investigação nos quais você não seja facilmente pego. A melhor coisa sobre a realidade, especialmente na Noite Escura, é que você só precisa lidar com uma pequena sensação de oscilação no espaço por vez. Permanecer nesse nível ao fazer práticas de insight é uma ideia excepcionalmente boa. Preste atenção ao que está bem na sua frente, mas mantenha sua atenção aberta.

Usar um objeto físico permite que você investigue quanta dor física você realmente está sentindo. A realidade parece totalmente horrível? Observe quanto dela é *realmente* extremamente doloroso. Se não é tão doloroso, por que você acha que é horrível? Investigue isso cuidadosamente em seu corpo, para perceber exatamente onde a dor está e também exatamente onde ela não está. Abra os olhos e observe o espaço em que está sentado. Você está em um lugar seguro? Nenhum tiroteio por perto? Tem o suficiente para comer? Água decente? Ameaça imediata à vida ou membro? Se não, tanta agitação, reatividade e drama são realmente necessários? Provavelmente não. Mergulhe nessa compreensão realista, de bom senso e na sabedoria prática básica. Faça alguns testes de realidade sólidos. Observe exatamente qual volume de espaço é realmente um problema e exatamente quanto não é. Você muito provavelmente descobrirá que a maioria não é, e de alguma forma sua mente se esqueceu de que muito, se não a maior parte, está bem e talvez até muito bom ou interessante. Em seguida, volte para uma investigação sensata detalhada, mas aberta, ampla, abrangente, de momento a momento.

Dizendo coisas assustadoras, há pessoas que passam direto do Surgimento e Desaparecimento por toda a Noite Escura em apenas alguns minutos ou horas fáceis e quase não percebem, então não deixe minhas descrições do que pode acontecer, sugestionar para você imaginar que a Noite Escura deve ser um grande evento de sofrimento. Absolutamente não. Essas descrições do que pode ocorrer existem apenas para ajudar aqueles que encontram esses tipos de problemas a perceber que essas coisas acontecem e podem ser tratadas com habilidade. Não há medalha concedida por passar um momento difícil na Noite Escura ou por permanecer nela por mais tempo do que o necessário, para minha consternação.

No meu melhor e em retiro, consegui atravessar o território da Noite Escura em apenas um dia e meio. Bill Hamilton disse que uma Noite Escura levou cerca de sete minutos, o que é muito rápido, mas significa que pode ser feito. Tive fases da Noite Escura que não foram piores do que o estresse geral que encontro na vida diária em situações comuns. Dito isso, fora do retiro eu tive fases da Noite Negra atingidas duramente por meses, sendo isso antes de eu saber qualquer coisa sobre o que eram ou como lidar com elas. Contextualização, explicação, normalização e o empoderamento que vem com o conhecimento e técnicas testadas pelo tempo bem aplicadas fazem uma enorme diferença, como eu percebi ao fazer o experimento sozinho muitas e muitas vezes, e como muitos outros relataram.

Um dos buracos mais bizarros em que podemos cair na Noite Escura é ficarmos fascinados e identificados com o papel de O Grande Caso Espiritual. “Eu sou tão espiritual que minha

vida é uma catástrofe ininterrupta de percepções incontroláveis, êxtases incapacitantes e bizarros, e crises emocionais constantes da natureza mais histriônica. Minhas habilidades espirituais são provadas e verificadas pela bagunça consumada que estou fazendo em minha vida. Devo ser muito corajoso e dedicado para estragar minha vida dessa maneira. Oh, que naufrágo glorioso, sagrado, especial e santo que sou!" Tanto minha simpatia quanto minha intolerância para com os que caíram nessa armadilha estão diretamente relacionadas à quantidade de tempo que passei nessa armadilha sendo exatamente como eles. Embora não devamos tentar fingir que a Noite Escura não nos fez um caso perdido, se o fez, não devemos nos deleitar ou chafurdar em ser um caso perdido, nem usar a Noite Escura como uma desculpa para não ser tão bons e funcionais membros da sociedade quanto podemos ser.

Tente navegar na Noite Escura com brio, dignidade, respeito próprio, decência, gentileza, equilíbrio e, se possível, um senso de humor, que muitas vezes parece ser a primeira coisa a ser sacrificada em seu altar sangrento. Mesmo um senso de humor cortante, cínico e sombrio sobre sua experiência atual seria melhor do que nenhum, mas evite magoar as pessoas com isso. Sinta-se à vontade para usar o humor com você o quanto quiser. Lembre-se de equilibrar tudo isso com alguma humanidade honesta. Na verdade, é possível se divertir com a Noite Escura, assim como pode ser divertido ir a uma montanha-russa assustadora ou ver um filme de terror, como a sensação aliviadora de um choro muito bom, como a emoção estranha que vem da terapia do grito primário. Lembre-se disso.

Além disso, a prática de lembrar os aspectos bons, verdadeiros e belos do mundo e a miríade de gentilezas mostradas a você e aos outros por você e pelos outros — para literalmente parar e cheirar as rosas — pode ajudar muito a recuperar a perspectiva. Minhas rosas estão realmente desabrochando bem enquanto escrevo isto, com sua bela fragrância flutuando pela janela aberta. Este conselho provavelmente soará cafona para alguém na Noite Escura, mas lembre-se disso e você se sairá melhor.

Falando em fazer melhor, e sair da loucura e voltar à vipassana, devo mencionar algo sobre a microfenomenologia que realmente me interessa, que torna a prática do insight mais do que apenas psicologia. Os padrões que acontecem de um ponto de vista sensorial na Reobservação são o pináculo do terceiro vipassana jhana e, por isso, têm as seguintes qualidades: primeiro, eles são muito amplos — muito ao redor das "costas", muito na periferia de atenção. É aí que a atenção é naturalmente muito forte nesta fase, então vá com isso primeiro, pois é mais fácil. Permitir que a atenção seja sua forma fluida natural tornará este trabalho muito melhor do que tentar estreitar e forçar as coisas — isso seria usar uma estratégia de enfrentamento do primeiro vipassana jhana em um estágio em que provavelmente não funcionará bem.

Em segundo lugar, as frequências dos pulsos são caóticas e rápidas. Estamos entrando em formas mais sofisticadas de atenção mais inclusiva que estão começando a se ampliar o suficiente para incluir muitos aspectos diversos, irregulares, erráticos e intrincados da realidade. Busque isso com sabedoria, ou seja, entre em frequências de oscilação das sensações que parecem ser sujeito e objeto que são realmente rápidas e harmonicamente irritantes, ao invés de regulares e previsíveis. Estamos falando de pelo menos dez a dezoito

pulsos de sensações por segundo, se não muito mais. Embora anotar possa ajudar se estivermos sendo atropelados neste estágio, se pudermos nos reunir para entrar diretamente na ampla complexidade vibracional, podemos aprender a nos valer do notável poder de discernimento de nossas mentes. Podemos notar o quão rápido a realidade está surgindo, e, como realidade e compreensão são a mesma coisa em sua essência, podemos notar que a compreensão e, portanto, a contemplação podem ir tão rápido. É necessário um elegante desapego do controle e uma aceitação disso para obter o que a Reobservação está tentando lhe ensinar.

Não tente forçar através disso: isso é o primeiro é vipassana jhana. Não tente ir para frequências realmente apertadas, estreitas, finas e formigantes, que são apenas sobre um centro de atenção e não sobre o fundo: isso é o segundo vipassana jhana. A reobservação ocorre no auge do terceiro vipassana jhana: é amplo, rico, caótico e sobre o “pano de fundo” e questões de sincronia e assincronia. "Fundo" aqui significa aquelas coisas que normalmente pensamos como estando "deste lado", bem como aquelas sensações que tendem a enquadrar os objetos no centro das atenções, bem como apenas aquelas sensações que estão mais na direção de "nós".

Isso é vipassana. Observe que cada pequena sensação de fundo já é sua própria compreensão, onde está, conforme surgiu e desapareceu, e que tentar fingir ser um pequeno ponto no espaço observando e controlando toda aquela complexidade sensorial é absurdo e apenas causa sofrimento: isto é a lição aqui. Essas são as três características, e as três características são a chave neste estágio, como em todas as outras. Não se prenda a todas as minhas descrições psicológicas; elas estão lá para ajudar apenas se você se perder totalmente em seu jogo vipassana. Assim que você voltar ao jogo, mesmo que um pouco, volte a perceber tudo isso ir e vir por conta própria, naturalmente, sem esforço, em um nível básico, rápido e sensato. *Este é o parágrafo mais importante de toda esta seção.*

De uma forma ou de outra, quando finalmente desistirmos e descansarmos no *que está acontecendo*, sem tentar alterá-lo ou estabilizá-lo, quando pudermos aceitar nossa humanidade real, bem como ter clareza sobre as três características dos fenômenos físicos e mentais que fluem naturalmente, surge ...

Equanimidade

Finalmente, realmente começamos a compreender e nos render à verdade das coisas. Começamos a aceitar, em um nível profundo, a verdade de nossas vidas humanas reais como elas são. Todas as “coisas” que a Noite Escura pode ter trazido ainda podem estar acontecendo, mas de alguma forma ela perdeu sua capacidade de causar problemas reais. A equanimidade é muito mais sobre algo na relação com e entre os fenômenos do que qualquer coisa específica sobre os próprios fenômenos. Envolve uma humanidade real e honesta, uma verdadeira aceitação de nós mesmos como somos. Descobrir como gerenciar a transição da Reobservação para a Equanimidade é uma das grandes chaves para a prática. Outra chave é ser real consigo mesmo e manter uma investigação gentil das três

características enquanto você está sendo honesto de uma forma ampla e inclusiva que lembra algo chamado “espaço”. Lembre-se de que o espaço está simplesmente bem.

Quando em reobservação, você pode pensar: “Isso é uma merda! Droga, eu realmente quero chegar à Equanimidade!” Sentir esse anseio, ser muito claro e honesto sobre como está se sentindo e pensando, bem como apenas continuar a praticar, faz com que tudo aconteça. Esses tipos de pensamentos e sentimentos são totalmente normais: quando percebidos claramente como são, eles se tornam a base do progresso. Se eles não forem investigados suavemente, pelo menos um pouco em um nível sensorial básico, você provavelmente ficará preso por mais tempo do que o necessário, conforme declarado em "Os Sete Fatores do Despertar" quando mencionei estar preso no inferno: é isso que aquela seção estava se referindo. Se sua prática permanecer orientada para o futuro, orientada para objetivos, em vez de apenas estar com o que é agora, o que você deseja não acontecerá facilmente.

Na Equanimidade, há um estabelecimento, uma redescoberta do que aparentemente sempre soubemos, mas temporariamente esquecemos. A equanimidade pode ter um começo difícil, estranhamente, bem como algumas sensações levemente dolorosas e irritantes, mas o meditador sente que alguma barreira finalmente foi quebrada, um peso foi removido e a prática pode continuar.

A equanimidade pode ser um alívio tão grande após a Reobservação que é muito tentador solidificá-la no quarto shamatha jhana, seja porque fazer isso é muito bom ou por causa do medo de voltar à Reobservação, o que pode ocorrer facilmente. Com isso, muitos mudarão para modos de atenção que estão muito mais no reino da prática da concentração, sendo mais sobre as qualidades positivas do que as três características, o que significa que eles param de investigá-las e descansam na equanimidade. No entanto, como continuo a mencionar, não investigar gentilmente as qualidades desse estágio, como paz, tranquilidade e uma perspectiva panorâmica, impede o progresso e torna mais provável o retrocesso à Reobservação. Na verdade, voltar à Reobservação é bastante comum, já que importantes aprendizados acontecem na Reobservação, por mais que não gostemos.

Estranhamente, alguns podem achar a abertura, a facilidade e a amplitude da Equanimidade desconcertante ou desorientadora principalmente se passaram muito tempo em modos de ser significativamente mais contraídos. Isso pode fazer com que alguns recuem para os modos mais contraídos, como a Noite Escura, já que esse tipo de desconforto familiar pode realmente ser mais confortável para eles de alguma forma estranha do que a facilidade e abertura da Equanimidade até que se acostumem com isso. O título do livro de Milan Kundera, *A Insustentável Leveza do Ser*, resume bem esse fenômeno surpreendente, mas compreensível.

O que eu chamo de "o padrão comum" envolve as pessoas cruzando o S&D, aprendendo (embora com relutância) muitas lições profundas e essenciais em Reobservação, chegando à Equanimidade, mas então voltando para a Reobservação, aprendendo mais lições de natureza semelhante, voltando à Equanimidade, e assim por diante, até que as lições atingissem profundamente e, finalmente, a Equanimidade realmente predominasse em seu

modo discreto. Portanto, se isso acontecer com você, seja o mais grato possível por voltar e aprender algo que você claramente precisava aprender mais plena ou profundamente, de forma que, quando você voltar à Equanimidade, essa lição perdure e seja melhor completada.

O primeiro vipassana jhana (Mente e Corpo, Causa e Efeito, Três Características) trata de desenvolver as habilidades básicas de identificar o que é uma sensação física, o que é uma sensação mental, como estão relacionadas e como são as três características em prática. O Surgimento e o Desaparecimento (segundo vipassana jhana) é sobre ver isso muito clara e profundamente para o objeto de meditação e sua naturalidade de apresentação. A Noite Escura (terceiro vipassana jhana) é sobre esses insights voltando ao segundo plano e vendo construções emocionais e psicológicas mais complexas das sensações mentais e físicas como elas são. O quarto vipassana jhana, ou seja, este estágio, trata de ver a verdadeira natureza de coisas ainda mais integradas, inclusivas, sutis e fundamentais, como espaço, consciência, investigação, admiração, expectativa, análise, conhecimento, desejo, antecipação, paz, facilidade, questionamento, medo sutil, dúvida sutil, etc., de maneiras honestas e completas que cortam o centro e incluem o fundo e o primeiro plano também. Trata-se também de arrancar suavemente esses fios para o campo da consciência, delicadamente, como se estivéssemos tentando extrair algo frágil e tímido.

Eu penso em "processos centrais" como aqueles aspectos da experiência que mais profundamente formam a base do senso ilusório de um "eu" ou "este" lado de um investigador, um meditador, um ser contínuo, algo que poderia estar lá para fazer progredir, adquirir ou alcançar algo. Vê-los em um nível sensato é a oportunidade apresentada na Equanimidade, e uma oportunidade notável para aqueles que sabem o que fazer com ela. Na Equanimidade, podemos ver as três características de uma forma que se aplica a todo o campo da experiência: tudo acontece por si mesmo, tudo é inconstante e efêmero, tudo que envolve um "isso" que parece estar assistindo "aquilo" tem isso tensão estranha nele. Permitir que essa sabedoria surja e se mostre naturalmente é a chave.

As partes iniciais da Equanimidade (ñ11.j1) podem parecer muito familiares e "normais", como se tivéssemos nos lembrado de algo simples e bom de nossa infância. Se nos sentirmos cansados do mundo na Noite Escura, podemos repentinamente descobrir que o mundo está bem e podemos até ficar mais engajados e entusiasmados com ele do que antes. Novamente, essas mudanças de humor potencialmente radicais podem ser muito desorientadoras para aqueles com quem temos relacionamentos íntimos. Tente ser sensível a isso e aos sentimentos deles. A confiança volta, mas embora possa ter havido uma qualidade de Rambo durante o Surgimento e Desaparecimento, agora há mais da confiança fácil e tranquila e competência de James Bond ou Lara Croft.

Nesse estágio, pode surgir uma tendência de ver o mundo e as pessoas que nele habitam de maneiras muito estranhas e incomuns. Uma variação enorme é possível aqui. Um exemplo da minha experiência, com a intenção de transmitir um conceito geral: Lembro-me de olhar ao meu redor para todas as pessoas em retiro e até mesmo para todas as galinhas, pássaros e cachorrinhos no mosteiro, e vê-los todos simultaneamente como pequenos demônios mingau (pequenas criaturas achatadas e esverdeadas com bocas e olhos grandes

e tristes), mas também Budas totalmente despertos. [Não tenho ideia de onde tirei a imagem ou o nome “demônio mingau”, simplesmente apareceu.] Os dois eram. Na verdade, éramos os dois. Estávamos iludidos e pequenos, mas interconectados e luminosos.

Eu pude ver de uma maneira muito estranha exatamente como cada um deles, incluindo eu, foi pego no mundo da forma e confusão, tentando encontrar a felicidade e fazendo isso de um lugar tão pequeno e assustador, e ainda assim tudo isso era um vasta natureza Buda, tudo isso era a dança divina natural, luminosa e compassiva. Essas perspectivas estranhas que tentam resolver insights paradoxais nem sempre ocorrem, mas isso está incluído aqui no caso de ocorrerem para você e talvez para provocar risadas conhecidas daqueles com suas próprias histórias exclusivas desta parte do caminho. Versões mais sexuais e estilizadas dessas experiências também podem explicar de onde vêm alguns dos ensinamentos tântricos mais exóticos, embora um componente sexual seja geralmente mais característico do S&D.

Às vezes, a parte inicial do estágio onze pode produzir uma verdadeira sensação de liberdade no sentido convencional, liberdade de cuidados, preocupações e até mesmo responsabilidades e convenções sociais. Às vezes podemos sentir que simplesmente estamos além de tudo, e essa é uma sensação maravilhosa (ñ11.j2). Ela tende a desaparecer rapidamente por conta própria, mas é possível ser pego por ela se pararmos de praticar completamente, o que é uma ocorrência comum em Equanimidade: a carga se foi, a busca parece absurda, estamos bem, apenas isso parece seja o suficiente. Aqueles que se tornaram fanáticos espirituais, fundamentalistas ou aberrações após o S&D e durante a Noite Escura podem agora começar a se comportar mais como antes, com sua prática espiritual sendo muito menos um grande negócio sagrado. Já era hora ...

Visões de luzes brilhantes podem surgir mais uma vez, mas são mais tipicamente associadas ao S&D. Se luzes brancas surgirem em Equanimidade, elas tendem a ser muito mais amplas, amorfas e/ou difusas do que o farol de trem pontiagudo do S&D. Quaisquer imagens que se formem neste estágio têm muito mais probabilidade de ter mais elementos tridimensionais do que aquelas no S&D. Novamente, como no estágio anterior, o meditador é capaz de sentar-se por períodos cada vez mais longos e começa a perceber claramente as três características com amplitude e espaço. A grande diferença é que o S&D é mais sobre o objeto de meditação e Equanimidade é mais sobre todo o universo dos sentidos, embora resolver isso no momento nem sempre seja simples, já que o S&D pode ser tão poderoso e se manifestar de muitas maneiras diferentes. Há menos êxtase e mais equanimidade do que no estágio do S&D. Raramente há os movimentos físicos espontâneos e padrões de respiração estranhos que vêm com esse estágio anterior.

Infelizmente, apenas para tornar as coisas confusas, muitas vezes há uma única mudança de estado de em alguma versão mais profunda da equanimidade inicial na forma do território S&D, com uma mudança de estado que pode envolver um piscar de olhos e uma mudança de consciência no meio de uma respiração e a outra no final dessa mesma respiração, logo após a mudança da Reobservação para a Equanimidade. [ñ11.ñ4 na terminologia ñana.subñana (estágio de insight.estágio de insight), a parte da Equanimidade que contém um pouco da fase S&D. Para aqueles que realmente ficam irritados ou

desanimados com esse tipo de notação ou teoria do dharma refinada, simplesmente ignore, pois você não precisa entender esse sistema de notação para ser um grande meditador e essa maneira de pensar sobre as experiências é amplamente usada por um grupo relativamente pequeno de nós, influenciado por Bill Hamilton.]

Devo também observar que, ocasionalmente, no estágio de Equanimidade, estou propenso a ter uma memória incomumente forte de algo que parece não ter relação com o que estou fazendo, como uma forte visão de alguma parte do meu passado. Isso tende a durar apenas alguns segundos para mim. Comecei a perceber a recorrência disso durante esta fase dos ciclos muito mais tarde em minha prática, mas suspeito que estava acontecendo o tempo todo, e você pode observar para ver se algo semelhante acontece com você. Percebo isso mais na vida diária ao percorrer esses estágios, pois a intensidade das memórias é tão impressionante, como se eu fosse momentaneamente transportado para aquele lugar e hora por apenas um momento, sem razão aparente. Isso pode ser apenas idiossincrático e, se você não perceber, não se preocupe. Esse mesmo conselho é verdadeiro para muitas dessas coisas do mapa, conforme descrevo uma ampla gama de variantes, apenas algumas das quais podem se aplicar a qualquer pessoa em cada ciclo. Se você estiver prestando atenção, depois que as coisas se repetem com bastante frequência, você provavelmente notará todos os pequenos fenômenos peculiares que se manifestam para você em cada estágio, como pequenos marcadores familiares ao longo de uma trilha na floresta, um toco musgoso aqui, uma pedra de aparência estranha ali, etc.

Na parte inicial da Equanimidade, a realidade pode parecer um pouco “pesada” por um tempo, como algum ponto intermediário entre a irritação da parte final da Noite Escura e a fase aberta e fluida que acontece conforme a Equanimidade se desenvolve mais plenamente. A prática nesta fase inicial pode parecer perfeitamente possível, mas pode parecer que requer um trabalho estável, mas sustentável. Se estivermos cansados, podemos começar a ter desistências e quedas de cabeça parecidas com o que ocorreu em Dissolução, mas mais extremas, como quando começamos a balançar a cabeça enquanto dirigimos quando estamos extremamente cansados (algo que fiz muitas vezes e desaconselho fortemente). [ñ11.ñ5 na notação ñana.subñana, ou poderia ser ñ11.j3.j1 na terminologia ñana.subjhana.subsubjhana.] Essas quedas de cabeça estão entre as coisas que as pessoas podem confundir com Fruições (descritas mais adiante), mas Fruições quase nunca envolvem a queda de cabeça como ocorre com essas quedas de cabeça em Equanimidade.

Nesta terceira fase de subjhana de Equanimidade (ñ11.j3), a fase ampla e fora de fase, pode ser difícil ler e prestar atenção, difícil ouvir as pessoas e escutar, difícil perceber onde estamos e o que somos fazendo. Pode ter alguma semelhança com a Dissolução, mas é menos preguiçoso e mais difuso e espaçoso e torna as pessoas mais propensas a “se dispersar”. O surgimento do medo da loucura e da morte não é incomum nesta fase de Equanimidade, mas geralmente não causa muitos problemas e pode até parecer cômico ou bem-vindo. [ñ11.ñ6 – ñ11.ñ10 na notação ñana.subñana.] Para outros, esta mini Noite Escura da Equanimidade pode complicar as coisas, e em face dessa aparente complexidade alguns tentarão dar energia a coisa (improvável que funcione bem em equanimidade), ou tentar solidificar a alegria que eles podem ter experimentado antes disso e transformar

algo aberto, fluído e aceitando em um quarto shamatha jhana mais estável e seguro, que é equânime, mas ainda mais congelado e estático do que funciona bem para alcançar o primeiro despertar. Desta forma, as pessoas podem estagnar em Equanimidade.

Podemos ter a sensação de que algo estranho e talvez assustador (ou seja, o desaparecimento da “realidade”) está prestes a acontecer. Um sentimento comum e relacionado na parte inicial desta fase é a sensação geral de que algo grande e emocionante está para acontecer, como as crianças na manhã de Natal antes de abrirem seus presentes, como jovens casais em seu primeiro encontro, embora este sentimento também é comum antes de um evento S&D. Esses sentimentos são dignos de investigação sensorial de forma ampla e inclusiva, assim como com outras sensações. É comum nesses momentos aplicar táticas de prática familiares que funcionaram nos estágios anteriores, como ir para detalhes muito sutis sobre pequenos fenômenos como fizemos para chegar no S&D, impulsionar a investigação ou observar rapidamente como o que podemos ter tentado fazer em Reobservação, ou alguma outra estratégia de jogo que pegamos emprestada de uma parte anterior do caminho. Provavelmente, poucas delas ajudarão e muitas atrapalharão, mas muitas pessoas os tentarão repetidas vezes até aprenderem isso, e há algo a ser dito sobre o aprendizado por nós mesmos por tentativa e erro. Como Mahasi Sayadaw diz em *Practical Insight Meditation*, podemos sentir que a percepção e os objetos não estão próximos o suficiente. Ainda não estamos reconhecendo que os “objetos” se conhecem onde estão e por conta própria naturalmente.

Permita-me agora apresentar “A Analogia do Tocador do Kazoo”. Esperançosamente, será um sucesso tão grande quanto “A Analogia de Atirar em Aliens”. Em “A Analogia do Tocador de Kazoo”, imagine que há uma grande orquestra sinfônica em uma grande sala de concertos e na frente dela, como um ato de comédia absurdo, está sentado um tocador de kazoo claramente nervoso, sem partitura musical à sua frente. A introdução orquestral começa e o pobre tocador de kazoo, que não tem idéia de qual peça será tocada, tenta dar sua melhor interpretação da sinfonia escolhida pela orquestra. Ele está cerca de meio segundo atrás deles, tocando as notas logo depois de ouvi-las. Como ele é um tocador de kazoo, ele só pode tocar uma nota por vez, então sua impressão da orquestra é muito crua, atingindo pontos selecionados da melodia, criando uma versão muito pequena e muito simples da rica e intrincada partitura de várias partes da sinfonia que esta orquestra está tocando lindamente em toda a sua glória.

Agora, imagine que certos membros da audiência foram amaldiçoados a acreditar que só podem ouvir a sinfonia depois que o tocador de kazoo toca sua versão dela. Os meditadores iniciantes são quase todos amaldiçoados dessa forma. Anotar é como o tocador de kazoo, e eventualmente ficamos bons em anotar (ou perceber), e nos agarramos às notas do tocador de kazoo, nos deliciando com sua performance, por mais rude, linear e simples que seja. Lembre-se de que sou um grande fã de técnicas e também um pouco de kazoo. No entanto, em algum ponto, alguns de nós percebemos que também podemos ouvir a sinfonia exatamente como ela é, por si só, que a trama de sons está vindo da sinfonia também, e isso é conhecido sem que o tocador de kazoo tenha que fazer dela um fac-símile limitado, absurdo, fora do tempo e atrasado.

Em breve, alguns de nós, frequentadores de concertos, começaremos a achar o tocador de kazoo bobo, como uma espécie de piada que estraga a majestade da sinfonia como ela é. Por fim, imagine que alguém de repente coloque a música na frente do tocador de kazoo, de modo que ele se junte à sinfonia, se torne apenas mais uma parte da grande varredura da melodia, em grande parte perdida em meio à grandeza das centenas de outros músicos que a dão todos eles. Equanimidade é assim, no sentido de que finalmente somos apenas apanhados na performance, sem ter que sentir que precisamos de algum pobre tocador de kazoo para interpretar e imitar a sinfonia para nós, e definitivamente sem ter que sentir que temos que estar em cima do palco sendo o próprio tocador kazoo.

Um perigo dessa analogia é que ela pode fazer com que os praticantes iniciantes tentem pular para a ampla franqueza dos estágios posteriores sem fazer o trabalho da fase inicial que cria a Equanimidade. Especificamente, se você está fazendo uma técnica como anotar, que claramente é muito como o "tocador-de-kazoo", não deixe essa analogia dissuadi-lo de notar nos estágios da prática, quando pode ser muito útil. Anotar é uma ótima maneira de chegar à Equanimidade, já que a maioria dos praticantes não consegue perceber apenas a sinfonia completamente sem passar por algum tipo de estágio do tipo tocador-de-kazoo.

Você notará que não menciono nada sobre a frequência das vibrações nesta seção, já que não é sobre isso, mas muito mais sobre fluxo, sincronização e inclusão. Pode haver pulsos, mudanças, surgimentos e desaparecimentos, mas isso não é sobre a frequência específica ou contagem de batimentos ou qualquer coisa do tipo. Tudo isso é coisa de jardim de infância em comparação com o que se trata este estágio, então não fique tentado a aplicar aquela primeira mentalidade vipassana jhana e técnica de perceber linearmente peças individuais; fazer isso seria um retrocesso, já que esse estágio está muito além disso, embora possa parecer tão comum que dificilmente parecerá tão avançado quanto é. Seria como tentar contar o número de notas que saem dos violinos, em vez de entrar totalmente na beleza da sinfonia em toda a sua grandiosidade rica, completa, texturizada, sem esforço, enquanto reverbera na sala de concertos.

Por falar em pedalar, vem-me à mente uma analogia com o mundo do ciclismo. Nos primeiros estágios, fazemos esforço, como pedalar morro acima. O S&D é o que é voar em alta velocidade, indo com tudo, sentindo a força de suas pernas pedalando sem esforço, já que agora você está em um planalto. A Noite Escura é como chegar de repente a uma parte íngreme, traiçoeira e perigosa da estrada que é mal conservada, com um trajeto muito louco, cheia de buracos e outros obstáculos. Tentamos frear, mas só conseguimos desacelerar até certo ponto antes que nossos freios esquentem demais e precisemos de alguma forma aguentar e navegar na loucura.

No entanto, Equanimidade é como agora navegar por uma estrada fácil, aberta, plana e reta em uma área lindamente cênica, sem linha de chegada para cruzar, sem objetivo específico em mente, apenas costeando sem esforço e apreciando a paisagem. Se empregarmos um estilo de bicicleta de qualquer estágio anterior, como ir com tudo, como nos primeiros estágios, ou se estivermos freando forte e contornando obstáculos imaginários, como na Noite Escura, provavelmente perderemos a simples, fácil, beleza aberta da área cênica que

conseguimos alcançar depois de nossa longa e difícil jornada e, em vez disso, apenas nos exaurir ou nos frustrar em vez de perceber o que é Equanimidade.

Conforme a prática amadurece, a realidade pode ser percebida com grande amplitude, precisão e clareza, e logo sem nenhum esforço especial. Isso é chamado de “alta equanimidade” (ñ11.j4 ou ñ11,11). É a perda de qualquer sentido do tocador de kazoo isolado, individual e esforçado, e há apenas a sinfonia da realidade comum acontecendo por conta própria, como é. O estranho sobre a alta equanimidade é que na maioria das vezes você não percebe que está nela. Na verdade, não perceber que você está nela é parte de sua marca registrada. Pode parecer tão normal que pode parecer uma prática terrível, mesmo se estivéssemos pensando nessas coisas, o que não é tão provável na Alta Equanimidade real. Obviamente, o problema com isso é que alguns vão pensar: "Eu não sinto que estou em Equanimidade, então devo estar em Equanimidade!" quando, na verdade, eles não são. Portanto, esse conselho deve ser seguido no contexto.

Na Equanimidade, nossa prática pode sentir que falta a velocidade e a precisão do S&D, o drama da Noite Escura, a maravilha deliciosamente livre da fase anterior da Equanimidade, e como se não fosse suficiente. Quando ocorre a alta equanimidade, parece tão comum que podemos tentar transformá-la em algo extraordinário. Se estivermos apegados a ideais sobre o quão incrível, resplandecente, brilhante, dramática, poderosa, sensacional e emocionante a prática deve ser, podemos continuar buscando essas qualidades e nos impedir de estar com o aparentemente trivial, mas claramente extraordinário estágio de Alta Equanimidade.

A alta equanimidade pode acontecer em muitas situações inesperadas, como caminhar até o banheiro depois de sentar-se ou apenas fazer coisas comuns como assistir TV, ao se deitar para tirar uma soneca, sonhar acordado, escovar os dentes ou durante a prática formal, embora nesse ponto a prática dificilmente se parecerá com a prática ou com qualquer coisa especial ou incomum. Pode parecer muito chato, como se não nos importássemos mais se acordamos, praticamos ou qualquer coisa assim. As tentativas de fingir são comuns se as pessoas conhecem a teoria do mapa, mas o negócio real simplesmente aparece e permeia silenciosamente por conta própria.

É bastante comum sentir alta equanimidade durante a prática de caminhada, já que a maioria das pessoas erroneamente acredita que a prática de caminhada não é tão importante quanto sentar, então elas aliviam a pressão, o que neste caso é bom. Esta fase pode ser muito rápida, apenas alguns minutos ou mesmo alguns segundos, mas se configuramos bem a nossa prática, isso é tudo de que precisamos. Se condicionamos nossas mentes para perceber o mundo amplo, interconectado e integrado dos fenômenos, independentemente de como ele se manifeste à luz das três características, então, neste abandono natural final de tudo, a mente faz o que a treinamos para fazer. Ao absorver todo o nosso mundo, ele leva todo o nosso mundo para fora.

No DPEB1, esta seção causou considerável confusão e complexidade desnecessária: espero que esta versão esclareça as coisas. As vibrações na parte superior da Equanimidade tendem a ser muito diferentes de como eram nas fases anteriores. No S&D, elas tendiam a

ser finas, rápidas, de uma frequência limpa que tendia a modular sua taxa pela fase da respiração, e localizados em uma pequena área ou espalhados por nossa pele e semelhantes. Nos estágios de Noite Escura, as vibrações começam mais devagar (a batida xamânica em forma de tambor de Fear) e depois aceleram, mas de uma forma nervosa, irregular, irritante e complexa que está nos limites da atenção.

No entanto, em Equanimidade, particularmente à medida que se desenvolve além da fase “robusta”, as vibrações tendem a ser mais lentas, mais fluidas, mais volumétricas, mais sobre ondas de fenômenos de espaço de atenção em movimento juntos. A equanimidade é mais inclusiva, quase como a graciosa dança interpretativa da atenção e da própria criação do espaço. Muitas pessoas realmente não notam muito sobre as vibrações ou fluxo e isso também está bem. É muito mais uma questão de fluxo, uma mudança de atenção para frente e para trás como ondas suaves em uma praia, como rastrear uma folha caindo, como o fácil estabelecimento de atenção e fenômenos em si mesmos por eles mesmos.

Aqui, para ilustrar o ponto sobre como as vibrações frequentemente se manifestam nesta fase, apresento uma pequena prática peculiar minha. Eu chamo isso de “O Exercício das Espadas Giratórias”. Nele, eu imagino duas espadas em dois braços imaginários girando suavemente ao redor e através do meu corpo e cabeça, suave e facilmente varrendo tudo que eu penso ser eu mesmo, dando voltas, dançando e girando, sendo apenas uma parte natural do espaço e atenção como aquelas espadas imaginadas são, quase como um girador de bastão preguiçoso e caprichoso. Eu deixo as espadas balançarem em qualquer lugar que eles querem de uma forma lúdica que gentilmente tenta passar por tudo que eu penso como “eu”. Isso integra suavemente a percepção de todos os lugares onde penso que estou. Elas não machucam nada e, em vez disso, são apenas atenção percebendo que são simplesmente todos os fenômenos, com a atenção representada pelas espadas e tudo o mais representado por si mesmo.

Depois de fazer isso por um tempo, as espadas imaginadas podem começar a girar sozinhas, varrendo o espaço com elas, até que tudo se sincronize naturalmente por conta própria e, de repente, tudo desaparece e reaparece. Eu penso nisso como uma variante pessoal divertida, estilizada e inspirada na fantasia do já mencionado bom conselho que Sharda Rogell me deu: “Apenas observe o movimento de atração e aversão”. Elas são basicamente o mesmo exercício de alguma forma fundamental, e se você preferir o que ela propôs, pode ser muito útil, especialmente se você incluir tudo o que pensa como “você” naquele movimento natural. Se você não gosta de espadas, experimente sabres de luz, bastões, bastões, raios de luz ou qualquer outra coisa que tenha essa forma básica.

Eu também adiciono uma analogia de Achaan Chah, talvez uma das mais famosas, encontrada em uma compilação de seus ensinamentos por Jack Kornfield e Paul Breiter chamada *A Still Forest Pool*. Embora esse livro possa parecer contradizer muito do que você encontra neste, eu gosto muito dele e recomendo que você o verifique como um contrapeso valioso ao meu estilo, que não é necessariamente um estilo suficientemente equilibrado para todos, incluindo eu, sendo esse um dos motivos pelos quais achei aquele livro (e muitos outros) útil para minha prática. Na analogia de Achaan Chah, a prática é como sentar-se à beira de um lago parado na floresta ao crepúsculo. Se você se sentar

quieto, todos os tipos de animais aparecerão e beberão da piscina e desaparecerão nas sombras por conta própria, sem que você precise fazer nada. A equanimidade é assim para todo o campo de experiência até o fim, incluindo o lago, a floresta e você mesmo. Os fenômenos da experiência surgem e desaparecem por conta própria, onde estão, como são, sem nenhum esforço necessário para percebê-los, pois contêm a percepção como parte de suas sensações de ser: esse é um conselho de boa prática em Equanimidade.

O mundo em Equanimidade é um lugar muito flexível, e todos os tipos de coisas estranhas podem acontecer, especialmente para aqueles com fortes habilidades de concentração, embora alguns subam para um outro estrato de concentração neste estágio, atingindo níveis de concentração e seus efeitos estranhos proporcionais que eles não tinham ideia de que poderiam fazer ou ver: visões 3D de seres inteligentes totalmente formados, formas 3D ou outras coisas estranhas, como geometria sagrada ou vastas paisagens e basicamente qualquer outra coisa que você possa imaginar. É também um momento em que algumas pessoas terão outros poderes e experiências espontâneas. Eu detalho esses e meus conselhos para relacioná-los mais tarde na Parte Seis, mas eles realmente não são importantes, apenas mais coisas que podem acontecer.

Certamente, nem todos experimentam esses tipos de experiências mais incomuns e frequentemente interessantes. Se você os tiver, a coisa mais importante é como você se relaciona e os interpreta, e quanto mais você puder vê-los apenas como experiências sensoriais e não acreditar em sua história ou uma forma fixa de interpretá-los, melhor as coisas provavelmente irão. Se você se pegar comprando o conteúdo e a história deles, pode haver sérios problemas; portanto, é útil apenas manter uma rédea suave em qualquer impulso de perder o contato com pontos de vista comuns. Se você se encontrar em um território surpreendentemente incomum com maneiras estranhas de ver o mundo, deixe alguns amigos do dsarma bons, maduros e experientes ou um professor de meditação saber o que está acontecendo, porque, embora a equanimidade seja geralmente benigna, há raras exceções.

Conforme a Equanimidade progride, pode parecer que a realidade está tentando se sincronizar consigo mesma, ou que o sujeito e o objeto estão tentando se sincronizar, alcançar um ao outro e se alinhar, ou que este lado está tentando se sincronizar com todo o espaço — e esse sentimento é basicamente correto. Investigue delicadamente esse sentimento e todas as tensões sutis e fluentes nele tão levemente quanto possível, deixando bastante espaço para que ele faça sua coisa ampla, fluida, fácil e natural. Tentar forçar é natural: sinta esse forçar, se surgir. Você pode notar “forçar” se isso ajudar a identificá-lo. Perceba que você não pode fazer isso, mas, deixado sozinho, pode fazer por si mesmo. Basicamente, quanto menos você mexer com isso e quanto mais deixar rolar, melhor.

Para aqueles com concentração mais refinada, os fenômenos podem até começar a perder o sentido de que são de uma porta de sentido específica, e os fenômenos mentais e físicos podem parecer quase indistinguíveis como apenas vibrações de uma talidade mal diferenciada. Reinos imateriais vibrantes podem até surgir, sem nenhuma imagem discernível do corpo presente. [Eu denomino reinos imateriais vibrantes ñ11.j6-ñ11.j8,

agora usando a terminologia ñana.subjhana (insight.concentration), significando o Espaço Ilimitado por meio dos sub-aspectos de Percepção Nem Não-Percepção da Equanimidade.] Novamente, estes não são necessários, apenas consequências muito interessantes de ter fortes habilidades de concentração. A maioria ganha o primeiro despertar ou o próximo caminho sem nunca ter experimentado essas variantes mais refinadas de Equanimidade, mas se você fizer isso, elas são muito legais e as lições que ensinam podem ser úteis mais tarde.

Uma das outras marcas da Equanimidade é que a forma como a realidade se apresenta não é composta de muitas pequenas sensações ocorrendo em algum espaço estável, não dividida em muitas pequenas portas individuais dos sentidos, mas, em vez disso, fenômenos completos começam a ser percebidos como consolidados de uma forma mais integrada, o que significa que eles são formados juntos, com espaço, consciência e todos os diferentes tipos de qualidades dos sentidos acontecendo todos juntos para compor os objetos no mundo dos sentidos, e até mesmo todos esses objetos no mundo surgem em esses todos integrados, faixas consolidadas de espaço móvel que contêm todas essas coisas dentro delas. É como se o espaço fluido tivesse texturas, cores, sons, sabores, cheiros, todos integrados nele, como parte dele, e gradualmente a atenção e qualquer coisa que realmente pareça ser "nós" finalmente se integre da mesma forma também, embora nós podemos não perceber isso. A questão dessa forma integrada de perceber a realidade é que, neste estágio, parece tão normal que a maioria das pessoas não terá a menor ideia de que isso é o que está acontecendo, a menos que tenham curiosidade sobre os fundamentos da forma como a atenção e a informação sensorial se apresentarem ou foram avisados de que é isso que ocorre nesta fase. Parece dramático, mas não é dramático. Muitos vão passar por esse estágio e não têm ideia de que algo estava diferente, e tudo bem.

Essas impressões sensoriais reunidas, essas coisas formadas, são formalmente (trocadilho intencional) chamadas de "formações", e são os fenômenos a respeito dos quais chegamos à Equanimidade nesta fase. O nome formal completo desse estágio é Conhecimento da Equanimidade em relação às Formações. Eu adiei escrever sobre formações por muito tempo, pois embora a experiência delas seja muito direta e natural, elas são para alguns um tópico conceitualmente difícil. Além disso, a definição clássica de "formação" talvez não seja tão clara, então eu estava preocupado em impor ao termo minhas próprias definições funcionais e experienciais. Por último, parece que muitas pessoas ficarão confusas com este conjunto de descrições, e mesmo muitos meditadores talentosos não serão capazes de notar que essas formações integradas são o que está acontecendo, e eles claramente não precisam para o progresso. No entanto, conforme o tópico surge repetidamente, vamos lá ...

As formações contêm todas as seis portas dos sentidos, incluindo o pensamento, de uma forma que não as divide sequencialmente no tempo ou posicionalmente no espaço. Se você pudesse tirar uma fotografia em movimento 3D que também capturasse cheiro, sabor, toque, som e pensamento, todos entrelaçados perfeitamente e contendo uma sensação de fluxo, isso se aproximaria da experiência de uma formação. De uma quarta perspectiva de vipassana jhana e de um ponto de vista de darma muito elevado, as formações são sempre

o que ocorre, e quando não são percebidos com clareza, experimentamos a realidade da maneira como normalmente fazemos. Eles contêm não apenas um conjunto completo de aspectos de todas as seis portas dos sentidos dentro deles, mas também incluem a percepção do espaço (volume) e até mesmo do tempo, movimento e as qualidades sensoriais que compõem a “duração”. Esta distinção entre a percepção comum da formação e a percepção das formações da maneira que as pessoas fazem em Equanimidade é muito sutil e, portanto, descrições como essas aqui podem causar confusão se mal interpretadas para implicar alguma mudança perceptual dramática, como evidenciado pelas perguntas intermináveis que recebi sobre esta seção depois de escrever DPEB1.

Quando o quarto vipassana jhana é atingido pela primeira vez, as sensações mentais sutis podem novamente "separar-se" "deste lado", da mesma forma que em Conhecimento de Mente e Corpo, [ñ1.1 em meu esquema de notação, significando a fase da Mente e Corpo da Equanimidade.] Mas com as três características dos fenômenos e o espaço, eles fazem parte de uma clareza impressionante. Até que as sensações mentais e físicas se sincronizem totalmente "daquele lado", pode haver um pouco de "tri-aldade", em que há três coisas acontecendo:

1. o sentido do observador “deste” lado;
2. a maioria das sensações do corpo; e
3. a maioria das sensações da mente, com as duas últimas fluindo “para lá”.

À medida que os fenômenos mentais e físicos se integram gradualmente com a sensação de espaço luminoso, isso experimentalmente levanta a questão: "O que é observar formações?" em um nível que está muito além de sua contemplação intelectual. [Para vocês, fãs de Cabala, esses insights correspondem aos três pontos de Binah, os dois pontos de Chokhmah (quando a mente e o corpo se integram "daquele lado", mas ainda há um "este lado") e, finalmente, o único ponto de Kether.]

As formações são tão inclusivas que demonstram visceralmente o que é apontado pelo conceito de “não-eu” de uma forma que nenhum outro modo de experimentar a realidade consegue. À medida que as formações se tornam predominantes, somos confrontados primeiro com as questões de qual lado da divisão dualística estamos e, em seguida, do que está assistindo o que antes parecia ser os dois lados. Continue investigando de uma forma natural e prática. Deixe esta dança profunda se desenvolver. Se você chegou a este ponto, você está extraordinariamente próximo e precisa fazer muito pouco a não ser relaxar e ficar delicadamente curioso sobre sua experiência.

Quando experimentadas em níveis muito altos de concentração, as formações perdem o sentido de que foram formadas até mesmo por experiências de portas de sentido distinguíveis. Isso é difícil de descrever, mas podemos tentar frases nebulosas como “ondas de coisidade” ou “experiência primária indiferenciada”. Este é em grande parte um artefato de experimentar formações no alto dos subprodutos do quarto vipassana jhana, os três primeiros reinos sem forma, como discutido anteriormente. Este aspecto de como as

formações podem ser experimentadas não é necessário para as discussões abaixo, nem é necessário para o primeiro despertar. Na verdade, é um tanto incomum.

É a qualidade altamente inclusiva das formações que é mais interessante e leva à aplicação mais prática de discutir formações. É por serem tão inclusivos que são a porta de entrada para as três portas, estágio quinze, Fruição (veja o capítulo intitulado "As Três Portas"). Eles revelam uma saída para o paradoxo da dualidade, a sensação enlouquecedora de que "isso" esta observando, controlando, sujeito a, separado de, etc., "aquilo". Ao conter todas ou quase todas as sensações que compreendem um momento de uma forma muito integrada, eles contêm a clareza necessária para ver através das três ilusões fundamentais.

Uma das maneiras principais de manter a ilusão de dualidade é que a mente "apaga" parcialmente a percepção de uma parte de cada formação que deseja separar para parecer separada, no controle ou observando todo o resto. Desta forma, não há clareza suficiente para ver a interconexão e a verdadeira natureza daquela parte parcialmente apagada da realidade, e um senso de um eu separado ou autônomo é mantido. O problema *não* é o surgimento dessas sensações e padrões para os quais a mente está parcialmente piscando, é que *essas sensações não são claramente percebidas*. É quase como se a mente estivesse colocando algumas sensações em seu mapa de espaço e o que está nele, e então apenas parcialmente fazendo isso para outras sensações que deseja transformar em uma sensação de algo estável e contínuo. Quando a experiência de formações ocorre, ela sai de um nível de clareza que é tão completo que "piscar" não pode mais acontecer facilmente, pois tudo é mapeado igual e completamente para o mesmo volume de nosso espaço sensorial percebido e assim, finalmente, a percepção clara que desenvolvemos ameaça a ilusão central de um eu estável, perceptivo e separado. Yay!

Assim, quando a percepção clara e integrada das formações passa a ser a experiência dominante, mesmo por curtos períodos de tempo, e mesmo se não percebermos que é isso que está acontecendo no nível da análise conceitual metacognitiva, um insight muito profundo e libertador está por perto. É por isso que existem práticas sistemáticas que nos treinam para sermos muito hábeis em ter consciência de toda a nossa existência mental e física. Quanto mais praticamos estar cientes do que acontece, menos oportunidades existem para apagar. Na prática, trabalhamos suavemente para integrar os processos remanescentes sutis que parecem ser um lado "deste", um praticante, uma prática, um eu, e assim por diante, no resto do campo dos sentidos claramente percebido, basicamente apenas sendo gentilmente cientes dos padrões de sensações que constituem essas qualidades de espaço até que percebam que estão naturalmente cientes de si mesmas e a coisa vira.

Durante os três primeiros estágios de insight, ganhamos a capacidade de perceber que as sensações mentais e físicas constituíam nosso mundo, como elas interagem e, então, começamos a ver a verdade sobre elas. Aplicamos essas habilidades a um objeto (talvez não de nossa escolha, mas um objeto) e o vimos como realmente é, com alto grau de clareza no S&D. Nesse ponto, essas habilidades de perceber claramente se tornaram uma parte de quem somos que começaram a se aplicar ao pano de fundo, ao espaço e a tudo o que parece ser um ponto de referência ou um eu separado e permanente quando

entramos no Noite Escura. No entanto, nossos objetos podem ter sido bastante vagos ou muito desconcertantes para serem percebidos com clareza. Finalmente, chegamos à Equanimidade e colocamos tudo junto: podemos ver a verdade dos objetos e de todo o fundo naturalmente e estamos bem com isso, e o resultado é a percepção das formações.

As formações contêm dentro delas a aparente lacuna entre “isso” e “aquilo”, bem como sensações de esforço, intimidade, resistência, aceitação e todos os outros aspectos de sensações a partir dos quais um senso de identidade é mais facilmente inferido. Assim, esses aspectos passam a ser vistos em seu devido lugar, seu próprio contexto; isto é, como uma parte interdependente da realidade, e não separada ou um eu. Esses tipos de coisas são os processos centrais, aquelas coisas que mais parecem um “eu”, “mim” ou “meu”. A equanimidade nos dá a capacidade natural de ver bem esses padrões sensoriais essenciais, se voltarmos a atenção para eles. Questionamento, análise, expectativa, prática, lembrança, medo sutil, desejo sutil, anseio real de liberação, entusiasmo com o sucesso, questionamento, mapeamento, comparação, conhecimento: todas essas são qualidades apenas sensoriais. Observe-os.

Habite-os de maneira honesta, realista e gentil, sentindo neles, aceitando-os, por toda a cabeça, rosto, pescoço, tórax, costas e abdômen, percebendo a mudança de atenção e como as sensações são parte desse movimento fluente de compreensão direta sem esforço, sendo a compreensão a própria manifestação e não algo sobreposto a ela ou cindido dela de uma forma ao mesmo tempo intrincada e integrada. Isso pode soar como um conselho idiota do New Age, mas é uma ideia muito boa nesta fase e, com sorte, fará sentido o suficiente para ser útil. Qualquer último padrão de experiência sutil que ainda pareça ser eu, mim ou meu: observe-os como normais, comuns, apenas partes sutis do que está acontecendo. Aceite que eles ocorrem e observe suavemente onde eles ocorrem e como eles se encaixam no espaço maior e fluido.

Lembre-se, não é que estejamos tentando nos livrar desses padrões sutis que pareciam ser os mais “nós” – eles estão muito bem e nunca foram um eu, nunca são e nunca serão. A questão é apenas perceber essas sensações com clareza, e a coisa mudará para outra forma de percebê-las, na qual elas são apenas uma parte de toda essa transitoriedade natural. Como tantas categorias de experiência às quais gradualmente nos acostumamos para chegar a este ponto, esses processos centrais aprendem a ser vistos automaticamente como são pela simples repetição de trazer suavemente a atenção para as sensações que os constituem e, finalmente, nada resta que não saiba automaticamente a verdade de si mesmo, incluindo todas as partes que estavam se mascarando como um praticante e uma prática. Isso pode ser sutil, mas em Equanimidade temos a habilidade para fazer isso, e eles não precisam ser extremamente fortes ou ultra-claros. Não há necessidade de dissecá-los implacavelmente ou capturar cada pequeno detalhe deles: esse tipo de coisa funcionou bem nos estágios iniciais, mas a Equanimidade sacrifica um pouco disso pelo prêmio maior: aberta, total, compreensão completa. Apenas uma clareza comum e simples, com a curiosidade natural de uma criança fascinada, funcionará muito bem nesta fase da prática – uma criança que está disposta a ficar totalmente absorta no devaneio que é tudo o que a mente faz e aonde quer que vá.

O nível de clareza de onde surgem as formações também nos permite ver as formações desde o momento em que surgem até o momento em que desaparecem, iluminando assim claramente aquelas sensações transitórias e vazias que constituem um sentido de um eu ou de um universo sensorial continuando coerentemente em Tempo. Na primeira parte do caminho o início dos objetos foi predominante. No S&D, tivemos uma ótima noção do meio dos objetos, mas perdemos aspectos sutis do início e do fim. Na Noite Escura, os finais são tudo o que podemos realmente perceber claramente. As formações reúnem mais uma vez todo esse trabalho que realizamos de uma forma muito natural e completa que enfim inclui tudo na experiência.

As formações também explicam alguns dos ensinamentos estranhos que você pode ouvir sobre “parar o pensamento”. Existem três maneiras básicas de pensar sobre esse ideal perigoso. Podemos imaginar um mundo em que seus aspectos ordinários, que chamamos de “pensamento”, simplesmente não surjam, um mundo de experiência sem esses aspectos de manifestação. Você pode chegar muito perto disso em estados de concentração muito fortes, particularmente no oitavo shamatha jhana, mas e daí? Você realmente não precisa fazer isso. Também podemos pensar em interromper totalmente a experiência, como acontece na Fruição (quando a realidade desaparece totalmente, um tópico que será abordado em breve), e isso obviamente inclui o pensamento.

As formações apontam para outra interpretação possível do desejo comum de “parar o pensamento”, assim como os níveis muito elevados de realização. A aparente dualidade de sensações mentais e físicas desaparece no momento em que estamos percebendo as formações. Os pensamentos aparecem como um aspecto luminoso do mundo fenomenal. Devo mencionar que a palavra “luminosidade” pode causar muitos problemas e angústia se você acreditar erroneamente que de alguma forma a palavra significa que as sensações brilharão mais do que sua apresentação sensorial comum e típica implica. Porém as sensações presentes são a luminosidade, ou seja, para fins práticos (e ignorando questões de ontologia), essa “luminosidade” refere-se ao fato de que o conhecimento das sensações está nas sensações das próprias coisas e é as próprias sensações: haverá muito mais sobre isso mais tarde. Na verdade, eu desafio qualquer um a descrever a experiência básica do pensamento ou das sensações mentais em termos além daqueles das cinco portas dos sentidos “físicos”. Assim, em face das formações experimentais, parece grosseiro considerar os pensamentos separados das qualidades visuais, táteis, auditivas, gustativas e olfativas, ou mesmo falar em termos de serem entidades discretas. Muitos não perceberão que é assim que estão vivenciando a realidade, e isso é ótimo.

Quando percebidos com clareza, o que normalmente chamamos de “pensamentos” são vistos como apenas aspectos do mundo dos sentidos que se manifestam que selecionamos artificialmente e rotulamos como “pensamento”. Assim como seria estranho imaginar que um oceano com muitos tons de azul é na verdade muitos pedacinhos de oceano, em tempos de alta clareza é óbvio que há realidade se manifestando e é absolutamente inclusiva. Observe o espaço entre você e essas palavras. Não saímos por aí selecionando pequenos pedaços de espaço e rotulando-os como separados. Diante das formações, o mesmo se aplica à experiência, e a experiência inclui as sensações que chamamos de “pensamento”.

Separando os estágios iniciais da Equanimidade de seu estágio maduro, tende a haver um momento de “quase falha” quando nos aproximamos do fruto do caminho, o que serve para realmente nos esfriar, por assim dizer. [Eu tendo a chamar isso de um breve mergulho em ñ11.j4.j8 (equanimidade.quarto vipassana jhana.oitavo jhana), ñ11.ñ11.j8 (a oitava fase de jhana da fase de alta equanimidade da alta equanimidade), ou ñ11.j8 (equanimidade.oitavo jhana, a versão verdadeiramente sem forma de ñ11.j4.j8).]

A partir desse ponto, é provável que o despertar ocorra rapidamente, desde que o meditador continue a simplesmente praticar e muito suavemente sintonizar a consciência e a precisão, prestando atenção gentil a coisas como pensamentos de progresso e satisfação com equanimidade. Em algum momento, até isso se torna enfadonho, e surge uma certa apatia fria e até mesmo esquecimento. A maioria não notará muito sobre esta fase.

Em torno dessa parte muito madura da Equanimidade, pode surgir a sensação de que não estamos realmente aqui ou de que, de alguma forma, estamos completamente fora de fase com a realidade. Conduzir nossos negócios normais pode ser difícil nesta fase se estivermos no mundo em vez de na almofada, mas tende a durar apenas dezenas de minutos no máximo, embora raros relatos envolvam que isso se prolongue por mais algum tempo. A sensação de que estamos praticando ou tentando chegar a algum lugar simplesmente desaparece, mas isso pode dificilmente ser percebido. Nós meio que voltamos, com a clareza novamente se tornando mais predominante. Então ficamos realmente perdidos em algo, algum devaneio, visão, objeto ou fantasia estranhamente nítida. Ao realmente aceitar, preparamos a saída. Quando a compreensão está completamente em conformidade com a maneira como as coisas são, isso é chamado ...

Conformidade

Conformidade significa que repentinamente lampejamos para uma maneira de perceber toda a nossa realidade experiencial completa, direta e perfeitamente clara. Este estágio dura apenas um momento e nunca se repete até que alcancemos o próximo estágio de iluminação. O mesmo é verdade para os dois estágios seguintes. Os estágios doze ao quatorze (Conformidade, Mudança de Linhagem e Caminho) são os três momentos da primeira entrada para a realidade última transcendente (estágio quinze ou Fruição) através de uma das três portas (há uma seção inteira sobre elas em breve). Em realizações subsequentes de Fruição no mesmo “caminho” (ou nível de iluminação), durante o estágio de Revisão, os três momentos antes da Fruição não são mais chamados de Conformidade, Mudança de Linhagem e Caminho. Voltaremos a isso no tratamento mais extenso dessas três etapas no capítulo “As Três Portas”.

Na primeira edição do DPEB, esta seção sobre Conformidade era muito curta. No entanto, percebi que este seria um ótimo lugar para adicionar algo que chamo de “A Hierarquia da Prática Vipassana”, pois isso culmina em Conhecimento de Conformidade. Aqui está um guia prático sobre como ajustar nossa prática dependendo do que está acontecendo e do que somos capazes, bem como nos encoraja a continuar trabalhando para alcançar o próximo degrau da escada da prática, habilidade e compreensão.

Na melhor das hipóteses, alcançamos o Conhecimento da Conformidade, no qual facilmente, naturalmente, simultaneamente e totalmente compreendemos duas das três características de todo o nosso campo de sentido, incluindo espaço, consciência e tudo o mais naquele volume como um todo integrado. Bill Hamilton costumava descrever a Conformidade como o momento em que todos os centros de atenção no cérebro de repente se sincronizam e convergem perfeitamente em um momento completo, e sua descrição se mantém na prática.

No entanto, vou voltar ao fundo, que é onde a maioria começa e frequentemente retorna, e trabalhar de volta a partir daí, espero ilustrar que, onde quer que você esteja, tudo o que você precisa fazer é subir um nível e trabalhar a partir daí. Esperamos que isso o torne mais viável. Indo do menos desenvolvido ao mais desenvolvido:

1. Não tentando praticar, perdido em nossas coisas, distanciamento, consciência fraca.
2. Atenção plena fraca, perdido em nossas coisas, mas pelo menos tentando alguma técnica ou apenas atenção básica para o que está acontecendo às vezes, mesmo que não possamos realmente fazer isso por muito tempo. As pessoas passam retiros inteiros neste nível, infelizmente.
3. Melhor capaz de praticar, embora com interrupções frequentes, e de seguir as instruções básicas, como anotações, escaneamento corporal ou o que quer que você esteja tentando fazer. Não especificarei a técnica aqui, pois este é um guia para a essência da coisa: basicamente qualquer técnica, objeto ou postura que o mova para cima nesta hierarquia e o mantenha lá é o que importa, e nada sobre os detalhes de seu objeto de atenção ou como você está prestando atenção a ele é importante, desde que sirva a esse objetivo fundamental.
4. Capaz de realizar uma técnica vipassana específica ou um conjunto de técnicas que permite que você acompanhe os aspectos de sua realidade sensorial conforme ela se apresenta com poucas interrupções.
5. Capaz de aplicar essas técnicas ou práticas ininterruptamente.
6. Capaz de perceber diretamente as três características dos objetos no centro das atenções de forma consistente e direta, independentemente de estarmos usando uma técnica mais específica. Em suma, se você pode fazer isso, nesse estágio, por mais tempo que dure, se você usa uma técnica mais formal é irrelevante.
7. Capaz de perceber direta e continuamente as sensações que compõem os componentes grosseiros de fundo também na mesma luz de forte consciência vipassana direta, significando compreensão direta das três características não apenas dos objetos de primeiro plano, mas também daqueles no fundo ou periferia, como êxtase, equanimidade, medo, dúvida, frustração, análise, expectativa e outras sensações, bem como outros objetos à medida que surgem, como pensamentos e as sensações componentes dos sentimentos, bem como o objeto ou objetos primários

(assumindo que neste ponto ainda estamos usando objetos primários, o que não é necessário).

8. Capaz de fazer o #7 muito bem e, em seguida, adicionar processos essenciais, como as sensações que parecem constituir a própria atenção, a própria intenção, a própria memória, questionamento, esforço, entrega, medo sutil, espaço, consciência e tudo o que parece ser sujeito ou observador ou eu por todo o crânio, pescoço, tórax, abdômen e todo o espaço de forma que nada seja excluído desta clareza abrangente, cortante, penetrante, instantaneamente compreensiva que está sincronizada com todos os fenômenos (ou é apenas sobre ser).
9. Capaz de fazer o #8 naturalmente, sem esforço e claramente devido aos esforços diligentes para escrever essa fiação na mente como nosso novo modo padrão de percepção.
10. Estamos de volta onde começamos com o Conhecimento da Conformidade: compreendemos simultaneamente duas das três características de todo o nosso campo de sentido, incluindo espaço, consciência e tudo o mais naquele volume como um todo integrado, e assim alcançamos a Conformidade, e então Mudança de Linhagem, Caminho e Fruição (a ser detalhada em breve). Isso é o que estamos buscando se estamos pelo menos indo para a entrada na corrente, e até funciona bem para o tipo de atenção plena que afeta os caminhos superiores.

Mantendo essa hierarquia em mente, muitas perguntas são respondidas diretamente ou com pequenas quantidades de informações adicionais:

P: Faz diferença qual objeto eu uso?

R: Somente se aquele objeto naquele momento o ajudar pelo menos a ficar no mais alto dos poucos níveis inferiores da hierarquia e, com sorte, progredir neles. Você não deseja trocar de objetos e técnicas com muita frequência, pois isso geralmente levará à falta de profundidade, principalmente se você for um iniciante e não dominar nenhuma técnica ou objeto. Você quer ter a consciência metacognitiva para ser capaz de ajustar frequentemente como está usando sua mente e reconhecer onde está ao longo dessa hierarquia, de modo que seja capaz de melhorar continuamente seu jogo.

P: Faz diferença se minha concentração é restrita ou ampla?

R: O Conhecimento da Conformidade pode pegar qualquer objeto e trabalhar com ele, mas deve levar a realidade sensorial completa daquele momento. Se todo o seu momento for exclusivamente focado ou refinado, ele pode funcionar com isso. Se todo o seu momento estiver amplamente focado e incluindo as portas dos sentidos, ele pode funcionar com isso. Visto que tudo o que você tem a fazer é compreender as três características da nossa soma total da realidade por três momentos, a Conformidade poderia tomar como objeto um objeto refinado se você não se tornou automaticamente fluente o suficiente com outros objetos para atingir o Conhecimento

da Conformidade usando-os. Por exemplo, se você puder ter sua atenção focada exclusivamente na respiração de forma que a respiração se torne toda a sua realidade, e compreender as sensações que a compõem junto com o aparelho de focalização da atenção, pois isso é tudo que existe, isso é tudo que você precisa entender. Se você não consegue obter uma atenção tão focada ou refinada, mas alcançou por meio de um trabalho diligente uma fluência natural em uma ampla gama de outras sensações, então uma atenção mais ampla será suficiente.

P: Faz diferença qual técnica eu uso?

R: Eu daria conselhos diferentes para meditadores iniciantes, intermediários e avançados. Os iniciantes podem se beneficiar de mais estrutura e técnica. Uma vez que você tenha algumas habilidades sólidas, eu diria que suba na hierarquia como puder, usando qualquer objeto que puder e qualquer dose necessária para chegar lá, mudando objetos, focos, técnicas, posturas ou quaisquer outros fatores que precisem ser mudados se isso te ajudar a subir e ficar lá. Esta é a abordagem do pragmático, e não a abordagem dogmática tradicionalista de vipassana. Se uma abordagem dogmática e tradicional leva você para cima na hierarquia, não há conflito algum. Se sua abordagem dogmática e tradicional não estiver funcionando naquele momento, período de meditação, hora, mês ou ano, tente mudar as coisas, de preferência com a ajuda de uma boa orientação, se disponível, para ver o que o move um degrau acima.

P: Quando devo parar de observar e apenas prestar atenção?

R: Você pode definitivamente parar quando, naquele momento específico, estiver no estágio seis ou superior, mas também pode continuar, desde que isso não o desacelere ou restrinja sua capacidade de compreender o que quer que surja em sua totalidade rica e abrangente. Veja *Practical Insight Meditation* de Mahasi para mais bons conselhos sobre este ponto. Leia com atenção.

P: Qual técnica é melhor: anotação, varredura corporal, treinamento Zen koan ou o quê?

R: O que quer que o ajude a progredir ou pelo menos se estabilizar além dos níveis mais baixos dessa hierarquia naquele momento. As técnicas levam tempo para serem aprendidas bem, portanto, abandonar continuamente uma técnica mal aprendida e mal aplicada por outra técnica mal aprendida e mal aplicada não vai adiantar nada, mas se você aprendeu algumas técnicas bem, então tudo o que funciona serve. Perceba que esta é para a maioria das pessoas uma progressão muito dinâmica e não linear, com muitas subidas e descidas ao longo das fileiras da hierarquia, e aprender como mudar o foco ou abordagem no momento certo é uma habilidade aprendida que requer vigilância e prática constantes, mas ter os objetivos básicos em mente deve ajudar a guiá-lo.

Por exemplo, digamos que decidimos usar a prática de anotação e chegamos ao estágio de compreensão dois, Causa e Efeito, com anotações constantes e lentas, mas a dor nas costas começou a atrapalhar nossas tentativas de anotar no estágio três,

Três Características, durante o qual vez que voltamos à prática ruim. Podemos refletir: "Ah, eu não sou mais capaz de fazer anotações lentas, pelo menos deveria tentar fazer anotações lentas e talvez adotar uma postura diferente por enquanto que não seja tão dolorosa".

Ou, podemos estar fazendo anotações através das Três Características, mas então começamos a notar fenômenos energéticos, como calor e kundalini, que estavam fluindo muito rapidamente para serem notados bem, a ponto de podermos pensar: "Ah, me sai muito bem em passar pelo S&D usando escaneamento corporal ao estilo Goenka em um retiro anterior e sabe como fazer isso, talvez eu tente, pois funcionou bem antes."

Ou, podemos estar arrasando no S&D, percebendo rápida e diretamente vibrações rápidas e padrões de interferência de formigamento, mas quando chegamos à Dissolução, percebemos que nossa prática foi completamente descarrilhada e estávamos apenas nos afastando. Podemos refletir: "Ah, ao passo que antes eu estava arrasando no S&D, agora minha prática caiu no fundo do poço, e talvez tentando fazer anotações lentas para voltar a métodos mais diretos quando posso, seria melhor do que se debatendo." Bom plano!

Ou podemos estar no alto da Equanimidade e ainda assim não sermos capazes de obter uma Fruição. Podemos nos perguntar: "Que processo central, fundo sutil ou sensações de primeiro plano, ou outros padrões de experiência central que realmente parecem ser 'eu' ainda não foram trazidos à luz clara da compreensão direta da maneira que fiz para tantos outros objetos?" Desse modo, vemos o que falta e, tendo aprendido a ver esses objetos com naturalidade e sem nenhum esforço, pousamos.

Trabalhando assim, temos uma noção de como podemos ajustar nossa prática para acomodar o que está acontecendo e nos manter navegando nas ondas de mudança que vipassana em todas as suas formas pode lançar sobre nós.

Mudança de Linhagem

Tendo entendido as coisas exatamente como elas são, este próximo estágio, Mudança de Linhagem, que também dura apenas um momento, muda permanentemente a mente de um meditador de maneiras que discutirei em breve. Esses meditadores se juntam às fileiras dos despertos. Embora a designação social de transmissão de linhagem formal seja algo muito útil de se ter recebido, os resultados desse estágio são, de fato, o que significa esse ato simbólico. Eles fizeram isso, e assim alcançaram ...

Caminho

Este estágio, denominado Caminho (*magga* em Pali), também dura apenas um momento e, após o primeiro progresso completo do insight, ele marca o primeiro momento da vida

desperta do ser recém-desperto. Ele marca uma mudança permanente na percepção da linha de base e na função cerebral. É como se você tivesse girado uma chave enorme que não pode ser desfeita, e novos circuitos ganham vida, circuitos que parece que construímos peça por peça durante os estágios do insight. Na primeira vez, isso é chamado de "entrada na correnteza" ou "primeiro caminho" no Theravada, o "quarto estágio do segundo caminho de cinco" ou "o primeiro bhumi" na tradição tibetana, e muitos nomes no Zen que são propositalmente ambíguos, mas "kensho" é o mais comum. [Veja *Dharma Paths*, pelo Ven. Khenpo Karthar Rinpoche, Snow Lion, 1992, p. 223.] Entrarei em uma longa discussão sobre os usos e perigos da terminologia de caminhos em breve. Independentemente disso, após um novo progresso de insight subsequente, ele marca a obtenção do próximo nível de despertar, seja como você o chame. É seguido diretamente por ...

Fruição

Fruição (*phala* em Pali) é o fruto de todo o trabalho árduo do meditador, a primeira realização da realidade última, vazio, nirvana, nibbana, potencial último ou qualquer nome extrapolativo e relativamente impreciso que você deseje chamar de algo totalmente não-sensitivo. Neste não-estado, não há absolutamente nenhum tempo, nenhum espaço, nenhum ponto de referência, nenhuma experiência, nenhuma mente, nenhuma consciência, nenhuma percepção, nenhum fundo, nenhum primeiro plano, nenhum nada, nenhum algo, nenhum corpo, não isto, não aquilo, sem unidade, sem dualidade e nada mais. "Realidade" simplesmente para e reaparece.

Portanto, isso é impossível de compreender, pois vai completa e totalmente além da mente racional e do universo. No "tempo externo" (se estivéssemos observando o meditador), esse estágio normalmente dura apenas um instante (embora a questão da "duração" seja abordada abaixo). É como uma descontinuidade total do continuum espaço-tempo sem nada na lacuna indescritível, exatamente como o que acontece quando alguém edita um quadro ou sequência de quadros de um filme. Não é que você veja uma tela em branco por um tempo onde eles editaram os quadros, em vez disso, essa parte do filme simplesmente não está lá.

Os choques iniciais após a primeira vez que isso acontece no primeiro despertar (ou a primeira vez que acontece no início de um nível superior de despertar), no entanto, podem durar dias e podem ser leves ou espetaculares, divertidos ou perturbadores, ou alguma mistura destes. Há momentos em que é divertido se exhibir, e este é um desses momentos. (Particularmente maduro? Não. Honesto? Sim.) Choques posteriores que percebi após os caminhos incluem, mas não estão limitados a:

- ◆ a breve sensação visceral de que a realidade sensorial é tão intensa que os nervos na testa e na parte superior do pescoço podem não ser capazes de suportar a tensão;
- ◆ a sensação de que novas vias cerebrais estão agora sendo infundidas com uma vida vibrante que antes careciam, como se novos canais nervosos estivessem ganhando vida;

- ♦ a sensação de que nos tornamos difusos na atmosfera sem um centro, propósito, função, senso de direção ou mesmo vontade;
- ♦ um sentimento de alegria e gratidão irrompendo em nosso ser, além de nosso senso usual de apreciação;
- ♦ a sensação de ter finalmente descoberto o que mais precisávamos;
- ♦ a profunda sensação de voltar para casa, uma reverência silenciosa como a quietude após uma grande tempestade;
- ♦ extâses transcendentais arrebatadores que fazem qualquer coisa que aconteceu após o S&D parecer torrada seca;
- ♦ a profunda sensação de que algo pressionou um botão de reset na realidade, fazendo com que reiniciasse como novo, limpo, claro, brilhante, puro e fresco.

Dito isso, há aqueles que não o reconhecerão, principalmente aqueles que se deparam com ele fora de uma tradição meditativa que pode reconhecê-lo. Haverá também aqueles para quem isso acontece dentro do contexto de sua tradição de prática, que podem reconhecê-lo, mas não conseguem identificá-lo como sendo o que é. Às vezes, o brilho posterior não é tão espetacular, embora para a maioria a série de percepções, conexões, sínteses e coisas do gênero que surgiram sejam impressionantes. Outros simplesmente continuarão praticando, sem perceber o que acabou de acontecer.

Logo após a conquista de um caminho, especialmente o primeiro caminho, é um momento em que as resoluções formais têm uma quantidade ultrajante de poder. O Buda disse que o maior de todos os poderes é compreender e então ensinar o darma, ou seja, atingir a plena realização, como quer que você defina, e então ajudar os outros a fazer o mesmo. Fui aconselhado a usar bem este período único em minha prática e resolvi atingir esse despertar para o benefício de todos os seres tão rapidamente quanto fosse razoavelmente possível. Apesar de todas as consequências complexas de ter feito isso, não me arrependo nem um pouco da minha decisão e recomendo enfaticamente que você faça o mesmo.

Em passagens subsequentes pela Fruição desse caminho, a mente tende a ser renovada, brilhante, quieta e clara por um tempo, e formas mais suaves dos fenômenos listados acima podem ocorrer. O brilho residual pode parecer limpar todo o lixo por um tempo. Há uma bela onda de felicidade que tende a se seguir e pode levar alguns segundos para se desenvolver. Você pode tomar essa onda de bem-aventurança como um objeto shamatha se desejar e intensificá-la, como uma opção possível. Se você ainda não aprendeu os estados de concentração, fazê-lo logo depois de uma Fruição pode torná-los muito mais fáceis de atingir e dominar. A respiração pode mudar com o reaparecimento da “realidade”, ficando um pouco mais profunda, lenta, fácil e fluida. A sincronia total da esfera dos sentidos que leva a uma Fruição mostra um fato fisiológico divertido: as Fruições sempre ocorrem no final da expiração, e a realidade sempre reaparece no início da inspiração, que é um dos motivos interessantes que encontrar o fim da expiração pode ser uma prática poderosa.

Para quem realmente deseja conhecer algo interessante, observe exatamente como a realidade reaparece ou se manifesta novamente, e como os processos mentais voltam a um nível extremamente sutil. A melhor maneira de fazer isso é tentar notá-lo algum tempo antes de acontecer a Fruição. A maioria das pessoas que têm uma Fruição fica tão aliviada por ela que o alívio é a maior parte do que eles notam, mas aqueles que podem prestar atenção a mais detalhes do que isso e fazer isso bem recebem um tratamento raro — ver os processos que compõem o funcionamento de nossos cérebros à medida que ficam online e se orientam para o ambiente, bem como para ver o recomeço do senso de ilusão de dualidade, e exatamente o que fabrica isso nesse modo de atenção poderosamente claro. É algo fascinante e pode levar a algumas pistas sérias sobre as partes essenciais do quebra-cabeça que ajudam mais tarde. Eu recomendo fazer isso de novo e de novo, pois geralmente leva um bom número de vezes para ver o que realmente está acontecendo com clareza e perceber as suposições que fazemos sobre esses processos e como eles se relacionam com coisas como "eu", "tempo", "espaço" e semelhantes.

Observe que há pelo menos dois usos para o termo *nibbana*, um dos quais é Fruição. A referência para isso vem do *Abhidhamma* ou superior (*abhi*) dhamma ("ensinamentos", neste contexto), acessível em inglês como *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, de Narada Maha Thera, disponível gratuitamente online e em formato impresso. Esta é a literatura Theravada padrão sobre a teoria budista dos momentos mentais (Pali *javana*) e muitos outros pontos técnicos, e detalha que haverá três ou quatro pulsos de fenômenos (normalmente chamados de *javanas*, ou "momentos mentais", "impulsões", ou *dhammas*) que, quando ocorrem pela primeira vez, são Conformidade, Caminho e Mudança de Linhagem, e então a mente se voltará para *nibbana* e então o fluxo da consciência sensorial comum será retomado.

Veja *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, III §8 (12), p. 124, para mais.

Para aqueles que realmente dão uma olhada no *Abhidhamma*, o que é uma ideia muito boa se você quiser dar mais contexto, histórico e suporte à sua prática, você notará que parte da biologia parece bastante arcaica, então não se atrapalhe por isso. A teoria da meditação continua muito útil. Aqueles que às vezes mencionam online e pessoalmente para mim que pensam que Mahasi Sayadaw ou eu inventamos essas coisas sobre os ñanas, jhanas, estágios ou outra teoria budista, devem ler o *Abhidhamma*, ou pratique até o ponto em que você mesmo possa perceber diretamente o que esses primeiros seguidores de Buda perceberam e ficará satisfeito com o conhecimento direto. Nesse ponto, os textos que esses seguidores escreveram podem fazer muito mais sentido para você, e você pode obter ainda mais benefícios ao apreciá-los com base em sua própria prática, em vez de descartá-los com base na ignorância.

As Três Portas

A prática do insight trata da compreensão das três características a tal profundidade que podemos ver além das três ilusões e entrar na realidade última por uma das três portas, que é uma forma metafórica de descrever os poucos momentos antes de uma Fruição. Os estágios doze a quatorze e subsequentes realizações de Fruição naquele nível de despertar apresentam uma compreensão radical e completa das três características no nível das formações, isto é, no nível de todo o universo sensorial, durando três ou quatro momentos de um décimo a um quarto de segundo cada. Por mais desagradáveis que possam parecer as três características, no final elas são a fonte e a substância de nossa salvação completa.

Existem três maneiras básicas pelas quais as portas podem se apresentar, pelo menos duas das quais são combinadas na prática para produzir a experiência de entrar na Fruição. A terceira característica é geralmente considerada como inferida da maneira como as outras duas se apresentam, mas às vezes alguns aspectos dessa terceira característica serão experimentados diretamente.

Independentemente da forma como uma porta específica se manifesta, ela revela algo completamente extraordinário sobre a relação entre "o observador" e "o observado" que seria necessário uma visão muito distorcida e não euclidiana do universo para explicar, embora eu tentarei brevemente. De uma forma ou de outra, essas experiências fugazes não podem ser facilmente explicadas em termos de nossa experiência normal de espaço-tempo quadridimensional ou dentro de nossa experiência comum de sujeito/objeto.

Uma maneira de distinguir uma porta para Fruição de um Evento S&D é que as três portas envolvem todo o continuum espaço-tempo experiencial, bem como o objeto de investigação, já que estes se tornam um todo integrado. Isso não se aplica absolutamente a Eventos S&D, se formos honestos conosco mesmos, já que o fundo sutil de sensações que fornecem pontos de referência não está completamente incluído. Além disso, os eventos S&D tendem a ser muito ricos e densos, embora haja sempre uma espécie de simplicidade silenciosa na forma como as três portas se apresentam. Como afirmado anteriormente, o Evento S&D ocorre quase como as três portas, é seguido por um evento desconhecido, mas depois há alguns momentos (geralmente cerca de três ou quatro) quando a respiração desce até o fundo, seguido por outro evento desconhecido e uma mudança de estado.

Sem dúvida, as experiências mais claras e iluminadoras das três portas vêm de alcançar a Fruição nos reinos imateriais ou nos reinos dos "poderes psíquicos", embora estes últimos não sejam necessários, apenas interessantes, memoráveis e educacionais. Outra perspectiva diria que as três portas acontecem sempre ao nível dos poderes psíquicos, visto que ver com sabedoria está listado como um poder, na verdade o mais alto dos poderes. A força de nossa prática de concentração e a recente continuidade da prática também ajudarão a determinar quão claras são essas experiências. Tive que examiná-las *centenas de vezes* para ver exatamente como se apresentavam antes de escrever um capítulo como este.

Muitas pessoas não perceberam a frase anterior e pensaram que provavelmente teriam experiências igualmente claras. Quando eu digo que tive que passar por eles centenas de vezes para compilar esta lista, com apenas uma pequena fração delas produzindo as pepitas boas do darma que sirvo abaixo, eu falo sério. Não espere que você seja necessariamente capaz de perceber tudo isso com este grau de clareza em breve ou talvez nunca. Devo admitir com relutância que a boa fenomenologia expressa em uma escrita clara parece ser um talento particular meu, e acontece que isso não é comum mesmo entre praticantes excelentes, eruditos, disciplinados, talentosos e despertos.

O ponto prático é que, caso você não tenha esses conjuntos de habilidades particulares, não se preocupe ou tema, pois eles certamente não são necessários para obter os benefícios dessas práticas. Muito mais comum do que ser bom em perceber os pontos delicados de como isso acontece é ser capaz de passar pelas três portas, independentemente de você poder descrevê-las como ocorre aqui. Se você também se preocupa em ser um viciado em fenomenologia, as resoluções de entender como as portas ocorrem e investigá-las obsessivamente como fiz por muitos anos de forte prática provavelmente ajudarão. Não o recomendo necessariamente, embora também não desencoraje alguém de persegui-lo. Independentemente disso, aproveite o brilho que se segue ao passar por essas portas e não se preocupe muito com isso.

Vou explicar o aspecto que cada característica empresta a cada porta e depois combiná-los para explicar o que acontece. Quando experiências particularmente claras dos três momentos rápidos das três portas ocorrem, elas podem fornecer pistas fundamentais que podem ser usadas para desmascarar ainda mais as três ilusões, bem como explicar de onde vêm tantos ensinamentos que tentam descrever a verdadeira natureza das coisas.

Cada uma das portas gira em sua cabeça algo sobre atração, aversão e ignorância e, finalmente, conseguem fazer a coisa hábil que estavam tentando realizar inutilmente. A atração quer mergulhar e ficar com as partes agradáveis da realidade, fundir-se com elas, e a porta do não-eu realmente faz isso. A aversão quer se afastar das partes desagradáveis da realidade, e a porta do sofrimento realmente faz isso. A ignorância é um caso difícil, pois deseja se desvincular da realidade e fazer outra coisa, e a porta da impermanência realmente faz isso.

Mais especificamente, o aspecto da porta da impermanência tem a ver com momentos mentais (o modelo de partícula), surgindo e passando, vibrações, compreendendo aquilo de onde tudo surge e para o qual tudo retorna, compreendendo a "fonte" de toda a realidade, o universo estroboscópico dentro e fora da existência, e assim por diante. Quando os tibetanos falam da falta de uma forma substancial de existência ou da falta de um modo de ser imutável, eles se referem ao fato de que toda experiência é totalmente transitória (o modelo de onda) e, portanto, permanece ou não existe, mas está constantemente em fluxo absoluto e efêmero. O aspecto da porta da impermanência relaciona-se a perceber o que está "entre as molduras" do universo sensorial (formações), e tende a ter uma *dat.dat.dat sumiu!* qualidade para ele, como se todo o espaço tivesse gaguejado três ou quatro vezes em uma sucessão muito rápida (cerca de um quarto de segundo ou menos para a coisa toda) e desaparecesse. É o mais rápido dos três e tende a ser o mais surpreendente.

O aspecto da porta do sofrimento tem a ver com o apego fundamental, abandonando o apego como uma brasa que finalmente percebemos que estávamos segurando, realmente deixando ir, compaixão, bodhichitta final, o verdadeiro amor de Deus, sendo purgado nas chamas, renúncia, desapego, e sentindo a tensão nauseante fundamental na ilusão da dualidade por um pouco mais do que normalmente. A porta do sofrimento se relaciona diretamente com a "mente" liberando sua fixação no todo da realidade relativa e permitindo que o todo caia completamente, ou seja, longe de onde pensávamos que estávamos. Também pode parecer que toda a existência de repente foi arrancada de nós. Nesta, como nas outras portas, a mente seguiu um fenômeno até seu desaparecimento final e completo e não fez a coisa estranha, piscando, encobrindo que normalmente faz em relação a esse intervalo entre os momentos.

O aspecto da porta em sofrimento tende a ser a mais perturbadora ou violenta das três portas, a mais semelhante à morte. É sempre um pouco assustador. Muitas vezes as pessoas não esperam "assustador" como um aspecto-chave da entrada para algo tão importante como uma Fruição, de modo que às vezes pode confundir os praticantes que percebem esse aspecto e os deixa se perguntando o que aconteceu. Eles podem rejeitar a experiência como sendo algo menos do que a coisa perceptualmente perfeita e surpreendente que é.

A porta do não-eu tem a ver com os ensinamentos sobre a natureza espelhada da mente, o Espírito de Deus movendo-se sobre a face das águas (aquela linha tão esquecida de Gênesis 1: 2), Deus fazendo o homem em sua imagem, fundindo-se com uma manifestação tântrica e, portanto, o conhecimento de um Buda ou "guru" que você percebe naquele momento é da mesma natureza que o seu próprio conhecimento, vendo nossa "face original" (do clássico Zen koan), pensando em quem criou o pensamento (*à la* Rumi), etc. Relaciona-se a observar diretamente o colapso da ilusão da dualidade, o colapso da consciência na inteligência ou cognição do percebido. É um pouco como olhar para você mesmo (ou para algo inteligente, independentemente de se parecer com você) sem ninguém deste lado para ser olhado e, em seguida, cair naquela imagem. Às vezes há apenas o colapso sem nenhuma imagem óbvia para aqueles sem fortes tendências visuais.

A porta do não-eu é o oposto da porta do sofrimento, em que tudo vem para cá (em vez de tudo correr para lá). O aspecto da porta do não-eu tende a ser o mais agradável, fácil e visualmente interessante dos três. É um pouco mais lento do que os outros, talvez meio segundo para todos os três ou quatro momentos. Uma variante incomum da porta do não-eu que percebi raramente é que parece que todo o espaço se contrai repentinamente em um único ponto no aparente centro de consciência e então tudo imediatamente desaparece.

Cada uma dessas portas tem a ver com a compreensão completa do aspecto último da realidade relativa e, portanto, com a compreensão da natureza última da realidade última. [Observe que "final" e "relativo" não são definidos aqui da mesma forma que os sistemas de princípios filosóficos superiores do Mahayana.]

Cada porta também se relaciona com a neutralização completa de uma das três contaminações fundamentais. A porta da impermanência se relaciona com a neutralização da ignorância fundamental. A porta do sofrimento se relaciona com a neutralização do apego fundamental. A porta do não-eu se relaciona com a neutralização da aversão fundamental.

Quando uso a palavra “fundamental”, sempre me refiro às Três Ilusões da dualidade e sua eliminação gradual ou repentina. Assim, eu uso a palavra "fundamental" quando o que estou falando não tem nada a ver com um conteúdo específico na forma de pensamentos conceituais, emoções, sensações físicas, estados mentais, manifestações psicológicas ou entendimentos, ou qualquer outra categoria específica e limitada de sensações, já que as três portas trabalham com o que está acontecendo como seu conteúdo.

Agora tentarei descrever seis combinações possíveis desses três aspectos que criam as experiências reais das três portas. Embora possa haver uma variação significativa nas especificações de como essas portas se apresentam, elas sempre se enquadrarão em um desses padrões básicos. Como afirmei anteriormente, esses eventos são tão breves e às vezes tão surpreendentes que aqueles que os passaram muitas vezes podem não perceber que estão presentes da maneira que os descrevo aqui.

Quando o aspecto da impermanência predomina e é combinado com o aspecto do não-eu, todo o universo dispara três vezes rapidamente (possivelmente com algo olhando para nós como um aspecto menor desse universo, se você estiver inclinado a visuais), e então parece que a consciência colapsa no espaço após a terceira lacuna, talvez virando ligeiramente para o que estava olhando para trás (se notamos isso ocorrendo). Quando o aspecto da impermanência predomina e é combinado com o aspecto do sofrimento, então os três momentos estroboscópicos parecem angustiantes, e o mergulho na lacuna parece fundamentalmente violador e surpreendente, exatamente como a coisa errada a fazer, conforme notamos cada pulso de afastamento.

Quando o aspecto do não-eu predomina e é combinado com a porta da impermanência, há três momentos claros e discretos de se mover em direção ou de lado (ou talvez focando em) uma imagem inteligente e visível que nos olha de volta, exceto que não há nada deste lado. Novamente, nem todos terão a força de visualização para perceber uma imagem daquele lado caindo neste e podem apenas perceber a parte que está caindo. Após o terceiro momento, a ilusão desmorona de uma forma muito natural e agradável.

Quando a porta do não-eu predomina com o sofrimento como seu segundo aspecto, então acontece uma coisa muito estranha. Pode haver uma imagem de um lado olhando para trás, mas mesmo se não houver, o universo se torna um toroide (em forma de donut) ou, ocasionalmente, uma esfera, e a imagem e este lado do toróide trocam de lugar enquanto o universo toroide rotaciona. Ele pode girar para os lados (horizontalmente) ou verticalmente (como de cabeça para baixo) e também pode parecer um capuz de escuridão sendo puxado de repente sobre nossas cabeças enquanto a coisa toda sincroniza e desaparece, ou como tudo se retorcendo e deixando de existir. A variante mais rara de não-eu/sofrimento é difícil de descrever, e envolve a realidade tornando-se como uma rosquinha cuja borda externa

inteira gira para dentro, de modo a trocar de lugar com sua borda interna (a borda que fez o buraco no meio) que gira para a posição da borda externa, e quando eles trocam de lugar, a realidade desaparece. A rotação inclui todo o fundo do espaço em todas as direções. A fruição ocorre quando os dois trocam de lugar e a coisa toda desaparece.

Para todas as variantes de porta do não-eu, nem sempre há uma imagem de algo olhando para trás, pois isso normalmente envolve uma concentração mais forte. Algumas variantes do não-eu podem ter uma espécie de sensação de balanço ou bamboleio que pode ocorrer por alguns segundos antes de ocorrer, como se o espaço e a atenção estivessem começando a balançar juntos ao nosso redor.

Enquanto de um certo ponto de vista poderíamos dizer que a concentração não pode ficar mais forte do que no Conhecimento da Conformidade ou nas entradas para as três portas, também é verdade que aqueles com concentração mais forte em geral terão experiências mais claras e dramáticas dessas portas. Algumas pessoas também parecem estar mais preparadas para apreciar os detalhes do que está acontecendo com as portas em geral. A repetição e a resolução de perceber as portas com clareza também podem ajudar os praticantes a apreciar esses pontos delicados.

Quando o aspecto de sofrimento predomina quando combinado com o aspecto de não-eu, novamente, o fenômeno toróide em movimento acontece, exceto que pode ser bastante distorcido ou em forma de cone. O universo pode girar para cima ou para baixo e para longe de nós, de modo que a experiência primária é a de uma imagem caindo deste lado, embora com a dica de que pode estar voltando para este lado. Quando o aspecto da porta do sofrimento predomina com a impermanência presente, então os três momentos em que o universo é arrancado de nós são distintos. Quando predomina o aspecto do sofrimento, a experiência sempre parece que algo foi violado ou errado com o que aconteceu, como se algo essencial fosse arrancado de nós, pelo menos até que finalmente não haja nenhum sentido de um “eu” do qual ter algo rasgado.

Para aqueles que trabalham nos caminhos superiores, refletir sobre as maneiras que os poucos momentos antes da Fruição se apresentaram pode ser muito interessante e útil. Para aqueles que trabalham nas fases mais maduras do despertar, ofereço o seguinte conselho. As formas especiais que as portas podem apresentar podem nos levar às seguintes conclusões sutilmente incorretas:

- ◆ Que existe uma ligação entre algum ponto especial e inteligente “daquele lado” e algum “isto” transcendente que não pode ser encontrado. Isso está implícito nas qualidades definíveis desse local e certas sensações sutis que implicam espaço. Na verdade, todas essas qualidades são apenas texturas, mais qualidades, e todas estão vazias de permanência permanente ou de qualquer posição ou status especial ou privilegiado como um ponto único de inteligência ou consciência.
- ◆ Que existe algum espaço ao redor do espaço, algum superespaço transcendente ao redor do universo em que podemos tentar descansar ou imaginar que está aqui. Isso está implícito em sensações com qualidades definíveis. No final, tal coisa não pode ser

encontrada, e todas essas noções e impressões devem ser investigadas claramente como são.

- ♦ Que existe algum potencial tipo vazio que cria ou dá origem a tudo isso e ao qual tudo retorna. Isso está implícito em sensações com qualidades específicas e definíveis. Novamente, tal coisa realmente não existe.

Ver que essas qualidades que pareciam implicar em algo muito especial são, na verdade, apenas mais qualidades que interpretamos erroneamente como sendo um refúgio potencialmente fixo e permanente, pode revelar o refúgio sem refúgio. Refletindo e investigando desta forma, as últimas ilusões podem cair e podemos alcançar a eliminação completa de todas as ilusões fundamentais, ou pelo menos o próximo nível do fractal.

Também é crucial notar o que acontece quando a experiência e o senso ilusório de um experimentador separado são restabelecidos na fração de segundo quando a Fruição termina e a experiência sensorial é reiniciada. Neste breve período de reestabelecimento da perspectiva, podemos novamente cair na crença de que um senso de perspectiva e dualidade são a mesma coisa. Podemos nos perder no fato de que os olhos, ouvidos, corpo, etc. têm claramente algum senso embutido de ponto de vista, que os pensamentos relacionados às impressões mentais dos fenômenos geralmente ocorrem na região do centro de nossas cabeças, que as sensações que constituem as intenções geralmente parecem ocorrer “aqui” e as ações em que resultam muitas vezes ocorrem “lá”, e adquirem nossos modelos mentais de nós mesmos, sem reconhecê-los como simples fenômenos sensoriais que são.

No entanto, é fundamental que percebamos que essas funções que criam o senso de perspectiva imposto por nossa biologia não são iguais à percepção dualística fundamental. Eles são simplesmente a maneira como o sistema funciona, a mecânica deste mamífero, e não precisam implicar que *realmente* ou *verdadeiramente* exista algum ponto central, algum agente, sujeito ou fazedor. As pessoas podem facilmente cair na noção de que a perspectiva em si é o problema, quando, na verdade, o problema é perceber mal as sensações que constituem o senso comum de perspectiva. Contemplar esses pontos profundamente na prática pode ser muito útil.

"O Que Foi Isto?"

Bem-vindo ao mundo dos modelos, estados, estágios e visões de metas a serem alcançadas. A maldição e a bênção de saber toda essa terminologia e teoria é que existe uma tendência natural de começar a tentar aplicá-la às nossas próprias experiências (e às dos outros) e descobrir o que é o quê. Além disso, não apenas forneci informações suficientes para alguns de vocês se tornarem mestres posers no caminho espiritual, como também dei a alguns de vocês informações suficientes para começarem a ficar obcecados demais sobre "onde estão" no caminho. No entanto, este é um perigo trivial, e a razão pela qual muitos professores seniores do darma nunca incluem detalhes cruciais de orientação em seus livros e ensinamentos está completamente além da minha compreensão.

Que deva ser deixado para um arrivista jovem e arrogante como eu (que escreveu a primeira versão deste capítulo em 1997 quando eu tinha 28 anos) preencher essa lacuna é menos do que ideal. Minha posição nesta segunda edição, não sendo mais tão jovem ou tão arrogante, permanece a mesma em termos de meu desapontamento com o fato de que diretrizes claras muitas vezes não estão disponíveis ou são inacessíveis ou ambos. Conheço muitos professores que ensinaram muito mais pessoas do que eu por muitos anos mais, e os ajudaram a navegar por esses estágios e resolver essas coisas muito mais vezes do que eu, e isso ainda é verdade mesmo duas décadas desde a primeira vez que escreveu este capítulo. Acho que este livro deveria ter sido escrito por um deles e não por mim. No entanto, aqui estamos, aqui está o livro, então meus ideais claramente não chegaram a muito, o que é normal no mundo dos ideais.

Mudei o nome deste capítulo de "Isso era vazio?" já que percebi que "vazio" é um termo carregado que é interpretado de várias maneiras em diferentes sistemas filosóficos budistas. Essas interpretações são então filtradas, distorcidas e mal interpretadas por alguns dos que estudam e expõem esses princípios. Somando-se a isso, as conotações geralmente negativas em inglês da palavra "vazio" aumentam a confusão, e é por isso que mudei o nome do capítulo para esta edição.

Existem todos os tipos de armadilhas que podem ocorrer, mas talvez a mais significativa seja chamar as experiências de "Fruição", "entrada na correnteza", "nibbana" ou "nirvana", ou o próximo estágio do despertar que simplesmente não eram essas. É um erro que provavelmente cometeremos mais de uma vez se praticarmos bem, conhecermos esses modelos e nos importarmos o mínimo com eles, e até mesmo seres despertados com anos de prática às vezes se perguntarão: "Isso foi Fruição?" ou "Esse foi o próximo estágio do despertar?" Alguns de nós, como eu, estaremos particularmente propensos a estragar isso regularmente, mesmo que estejamos bem no caminho para o despertar. Anime-se, o fracasso pode ser um grande professor.

O primeiro e talvez o mais importante ponto é que, de uma certa perspectiva, não é uma questão importante se você está praticando bem e continuará a praticar bem, pois a boa prática move as coisas. Além disso, se você despertou em algum grau ou atingiu uma Fruição, os benefícios duradouros disso ocorreram independentemente de você estar certo disso. Por outro lado, se você ainda não despertou, mas acredita que sim, vale a pena poder voltar à realidade. A interação social contínua com profissionais experientes muitas vezes ajuda no teste de realidade e, novamente, as comunidades online são uma ótima opção para aqueles que estão isolados na diáspora do darma em que a maioria de nós habita.

A gama de clareza com que as três portas da Fruição se apresentam pode ser bastante ampla. Às vezes, mesmo que fosse a obtenção da Fruição, pode não ter havido clareza suficiente na época para lembrarmos a maneira como aquela porta se apresentava, ou da profundidade da descontinuidade para ser claro o suficiente para responder satisfatoriamente à pergunta.

Existem também muitas experiências momentâneas de desconhecimento possíveis que podem se apresentar de maneiras que parecem convincentemente como a obtenção da

Fruição, mesmo para meditadores com anos de experiência com essas questões. Novamente, por “experiências desconhecidas”, quero dizer experiências que parecem perder uma parte tão substancial da clareza em relação às sensações pelas quais podemos julgar o que aconteceu que temos dificuldade em saber o que acabou de acontecer. Mencionarei alguns dos eventos mais comuns que podem ser confundidos com Fruição aqui, embora esta lista esteja longe de ser completa.

Experiências momentâneas dos reinos sem forma que surgem na Equanimidade, particularmente o Nada e Nem Percepção Nem Não-Percepção, são culpados comuns. No entanto, se estivermos tão perto, é muito provável que a coisa real ocorra mais cedo ou mais tarde. As quedas de cabeça que ocorrem na Equanimidade são outra coisa que pode enganar as pessoas, pois parecem envolver uma espécie de desistência, como quando nossas cabeças estão balançando quando tentamos ficar acordados diante do cansaço.

Falando em Equanimidade, também há um número razoável de praticantes que passam pelo S&D, chegam à Noite Escura e chegam à Equanimidade. Eles podem passar por algumas rodadas disso e, finalmente, conseguem se estabelecer relativamente na extremidade alta da Equanimidade e permanecer nessa extremidade geral do território por algum período prolongado e possivelmente até morrer. Eles não conseguem o primeiro despertar, mas fizeram algo impressionante. Essa conquista normalmente é relativamente transformadora. Muitos podem confundir isso com um despertar mais formal, mas não deve ser subestimado como uma conquista espiritual nem denegrado, pois estar relativamente estabilizado na Equanimidade é muito melhor do que o que a maioria das pessoas atinge durante suas vidas; A equanimidade pode fornecer inúmeros insights válidos, bem como benefícios emocionais e psicológicos. Eu recomendaria que eles impulsivassem para o primeiro despertar? Claro! Ainda assim, muitos desses praticantes obtêm satisfação suficiente com esse nível de percepção para que a motivação e a inspiração para ir além podem cair significativamente, e eles podem continuar a obter benefícios reais e válidos por todo o resto de suas vidas com essa conquista.

As experiências sem forma que surgem de práticas puras de concentração têm, por milênios, enganado as pessoas fazendo-as pensar que são Fruições. As experiências sem forma podem surgir em muitos estágios e durante muitos estados, como afirmado anteriormente. Algumas experiências dos reinos sem forma podem ser extremamente breves, segundos ou frações de segundos, e normalmente ocorrem no final da expiração, apenas para tornar as coisas confusas. Quando em Equanimidade, o quase-erro que chamo de ñ11.j8 que então faz com que a magia PJP8 (novamente, ponto de junção pós-oitavo jhana) ocorra, o que torna tantas realizações, como Fruição, muito mais fácil em seu brilho posterior, pode facilmente enganar as pessoas fazendo-as pensar que era a própria Fruição. Esse mergulho de ativação em ñ11.j8 pode ser e geralmente é extremamente breve, pois mergulhamos nele quando a respiração diminui e saímos quando a próxima respiração surge. Independentemente de quanto tempo ñ11.j8 dure, o efeito PJP8 é o mesmo, estranhamente. Interpretar erroneamente ñ11.j8 como Fruição pode ser bom, pois fará com que alguns que estão dominando sua prática com base em mapas e modelos relaxem, o que muitas vezes torna a ocorrência de uma Fruição real mais fácil.

Como mencionado anteriormente, o estágio quatro do insight, Surgimento e Desaparecimento, particularmente o próprio Evento do Surgimento e Desaparecimento (o pico do S&D, novamente algo que nem todos que cruzam o S&D notarão distintamente), é um malandro pernicioso e enganou inúmeros praticantes através dos tempos em pensar que era Fruição ou a conquista de um caminho. Isso pode até mesmo enganar meditadores talentosos que estão trabalhando no próximo caminho. Observe que o S&D normalmente aparece apenas uma vez por caminho no curto prazo, com as repetições normalmente levando um período moderado para que retrocedamos (meses ou anos, falando em termos gerais, possivelmente mais curto se tivermos forte intenção de voltar a esse território), enquanto a Fruição provavelmente se repetirá com muito mais naturalidade.

Experiências incomumente pesadas de estágio cinco de insight, dissolução, podem ser sem forma e obscuras o suficiente para enganar alguns meditadores ocasionalmente, assim como qualquer mudança dramática entre qualquer um dos jhanas vipassana ou shamatha, já que estes envolvem três ou quatro "impulsos" ou "momentos da mente" seguidos por uma experiência momentânea de desconhecimento; veja A Manual of Abhidhamma, referenciado acima. Até mesmo a primeira mudança para o estágio um do insight, Mente e Corpo, pode enganar alguns novatos se acontecer de maneira tão dramática que eles fiquem fascinados com o quão unitivo, agradável e claro o estágio pode ser após a primeira mudança nele.

Muitas vezes não é possível fazer uma chamada clara sobre o que foi o quê, mesmo que seja uma Fruição. Embora o que se segue seja rotineiramente considerado uma informação perigosa, fico feliz em ir ao extremo de apresentar segredos amplamente tabus, se isso ajudar a neutralizar a disseminada cultura do cogumelo. Abaixo estão algumas diretrizes básicas que podem ser usadas ao tentar responder honestamente à pergunta: "Isso foi uma Fruição?"

- ♦ Se houve qualquer sensação de uma experiência, mesmo de nada ou algo que parecia incompreensível, particularmente qualquer coisa envolvendo a mais vaga sugestão da passagem do tempo, não é Fruição. Esta é uma regra absoluta. Repetindo a analogia do filme, em Fruição é como se alguns quadros de sua vida tivessem sido simplesmente editados e não substituídos por algo, mesmo que esse algo pareça profundo, sem forma, cósmico, atemporal ou o que seja.
- ♦ Se houve qualquer sentido de um "isto" observando um "aquilo", ou um eu de qualquer tipo que parecia presente para o que quer que tenha acontecido, não é Fruição. Se "você" estava lá, não era isso.
- ♦ Se não houve um sentido completo de descontinuidade e se faz algum sentido pensar no tempo, espaço, perspectiva ou memória continuando através da lacuna em relação a ele, isso não é Fruição. Por outro lado, se a única maneira de lembrar o que aconteceu envolve lembrar apenas até o fim da porta que apareceu e então lembrar de quando a realidade reapareceu, continue lendo.

- ♦ Se a repetição contínua do evento desconhecido por dias ou semanas falhar nos testes acima, descarte-o como algo diferente de Fruição. Infelizmente, nem todos serão capazes de repetir a experiência facilmente, conforme explicado em breve.
- ♦ Se a repetição contínua desse tipo de evento desconhecido durante dias ou semanas deixar de fornecer experiências claras das três portas e de revelar algo muito paradoxal e profundo sobre a natureza do sujeito e do objeto, seja cético.
- ♦ Se houvesse um mergulho duplo em eventos desconhecidos com alguns momentos profundos de clareza e experiência alterada entre eles, como é característico do Evento S&D, com um turno acontecendo na metade da expiração e um segundo turno no final de essa expiração, cancele-a imediatamente como mais provavelmente tendo sido um evento relacionado a S&D ou possivelmente os estágios iniciais de Equanimidade (ñ11.ñ4).

DPEB1 costumava dizer: “Se o evento não pode ser repetido, cancele-o. Aqueles que alcançaram um caminho alcançarão mais Fruições naturalmente, talvez um a muitos por dia, já que basicamente não conseguem evitar o ciclo.” Isso não se aplica a todos no primeiro despertar; Darei uma explicação em breve.

Se não houver um padrão bastante previsível de estágios e mudanças de perspectiva que comece a se tornar claro, especificamente seguindo o curso do progresso do insight dos estágios de quatro a quinze conforme listado acima com suas mudanças nos limites de percepção, descarte-o como algo diferente do que Fruição. Isso me leva à regra fundamental para classificar experiências ou realizações:

Repita várias vezes e seja honesto consigo mesmo

Qualquer desonestidade consigo mesmo sobre essas experiências e suas interpretações voltará a assombrar e humilhar você. Mais uma vez, precisei de incontáveis ciclos através dessas experiências em muitos níveis e ao longo de anos para chegar ao ponto em que pudesse até mesmo começar a pensar em escrever um livro como este. Ainda sou bastante cauteloso em pendurar meu chapéu em interpretações de experiências novas e incomuns, ou o que parecem ser não-experiências, até que as tenha atingido cinquenta, cem ou mais vezes.

Se você não tiver o nível necessário de clareza e domínio para repetir a experiência de interesse repetidas vezes, faça uma prática clara e diligente o suficiente para obter o domínio necessário ou não faça a pergunta. O estudo da teoria só pode ser útil até certo ponto para isso. No final das contas e sempre, é a prática e a experiência direta continuada que revela e esclarece. Embora seja um tanto verdadeiro que com a clareza vem o mistério, esta máxima pode ser fácil e perigosamente usada como uma desculpa para escapar.

Uma pergunta relacionada é: “Estou acordado?” Eu conheci muitas pessoas recentemente que exibiram um fascínio comum, mas doentio com esta questão, brincando com a possibilidade de que foram iluminados em "vidas passadas" (seja lá o que for), foram iluminados mais cedo em suas vidas e "reprimiram isso" (não), foram iluminados por

experiências interessantes que estavam ligadas no tempo e no espaço (oopsie margarida), como Eventos S&D, experiências de reino sem forma, visões de seres, êxtases incomuns, etc. Para esse tipo de pessoa, bem como aqueles que trabalham em caminhos superiores que estão presos nos estágios intermediários, ofereço o seguinte.

Aqueles familiarizados com a primeira edição do DPEB notarão algumas revisões substanciais aqui. Elas se baseiam no acesso a centenas de relatórios adicionais de pessoas em vários estágios, o que esperamos fornecer uma imagem mais precisa do que está disponível e é possível. Quando escrevi isso pela primeira vez, o número de pessoas que atingiram o primeiro despertar que conhecia bem era pequeno. Isso mudou e, portanto, recorrer a essa base de experiência significativamente mais ampla me ajudou a adicionar detalhes descritivos sobre a variedade do que pode ocorrer na natureza, que agora você encontrará incluído aqui.

Este é provavelmente um bom momento para introduzir um tópico complicado, que são as notas dos primeiros despertados. A complexidade surge no sentido de que nem todos os participantes da corrente são criados iguais, pelo menos em termos de suas habilidades perceptivas, exposições à teoria e prática estruturada, capacidade de aplicar essas teorias, habilidades analíticas, inclinação para investigar, distinguir e nomear coisas, também como habilidades de concentração. Parte disso será determinado pelos contextos em que eles alcançaram a entrada na corrente, alguns por sua prática e alguns parecem relacionados à sua própria fiação inata. Obviamente, há outras maneiras de variar, mas para a questão de saber se você ou alguém que você conhece alcançou a entrada no fluxo, este é um bom começo.

Especificamente em relação à Fruição, existem primeiros despertados que sabem que tiveram uma Fruição e obtiveram o primeiro despertar, e aqueles que não sabem que alcançaram a Fruição e não sabem que obtiveram o primeiro despertar. Existem primeiros despertados que podem obter Fruição repetidos e aqueles que não terão outra até o segundo caminho, e isso pode mudar com vários caminhos mais tarde. Há pessoas que entram na corrente que podem obter fruições repetidas facilmente, mesmo durante as atividades diárias normais, e aqueles que só podem obtê-las em circunstâncias especiais, como quando em retiro ou praticando meditação formal. Existem entrantes do fluxo que só podem obter uma Fruição por dia e aqueles que podem obter múltiplas, às vezes até consecutivos, com alguns segundos de intervalo. Há uma porcentagem muito menor de entrantes da corrente que podem obter o que é conhecido como "duração", o que significa que eles podem ter a Fruição durar mais do que um instante de "tempo externo" (embora depois que a realidade reinicie e em retrospecto, pareça a eles como uma descontinuidade atemporal sem nenhuma passagem de tempo, ou outros pontos de referência para o tempo ou outra experiência), e aqueles que não podem.

Como um aparte, apesar de todas as minhas habilidades de meditação e por meio de revelação completa, eu não sou uma daquelas pessoas que tem certeza de ter sido capaz de permanecer na Fruição por algum período que no tempo externo foi mais do que uma fração de segundo. Bill Hamilton costumava falar sobre ser capaz de estar em Fruição por uma hora, algo que sempre me impressionou. Esse foi um feito que não tenho certeza se

fui capaz de replicar. Algumas escolas de prática realmente se esforçam para dominar a duração, e acho que é bom dominar essa conquista, mas, até o momento, não fui capaz, por qualquer motivo, de ter certeza de tê-lo feito. Geralmente consigo obter várias Fruições consecutivas, bem como obtê-las muitas vezes por dia, muitas vezes com um alto grau de facilidade relativa e com uma configuração relativamente curta, mas a duração sempre me escapou, embora eu não tenha certeza disso, já que não fui meticuloso em cronometrá-las, como algumas pessoas que gostam desse tipo de coisa foram.

O ponto é que, em relação à Fruição, parece haver algo sobre a capacidade natural das pessoas que lhes dará talentos e limitações específicas em relação a isso e, portanto, não é tão útil (e pode ser problemático) comparar suas habilidades de Fruição (ou quaisquer outras habilidades quanto a isso) com outros, já que parte disso pode ser apenas como você foi construído. Claramente, algum equilíbrio entre natureza e criação está em ação aqui, e o quão modificável nossa natureza é com a prática não foi inteiramente resolvido.

Existem aqueles que podem facilmente reconhecer os pontos delicados da microfenomenologia dos momentos que constituem as entradas para Fruições através das três portas, e aqueles que obtêm Fruições, mas raramente ou talvez nunca possam realmente ter uma noção de como a entrada ocorreu com a clareza analítica dos mais hábeis nisso. Isso também não deve ser uma fonte de comparação inábil, pois só causa problemas na maioria das vezes.

Antes do despertar, sempre tivemos que desenvolver a concentração de acesso, atingindo Mente e Corpo, e trabalhando a partir daí toda vez que meditávamos — a menos que praticando muito fortemente, com frequência e bem, quando podemos ter sido capazes de manter o impulso suficiente para evitar cair para o início. Depois de atingir um caminho, começamos a meditação no nível do Surgimento e do Desaparecimento e prosseguimos com muito mais habilidade e confiança. Como um primeiro desperto ou acima, refletir sobre a realidade, mesmo que ligeiramente, resultará em uma mudança quase instantânea para um estado semelhante ao da Mente e Corpo que progride rapidamente para mostrar seus elementos mais S&D, com sensações de vibração sutil ou mais forte disponíveis para investigação com até mesmo a mais leve aplicação de atenção nessa direção meditativa. Isso pode fazer com que responder honestamente a perguntas sobre "agência", a sensação de que "eu" estou fazendo coisas, seja complicado, pois, assim que você decidir tentar perceber se "você" está controlando as coisas, de repente as intenções são facilmente percebidas como objetos, em vez de do que algo pertencente a um sujeito.

Por capricho, aqueles que são pelo menos primeiros despertados podem começar a meditar no nível do S&D, começando com a mudança de estado no meio e depois no final da expiração que é a marca registrada desse estágio. Assim, os seres despertados podem perceber facilmente fenômenos vibratórios. Aqui está um truque divertido para tentar no início das sessões de meditação para aqueles de vocês que são pelo menos primeiros despertados: ao sentar, resolva chegar à Fruição, incline a mente dessa forma apenas pensando brevemente sobre isso e, em seguida, mergulhe fundo com uma expiração percebendo vibrações sutis brevemente no início e fluindo profundamente conforme a respiração desce, como se você a estivesse seguindo até a dissolução. Então, apenas deixe

que os estágios se desdobrem e preste atenção conforme necessário para navegar no território do terceiro vipassana jhana até a Equanimidade, sem qualquer inclinação adicional a nada, exceto apenas o que está acontecendo enquanto os ciclos se desenvolvem.

Na mesma linha, os ciclos de insight do estágio quatro ao onze (e depois quinze para aqueles que podem obter mais Fruições na Revisão) sempre influenciam a vida daqueles que estão despertos. Eles são inevitáveis. Eles ocorrem assim que nos sentamos para meditar. Muito mais do que isso, eles ciclam sem parar nas horas de vigília e até mesmo quando estão sonhando. Esse ciclo sutil ou evidente define o humor, o nível de energia e a percepção dos fenômenos. Assim que uma Fruição é alcançada, o ciclo começa novamente e continua, embora o momento e a obviedade desse fato variem dependendo de quanto estamos praticando, o que está acontecendo em nossas vidas e quão habilidosos somos em perceber as qualidades de essas etapas. Mesmo ao fazer práticas de concentração, esses ciclos estão em algum lugar em segundo plano. É possível ignorá-los em grande parte por um tempo quando em shamatha jhanas profundos, embora isso dê trabalho.

Lembro-me de ter deitado para tirar uma soneca depois do almoço, durante um retiro na Índia, alguns dias depois da minha primeira Fruição. Antes que eu percebesse, a meditação estava ocorrendo. Os ñanas iam se mostrando em sucessão sem nenhum esforço ou mesmo convite, enquanto eu tentava dormir. Eles tinham suas qualidades individuais, assim como expliquei acima, embora tenham mudado rapidamente de um para o outro, e cerca de quarenta e cinco minutos depois a Fruição ocorreu. Logo depois disso, era óbvio que o ciclo havia recomeçado.

Um amigo que erroneamente pensa que foi acordado declarou uma vez: "Oh, sim, passei por esses estágios uma vez, muitos anos atrás, mas agora estou além deles." Mentira! Papo furado! Aqueles que são despertados passam por esses estágios centenas, senão milhares de vezes a cada ano. Não há absolutamente nenhuma forma de contorná-los, exceto o sono profundo, danos cerebrais graves, sedação forte, anestesia ou morte.

Muitas pessoas que conhecem a teoria do mapa e que ficaram acima do S&D, atingiram a Noite Escura, alcançaram algo no estilo Equanimidade e tiveram várias outras experiências irão se perguntar se eles alcançaram o primeiro despertar, reinos imateriais ou apenas caíram para o S&D e de volta para a mesma Noite Escura pré primeiro despertar. Mesmo com os critérios acima e um capítulo como este, nem sempre é fácil resolver. É muito mais fácil recuar quando as pessoas têm maior concentração, principalmente se a pessoa que está fazendo o diagnóstico pode ver sua progressão e o que acontece quando você pratica diligentemente e faz várias técnicas e relata seus resultados. É muito mais fácil diagnosticar em pessoas que são bons repórteres fenomenológicos que podem descrever claramente suas experiências sensoriais. É muito mais fácil para aqueles que são mais facilmente capazes de obter Fruição.

O contraponto a isso é que é muito mais difícil esclarecer questões sobre como alcançar o primeiro despertar ou algum nível superior de despertar nas pessoas que estão fazendo isso na vida diária, não surgiram em uma tradição meditativa mais técnica, não são boas

repórteres fenomenológicos, não são naturalmente talentosos em obter Fruição e não são tão bons em aplicar com precisão a teoria da meditação à sua prática. Então, se você está tendo dificuldade em responder a pergunta para si mesmo sobre o que aconteceu em sua prática em relação a esses estágios e realmente se preocupa com a resposta, meu melhor conselho é aprender bem a teoria da meditação, fazer um retiro com um professor competente e desperto ou companheiro de darma que conhece essa teoria, e segue a boa técnica em altas doses por dias suficientes para deixar claro o que está acontecendo em sua prática.

No entanto, é justo mencionar que muitas pessoas despertas simplesmente não pensam sobre sua prática dessa maneira. Eles podem nunca ter percebido que passaram pelos ciclos, nunca captaram os padrões ou nunca foram expostos aos mapas (há muitas pessoas despertas que vêm de outras tradições que pensam sobre esses estágios de maneira muito diferente ou que nem mesmo sabem que estão despertos). Existem aqueles que não têm concentração particularmente forte, não percebem como chegaram lá, não são particularmente curiosos intelectualmente ou, se são, nunca aplicaram seu intelecto para investigar onde e como a teoria encontra a prática, nunca realmente prestaram atenção para os padrões de desdobramento, e não poderia se importar menos, e isso é ótimo para aqueles que estão satisfeitos com isso. Eu treinei meditação com algumas dessas pessoas – que eram bastante sábias e despertas – e tirei muito proveito de sentar e estudar com elas.

Aqui está uma declaração radical para todos os outros fanáticos por mapas: a realização não se trata de estágios de insight. Os insights fundamentais se aplicam a todas as coisas e são mais essenciais do que as coisas de que estou falando aqui. Embora considere esta seção importante, reconheço que é apenas um suporte para o ponto principal, que é ver a verdadeira natureza da experiência, um pequeno aspecto da qual são os estágios do insight e os ciclos. Não é que andar de bicicleta não tenha algo a ver com aprender sobre a verdadeira natureza dos fenômenos, como claramente tem. No entanto, o que conta muito mais no final é ver a verdadeira natureza das sensações, independentemente de qualquer coisa a ver com os ciclos, como veremos em breve.

Assim, se alguém é acordado, eu descaradamente afirmo que eles ciclaram assim, mas isso não significa que eles estão cientes disso, e se sua prática se desdobrou suave ou lentamente ou sem concentração muito intensa e um foco orientado para o mapa, eles podem não ter ideia sobre a maioria das coisas que estou discutindo aqui, mas essas coisas ainda se aplicam a eles. Só porque um padrão está ocorrendo não significa que todos vão notar. Eu coloquei grandes quantidades de energia na prática, desenvolvi uma concentração muito forte e me importo muito com os mapas, mas isso não significa que outros que estão despertos o fizeram ou o façam. Enfim, de volta à descrição dos estágios ...

Revisão

O estágio dezesseis, revisão, é realmente uma fase de ciclos repetidos do quarto ao décimo primeiro (S&D para a equanimidade) mais Fruição após a Equanimidade para aqueles que conseguem obtê-las. Na Revisão, ganhamos domínio do território que alcançamos. Esta fase pode variar muito entre as pessoas, e as descrições que ofereço aqui são para aqueles meditadores técnicos que conhecem os estágios e mapas e têm uma prática formal. Hoje em dia, quando encontro pessoas que podem ter conseguido primeiro despertar e ainda assim conseguido com doses relativamente baixas de concentração, muitas vezes acho difícil ter certeza do que elas realizaram. Se você tiver perguntas semelhantes sobre sua própria prática, eu o encorajo fortemente a fazer um retiro de meditação, fortalecer sua concentração momentânea e então testar o que você é capaz de fazer com esse nível mais forte de concentração.

As primeiras vezes no ciclo depois que o caminho foi realizado podem ser bastante intensos e até mesmo muito perturbadores para alguns de nós, pois a mente tende a ser extremamente poderosa por alguns dias depois que um caminho foi realizado e ainda está navegando em território que ainda não foi dominado. Na verdade, a loucura mais barulhenta que já senti durante toda a minha história de prática foi durante as três ou mais horas de Reobservação no primeiro ciclo de revisão após minha primeira Fruição, embora, felizmente, do lado de fora eu apenas parecesse irritado e conseguisse manter principalmente para mim mesmo até que passou, e então cheguei à Equanimidade novamente e estava bem. Três vivas para o mosteiro interno da moralidade que protege os outros e a mim mesmo de minha atuação a partir de uma mente iogue induzida por insight!

É aconselhável que sejamos cuidadosos, discretos e conscientemente contidos no que dizemos e fazemos durante os poucos dias e talvez semanas depois de atingir um caminho ou algo que pensamos ser um caminho. No entanto, às vezes também acontece que as realizações quase não são notadas, ou se são notadas, existe simplesmente o sentido: "Bem, acho que está feito." Ciclos poderosos e a sensação de que as coisas foram concluídas não são sinais seguros de que um progresso de insight foi concluído, pois sentimentos semelhantes podem surgir no S&D e na Equanimidade antes do primeiro despertar (ou no próximo estágio do despertar). Tenho alguns amigos que chegaram ao primeiro despertar e continuaram praticando por um mês ou mais esperando o primeiro despertar, pois não tinham ideia de que o haviam tido, pois estavam esperando algo muito mais "profundo". Também conheço muitas pessoas que pensaram que tinham primeiro despertar, mas estavam totalmente erradas, tendo acabado de cruzar o S&D ou nem mesmo isso. De qualquer forma, supondo que você esteja em Revisão, o seguinte conselho se aplica.

Primeiro, existem várias escolas de pensamento sobre o que fazer após sua primeira Fruição. Simplificando muito e atribuindo nomes a essas escolas que eles não reconheceriam, exceto em generalidades, há em um extremo as "escolas de deixar estabelecer", e no outro extremo as "escolas de domine a Revisão através de técnica forte e

resoluções fortes" (que abreviarei e chamo de "escolas de técnica fortes"), e muitas escolas intermediárias.

Por meio de uma dicotomia artificial, as escolas de deixar estabelecer basicamente aconselham fazer muito pouco, exceto aplicar uma curiosidade gentil e aceitar a prática meditativa à sua experiência e perceber o que acontece, deixando que os insights venham e os estágios se desdobrem e fluam de maneira natural e sem esforço. Se estiver em um retiro, sente-se e caminhe de acordo com a programação, sem tentar fazer mais nada e apenas observe como as coisas acontecem. As escolas de técnica forte geralmente dizem algo muito diferente, como praticar forte atenção plena a cada segundo com fortes resoluções para induzir Fruições rápidas e frequentes com a maior duração possível.

Você poderia pensar que eu cairia no campo da técnica forte, mas tendo feito o experimento sozinho e aprendido da maneira mais difícil, na prática eu tento para uma versão modificada de escolas de deixar estabelecer. Resoluções suaves são divertidas de usar na revisão, mas não são necessárias. Inclinar suavemente a mente para a Fruição e enviá-la facilmente nessa direção é uma boa ideia se segurada com leveza o suficiente para que Fruição possa acontecer, pois envolvem baixar a guarda; como atirar um avião de papel, você não continua empurrando depois de largá-lo – ele apenas desliza até o chão naturalmente.

Eu modificaria este conselho para se adequar à pessoa individual, dependendo de seu estilo de prática, pontos fortes e fracos. Se você é o tipo de pessoa que vagueia facilmente e se beneficia de um pouco mais de estrutura e direção, e está tendo dificuldade em extrair muito da Revisão, tente se mover na direção de mais técnicas e resoluções vipassana de momento a momento. Se, por outro lado, você tende a deixar muito poder sair do controle e acaba fritando a si mesmo, descansa na sabedoria fácil e natural da escola de deixar estabelecer, pois provavelmente você se sairá muito melhor. Eu fiz, quando finalmente aprendi a seguir seus conselhos e ganhei confiança suficiente para recuar no poder e deixar o mistério se revelar por conta própria.

Conforme a revisão se inicia, pode parecer que podemos controlar esses ciclos e estágios. Pode parecer que, depois de algum amadurecimento de um caminho, podemos chamar estágios de insight em ordem (basta dizer o número, ou nomeá-los e ver o que acontece) e permanecer neles pelo tempo que desejarmos ou mesmo chamá-los fora de ordem, com algumas tradições e professores enfatizando esta versão mais formal da prática da revisão. Forneço detalhes de minhas próprias explorações desse modo de prática de revisão intencional no final deste livro, na seção sobre minha própria jornada. De uma perspectiva, os seres despertos podem aprender a dominar e manipular os estágios do insight, embora tais práticas possam assumir muito mais a sensação de shamatha do que de insight, pois eles têm agendas muito específicas para o estágio de meditação e a qualidade precisa de mente e atenção.

De um ângulo mais orientado para a sabedoria, mesmo a noção de que temos qualquer controle é errônea. Estágios, ciclos e as intenções vazias de manipulá-los ocorrem de forma causal, e se houver uma sensação de que existe um eu independente que os está

controlando, então há claramente mais trabalho a fazer. Agora, há um padrão alto e digno de fato! Esses ciclos, como tudo o mais, simplesmente pertencem à natureza das coisas. Investigar os impulsos e intenções de manipular o processo e de evocar estágios de insight específicos para durações específicas é uma prática profunda, se feito bem e honestamente.

Quando um progresso de insight é concluído, podemos perceber que a mente simplesmente não está fazendo muitas das coisas inúteis que costumava fazer, e pode parecer impossível que fosse capaz de fazê-las. No entanto, pode levar algum tempo para descobrir quais são as implicações duradouras de um caminho e o que são apenas produtos do brilho remanescente e transitório desse caminho. É provável que demore um pouco para realmente integrar as realizações que vêm de um caminho em nossa maneira de ser no mundo.

Misturado ao sentido do que é diferente, está também um sentido crescente do que não mudou em nada, quais aspectos da realidade ou comportamento ainda estão basicamente despercebidos ou mal percebidos, sem mencionar o que não está bem integrado. Depois de atingir os primeiros caminhos, o que permaneceu intocado por esse nível de compreensão geralmente é bastante óbvio. No entanto, uma das dificuldades em atingir níveis mais elevados de despertar é que a sensação do que ainda precisa ser feito pode se tornar menos óbvia e, eventualmente, muito sutil. Novamente, dê tempo às coisas. Seja paciente. Às vezes, pode levar algum tempo, talvez semanas, meses ou mesmo anos, para ver claramente quais realizações resistem às pressões do mundo e quais desaparecem. Você pode não ter uma noção clara dos limites de um nível de despertar até que esteja no caminho para o próximo.

Por falar no mundo, Revisão é um ótimo momento para nos engajarmos nas especificidades de nossa vida. É lamentável, mas é verdade que um dos possíveis efeitos colaterais do foco implacável nas três características que produzem percepções transformadoras é o hábito de não dar atenção a muitos outros aspectos valiosos de nossas vidas. Essas outras áreas e especificidades são muito importantes e, portanto, agora é um ótimo momento para dar-lhes atenção. Aqueles ao nosso redor podem ter notado os efeitos colaterais da Noite Escura ou de alguns dos outros estágios e, por causa disso, podem estar preocupados ou chateados conosco pela forma como nos comportamos se permitíssemos sangrar demais devido à falta de uma base sólida ou sustentada na moralidade. Nem sempre é possível compensar esse tipo de dano, mas agora é um bom momento para pedir desculpas e tentar melhorar as coisas. Aproveite o tempo para curar as velhas feridas que você descobriu ou criou em você mesmo, ou na vida de outras pessoas, enquanto estava na Noite Escura.

Além disso, saia e divirta-se! Desfrute da riqueza da amizade, exercícios, diversão, trabalho, entretenimento, serviço e vida em geral. Ou, se ainda estiver em retiro, esta é uma ótima fase para dar mais atenção ao shamatha e brincar com as profundezas do jhana. Em suma, faça o possível para tornar sua vida ótima no sentido convencional. Você deveria ter tentado fazer isso o tempo todo, mas tente se perdoar e aprender com seus erros, se não foi capaz. Lembre-se de que o tipo de renúncia que traz insights é ver a verdadeira natureza

das coisas. Se você pode ver a verdadeira natureza das sensações que compõem uma vida divertida e saudável, não há necessidade de nenhum outro tipo de renúncia! Na verdade, comprar uma viagem de renúncia dogmática é bem conhecido por tornar as pessoas bastante amargas, difíceis e neuróticas, e nesse ponto o desafio é ver a verdadeira natureza das sensações que constituem as neuroses induzidas pela renúncia. Não estou convencido de que a renúncia neurótica seja um caminho mais fácil. Curiosamente, a palavra Pali *nissarana*, que normalmente é traduzido como "renúncia", na verdade significa algo como "emergência definitiva", "partida" e "fuga", como se você *pudesse* e *iria* sair e fazer isso e, ainda assim, quando filtrado por um filtro ocidental puritano, a palavra *renúncia* de conota algo bem diferente, dolorosamente restritivo e/ou aversivo.

Depois de alcançar um caminho, principalmente um dos primeiros, o sentimento de que somos particularmente especiais é comum, e de um ângulo isso é verdadeiro e compreensível. Porém, o que é mais verdadeiro é que algo na compreensão da relação com os fenômenos comuns agora é "especial", ou pelo menos um tanto incomum. Alguma atenção aos "modelos especiais" será dada mais adiante neste livro. A obtenção do primeiro despertar ou um novo estágio de despertar deve ser um motivo de alegria e celebração. Infelizmente, as pessoas que nunca alcançaram um insight profundo tendem a reagir de maneira estranha, inadequada ou mesmo agressiva a tais revelações e sentimentos. Estranhamente, muitas pessoas estão muito entusiasmadas com a ideia do despertar ou com a eficácia maravilhosa do caminho budista, mas não com a ideia de *você* despertar ou aquelas técnicas que funcionam para alguém que não é *eles* .

Isso revela uma significativa falta de desenvolvimento com respeito à moralidade, bondade amorosa, empatia e apreciação ou alegria nos sucessos dos outros, todos os quais, quando cultivados de forma consistente, podem fornecer condições para a realização sustentada de caminhos cada vez mais elevados. No entanto, aplique essa crítica apenas a você; não saia por aí apontando uma falta percebida dessas qualidades nos outros se quiser que gostem de você, pois essas críticas às práticas dos outros provavelmente apenas o farão parecer arrogante, em vez de solícito, mesmo que você tenha um estilo muito suave e gentil. Portanto, aborde as declarações de suas avaliações de sua prática com delicadeza e discrição, a menos que você esteja com vontade de navegar em águas agitadas.

Aqueles com níveis de compreensão mais elevados do que você saberão de onde você está vindo, mas também saberão por experiência própria quanto mais há para fazer, e sua tendência de se concentrar nisso pode ser frustrante. Nossos professores e companheiros mais maduros podem achar divertido ser lembrados de como era ser apanhados pelo fascínio e pela empolgação com os baixos níveis de realização, mas eles sabem que, eventualmente, mesmo esses devem ser percebidos de alguma outra forma. Uma das minhas observações favoritas de Chögyam Trungpa é que nunca seremos condecorados por nosso guru. Mesmo se você for, duvido que seja de grande benefício para você, e pode até ser prejudicial. [*Transcending Madness: The Experience of the Six Bardos*, Shambhala, 1992, p. 170.]

Assim, duas ironias da vida espiritual que podemos encontrar são que o sucesso pode causar sentimentos de isolamento e que o caminho espiritual pode ser realmente muito

solitário. Às vezes, escrever pode ajudar, assim como encontrar aquelas poucas pessoas que parecem estar interessadas em ouvir os detalhes do que estamos passando, sem reforçar um fascínio indulgente por isso de maneiras que tornam mais difícil ver o sucesso na perspectiva adequada. O surgimento de comunidades de darma online, abertas e de alto nível ajudou a criar mais desses ambientes benéficos.

Também é comum sentir que o que vivemos é tão incrivelmente profundo que ninguém, talvez nem mesmo nossos próprios professores, provavelmente já teve experiências tão incríveis. O S&D pode ter um efeito semelhante e é mais propenso a produzir essa noção do que Fruição. No entanto, se nossos professores são verdadeiros e estão qualificados para ensinar, é muito provável que eles também tenham uma extensa lista de experiências e realizações profundas e espetaculares. No entanto, como na maioria dos contextos de darma tradicionais, as realizações específicas e experiências incomuns de nossos professores são tão raramente discutidas abertamente, podemos ter dificuldade em acreditar nisso.

Como tive de aprender da maneira mais difícil, aqueles que são particularmente propensos à extroversão e à fala imoderada diante de descobertas recentes podem facilmente se envolver em situações embaraçosas e humilhantes. Dito de outra forma, depois do primeiro despertar, eu era um pirralho totalmente arrogante e possivelmente insuportável por alguns meses. Para ser honesto, minha primeira esposa pode dizer que demorou mais do que alguns meses, e eu admito que ela provavelmente estaria certa.

Uma lição para levar para casa neste período da minha vida: não suponha que ninguém com quem você esteja em um relacionamento se preocupe com quantos insights você teve, e em vez disso suponha que eles se importam com a forma como você os trata, como você os ouve bem, quão bem você leva em consideração o ponto de vista deles e se você é um amigo decente. Já que estou falando sobre o assunto, se você construiu um paradigma interno que julga sua própria prática com base em altos padrões de prática, perceba que é difícil não aplicar esse mesmo conjunto de julgamentos àqueles ao seu redor, mesmo quando você está tentando não. Fique atento a esse tipo de julgamento como um falcão em seus próprios relacionamentos, pois é um veneno.

Eventualmente, você pode começar a superar ou superar alguns de seus professores em profundidade ou alcance de compreensão e habilidade. Isso por si só pode ser confuso e frustrante, causando inversões de papéis que nem todos são capazes de lidar com habilidade. Você pode ficar chocado com o quão fácil é machucar os egos no sentido psicológico convencional de quem viu através de alguma ou mesmo toda a ilusão de um eu autônomo, estável e separado no sentido do alto darma. Pode causar dinâmicas de poder complexas e desagradáveis, particularmente em comunidades locais de darma de nível inferior, onde papéis, como o de professor, muitas vezes não são baseados em uma visão profunda, pelo menos neste ponto da história. Lembre-se, os humanos são animais de carga com alfas e betas, e quando os alfas sentem que seu capuz alfa está ameaçado, eles podem morder. Da mesma forma, os betas podem defender os direitos, papéis e dominância de seus alfas preferidos, então devemos estar atentos a essas dinâmicas de matilha primordiais quando se trata de como falamos de realização.

À medida que a Revisão avança, podemos nos familiarizar bastante com o território de nosso caminho atual e seus estágios, e eles podem prosseguir cada vez mais rápida e facilmente. Conforme começamos a transição da Revisão para os próximos estágios iniciais de insight, pode até começar a parecer que a única maneira de passar pelos estágios de Revisão de insight é não investigar a realidade muito de perto. Em algum momento, supondo que sejamos um daqueles que podem obter Fruição repetida, a Fruição não será mais tão atraente e sentiremos que realmente poderíamos estar praticando de forma mais clara e precisa. Este é um forte sinal de que o próximo conjunto de estágios surgirá em breve ou talvez já esteja surgindo.

Dito isso, pode haver momentos em que simplesmente não queremos fazer progresso, já que não podemos nos dar ao luxo de arriscar outra Noite Escura naquele ponto específico de nossa vida. Resoluções fortemente enunciadas e profundamente sentidas para permanecer na Revisão, abster-se de uma investigação precisa e enfatizar os estados de concentração podem nos ajudar a permanecer na fase de revisão até que estejamos prontos para prosseguir. No entanto, algum tipo de progresso só pode ser adiado por um certo tempo, e o darma tem uma maneira implacável de nos empurrar para a frente. Quem entra na corrente é chamado assim porque agora está na corrente do darma e sua corrente os puxará. É comum que as dicas dos estágios iniciais (um a três) do próximo caminho comecem a aparecer relativamente rápido — a estimativa geral é de semanas a meses — sendo esta uma orientação muito geral e fluida, assumindo continuidade e consistência na prática. Há uma curva em sino para o progresso das pessoas, com médias e valores discrepantes em ambos os extremos, portanto, quaisquer discussões gerais sobre o momento apresentadas neste livro devem ser consideradas o que são, generalizações entre populações, e não absolutas.

Os Vipassana Jhanas

Os vipassana jhanas são uma forma de descrever os estágios do insight que é um pouco mais amplo do que o mapa que divide os estágios em dezesseis jhanas. São duas descrições do mesmo território e ambas têm seus usos. Os vipassana jhanas diferem dos shamatha jhanas porque incluem a percepção das três características, em vez dos shamatha jhanas “puros”, que exigem ignorar as três características para fazer com que o objeto de meditação tenha uma aparência estável e vívida. No entanto, os dois podem compartilhar muitas qualidades, incluindo amplitudes de atenção muito semelhantes e outros aspectos.

Existem sete jhanas vipassana, os quatro primeiros que são materiais e os três últimos imateriais. A razão de não haver oito é que o oitavo vipassana jhana (nem percepção nem não percepção) não pode ser facilmente investigado, pois geralmente é muito sutil para revelar claramente as três características. Assim, chamá-lo de vipassana jhana é um pouco problemático. No entanto, é parte do padrão de progresso, portanto, vale a pena ser lembrado e ajuda a explicar parte do material encontrado nos textos antigos. Além disso, podemos oscilar rapidamente entre o sétimo e o oitavo jhanas de uma forma que é estranhamente vipassana, e isso é bastante comum em praticantes fortes, embora, sendo um negócio muito sutil, muitos podem não perceber que estão fazendo isso, a menos que

sejam orientados a realmente procuram por isso ou a menos que tenham habilidades analíticas excepcionais. Habilidades de concentração e habilidades analíticas, embora às vezes relacionadas, não são a mesma coisa.

Lembra como mencionei anteriormente que os textos originais em Pali usavam os mesmos quatro ou oito jhanas para delinear os estados de concentração e os estágios de insight? Lembra como eu disse que o delineamento dos estágios do insight não ocorreu historicamente até um pouco mais tarde, começando com o *Abhidhamma*, que provavelmente foi compilado cerca de um a dois séculos após a morte do Buda e então expandido nos comentários? Na segunda metade do século XX, um trabalho considerável, profundo, prático e experimental foi feito para tentar resolver esses mapas. Como acontece com a maioria das questões terminológicas na vida espiritual, há divergências significativas sobre como os jhanas e os estágios do insight se alinham, e irei abordá-los neste capítulo.

A aplicação prática de delinear os vipassana jhanas é que as armadilhas que nos aguardavam nos shamatha jhanas podem surgir durante o progresso do insight, portanto, ser capaz de aplicar o corpo de conselhos que aborda essas ocorrências pode ser muito útil. Por exemplo, podemos estar acompanhando o progresso do insight, mas ficamos presos quando paramos de investigar o êxtase, que é uma parte dos jhanas iniciais e de alguns dos estágios iniciais do insight. Assim, perceber que existem algumas relações entre os jhanas shamatha e vipassana pode nos manter à procura de aspectos de nossa experiência que podemos estar perdendo ou solidificando artificialmente, sendo este último muito tentador de fazer, particularmente com estados meditativos prazerosos. Se tivermos algum domínio de um conjunto de estágios de insight, podemos usar esses estágios para aprender a entrar em shamatha jhanas, concentrando-nos em solidificar suas qualidades positivas predominantes, o que chamo de "trabalho horizontal", já que você pode aprender a permanecer no mesmo nível jhanico geral básico e mudar de uma visão mais vibratória para uma visão mais suave.

Há quem diga que os jhanas e os estágios de insight não se alinham de forma alguma, mas isso é muito rígido teoricamente, muitas vezes não de acordo com a experiência direta na almofada (ou em alguma outra postura) e não ajuda a resolver os problemas aparentes nos textos originais do Cânone Pali. Para aqueles que ainda são tradicionalistas obstinados e acreditam que a terminologia jhana só se aplica a práticas de concentração pura, eu ofereço a seguinte citação de Buda que é encontrada em um dos meus suttas favoritos, nº 111, *Um a Um Como Eles Ocorreram*, em *Coleção de Discursos Médios do Buda*, traduzidos por Bhikkhu Ñanamoli e Bhikkhu Bodhi.

“E os estados no primeiro jhana — o pensamento aplicado, o pensamento sustentado, o êxtase, o prazer e a unificação da mente; o contato, sentimento, percepção, volição e mente; o zelo, decisão, energia, atenção plena, equanimidade e atenção — esses estados foram definidos por ele um a um à medida que ocorriam; conhecido por ele, eles surgiram, conhecido por ele que estavam presentes, conhecido por ele, eles

desapareceram. Ele entendeu assim: 'Então, de fato, esses estados, não tendo existido, passaram a existir; tendo sido, eles desapareceram.'"

Aqueles com visões fixas podem se contorcer e pontificar da maneira que quiserem, mas esse cara está claramente mantendo uma investigação extremamente rápida, consistente e precisa da impermanência e, portanto, está claramente fazendo práticas de insight. Estou ciente do argumento de que este texto, embora esteja no Cânone Pali, pode não ser tão antigo quanto alguns dos outros textos no Cânone Pali, mas eu não poderia dar a mínima, pois funciona, aponta para uma prática incrível e, ao seguir bem esse tipo de prática, surgem percepções surpreendentes de forma reproduzível. Mais uma vez, sou um pragmático e levarei meu darma eficaz onde puder obtê-lo, e esse sutta é um dos melhores quando se trata de ensinamentos que você pode aplicar que funcionam.

Para divagar por um momento, o cara de quem o Buda está falando aqui não é outro senão meu herói, Sariputta. O Buda diz que Sariputta continua a fazer práticas de insights muito precisas e poderosas no alto dos reinos imateriais e atinge insights muito libertadores. Costumo ouvir Budistas Tibetanos Nouveau, muitas vezes estimulados por algo do que é encontrado em vários textos não-Theravada, fazendo comentários que indicam claramente que eles se sentem qualificados para denegrir sua prática e não parecem notar o quão irônico isso é, já que quase sempre são aqueles cujo próprio progresso espiritual não os qualifica para lambar as sandálias enlameadas de alguém com uma fração das realizações de Sariputta. Quando até mesmo um em mil meditadores que conheço que fazem essas declarações absurdas e insultantes sobre Sariputta puder fazer o que ele poderia fazer ou entender o que ele entendeu, eu comerei este livro.

De volta aos negócios. Tudo isso mapa material só é útil se mantém você praticando claramente e de uma forma que traz resultados. Discutirei mais sobre os prós e os contras dos mapas em breve.

Modelo de Bill Hamilton

O modelo vipassana jhana de que mais gosto é o usado pelo grande e falecido Bill Hamilton. É o que melhor se alinha com minha própria experiência e investigações, e não acho que seja apenas um script ou racionalização. Bill era um meditador poderoso, embora muitas vezes fosse subestimado em seu próprio tempo e comunidade. É verdade que ele era um velho morcego peculiar em um dia bom, mas ele também morreu como um erudito tremendamente experiente e arahant autoproclamado que tinha o domínio completo dos reinos sem forma. Não havia nada de particularmente espetacular na vida de Bill além de sua compreensão dela, e ele morreu na pobreza e na obscuridade, negando a gravidade de seu câncer pancreático. Profundas habilidades meditativas e uma percepção rara das três características não lhe deram uma idéia de sua condição médica. Acho que quase todos negamos o fato gritante de nossa mortalidade em algum grau. Ele achou que teve tempo para escrever muitos dos pontos técnicos da teoria do estágio de insight que apresento aqui, mas não o fez, então fiz o meu melhor para transmitir o que entendi do que ele me

ensinou. Nunca conheci ninguém que tivesse dado mais consideração à questão dos vipassana jhanas, e seu fascínio por modelos complexos era notável. Uma rápida digressão aqui sobre Bill, já que dediquei este livro à sua memória ...

Bill Hamilton não era apenas um mestre de meditação, ele também era um professor desonesto e basicamente se sentia um pária da comunidade vipassana internacional moderna, apesar de ocasionalmente fazer parte dela escrevendo *Saints & Psychopaths* (altamente recomendado) e fundando a Dharma Seed Tape Library, que mais tarde se tornaria dharmaseed.org. Bill era muito inteligente, muito intransigente, muito culto, muito dedicado ao darma não diluído e ao domínio absoluto para ser um professor popular. Ele não ensinava para fazer as pessoas se sentirem bem consigo mesmas ou ganhar amigos. Sua obscuridade foi uma perda trágica para muitas pessoas que não sabiam sobre ele. No entanto, para os poucos de nós que o conheciam e estavam dispostos a aceitar o fato de que ele era um cara excêntrico, cauteloso, sensível, peculiar, idiossincrático, às vezes ingênuo, às vezes paranóico, Bill Hamilton era exatamente o que estávamos procurando.

Bill parecia viver com o único propósito de compartilhar sua experiência de darma, em vez de voar ao redor do mundo ganhando dinheiro ou sendo popular. Ao contrário dos poucos outros professores de darma ocidentais com seu nível de domínio, você poderia ligar para Bill no telefone e falar por horas sobre essas coisas, e então você poderia fazer de novo. Sua impopularidade o tornava um professor verdadeiro e acessível. As outras coisas notáveis sobre Bill eram que ele falava sobre o domínio real, embora você tivesse que arrancar isso dele. Ele tinha padrões elevados que eu achei bastante revigorante.

Bill também ensinou de uma forma incomum. Seu estilo era basicamente parecer extremamente cético de que qualquer uma de suas descrições de qualquer experiência pudesse realmente ter algo a ver com a obtenção de qualquer coisa. Eu pessoalmente achei isso muito irritante, mas teve o efeito positivo de fazer seus alunos questionarem profundamente se eles estavam realmente experimentando o que pensavam ou afirmavam ser e olhar mais profundamente para a verdade de cada momento. Também serviu como um contrapeso útil ao seu interesse por modelos e níveis especificamente nomeados de realização. Parte da minha fantasia é que um pouco de sua atitude agressiva, intransigente e profunda compreensão pode ter aparecido neste trabalho, embora deixe-me deixar claro que Bill nunca deixou transparecer que ficou particularmente impressionado com qualquer coisa que já descrevi em minha própria prática. Eu falo mais sobre meu relacionamento com Bill mais tarde.

Bill também forneceu uma solução para o problema interminável daqueles que guerrearíamos por causa do termo “jhana” e o que significa estar em jhana. Para Bill, não era que algum estado de quietude e bem-aventurança de baixo nível fosse jhana, ou que algo durando vinte e quatro horas em que seu corpo se foi e tudo o que permeia a luz clara era jhana, mas tudo isso era algum sabor de jhana, e eram necessários mais itens de qualificação para realmente explicá-lo e descrevê-lo. Portanto, no modo de pensar muito completo, matizado, progressivo e complexo de Bill, muitas coisas poderiam ser jhana, e quase qualquer estado meditativo poderia ser explicado em termos de algo a ver com os jhanas.

Minha apreciação de jhanas rígidos, jhanas suaves, jhanas vibratórios, jhanas estáveis, jhanas muito profundos, aspectos sem forma aparecendo em jhanas anteriores, jhanas baseados em kasina, jhanas que fundem várias qualidades jhanicas em combinações incomuns, as subpartes e sub-subpartes do desenvolvimento de cada jhana, e como o mesmo jhana pode parecer superficialmente muito diferente quando foi alcançado com um objeto diferente como o foco daquele jhana, vêm da prática baseada na maneira vasta e sofisticada de Bill de pensar sobre os jhanas. Por este e muitos outros ensinamentos excelentes, ele inspirou profundo respeito e gratidão.

Voltar a discutir o modelo vipassana jhana de Bill. A tabela abaixo explica quais ñanas se enquadram em quais vipassana jhanas, e é uma reorganização da tabela no início do capítulo sobre o progresso do insight:

Vipassana Jhanas	Ñanas
Primeiro (vj1)	1 a 3: Mente e Corpo, Causa e Efeito, Três Características
Segundo (vj2)	4: O Surgimento e Desaparecimento
Terceiro (vj3)	5 a 10: A Noite Escura
Quarto (até o sétimo/oitavo) (vj4-vj7,vj8)	11 a 14: Equanimidade, Conformidade, Mudança de Linhagem, Caminho

Assim, quando em cada um desses ñanas, podemos aprender algo de seu aspecto jhana, e quando em cada um dos jhanas podemos perceber que território de insight está disponível ali. Além disso, como a divisão entre shamatha e vipassana não é tão direta como alguns fazem parecer, normalmente há muitos movimentos naturais para frente e para trás que podem ocorrer entre vipassana jhanas e shamatha jhanas, mesmo quando se tenta manter apenas um lado.

Especificamente, Mente e Corpo e o primeiro shamatha jhana estão muito próximos um do outro. A prática obtém menos sentimento de shamatha e mais sentimento de vipassana à medida que Causa e Efeito e Três Características aparecem. A prática fica mais shamatha para muitos durante partes do S&D, conforme o segundo vipassana jhana aparece. Em seguida, fica mais amplo e frio quando o terceiro vipassana jhana aparece em Dissolução, então muitas vezes (mas nem sempre) diverge muito no território do insight para a parte posterior daquele terceiro vipassana jhana na parte final da Noite Escura (Medo por Reobservação). A prática geralmente fica mais equilibrada entre shamatha e vipassana em Equanimidade no quarto vipassana jhana. Finalmente, um equilíbrio perfeito de shamatha e vipassana ocorre na Conformidade.

De modo mais geral, como as três características estão sempre se apresentando em todas as experiências, mesmo em um território aparentemente estável e pesado de shamatha, aqueles com forte atenção plena e concentração podem ter que trabalhar para evitar percebê-las. Além disso, aqueles que fazem uma prática de insight forte podem, repetidamente, entrar em um território que tem uma sensação mais shamatha e, se

esperam que sua prática se conforme puramente com as descrições de ñana, podem se perder ou ficar confusos com isso.

Por último, aqueles que atingiram pelo menos o primeiro despertar estão constantemente passando pelas ñanas do quarto ao décimo primeiro e, então, talvez até a Fruição. Mesmo que tentem praticar a pura prática de shamatha, a atração para cada próximo ñana/vipassana jhana é forte, e eles estão basicamente sempre fazendo alguma fusão de shamatha e vipassana, mesmo quando tentam manter sua prática puramente do lado shamatha.

Para ilustrar com as imagens que podemos notar ao usar um kasina da chama de uma vela, podemos ver inicialmente um ponto vermelho que é brilhante, estável, claro, refinado e requer esforço para cuidarmos dele a fim de mantê-lo centralizado e brilhando brilhantemente: esse é o primeiro jhana. No entanto, nesse jhana, podemos notar todos os tipos de percepções básicas. Podemos perceber intenções de visualizar e prestar atenção ao objeto como parte do que está acontecendo: isto é, Mente e Corpo. Podemos notar um atraso estranho entre nossa atenção para o objeto e ele se recentralizar ou ficar mais brilhante (Causa e Efeito), ou alguns pontos delicados sobre como ajustamos nossa atenção neste lado e o que isso faz com a imagem. À medida que nossa atenção fica mais forte, podemos perceber que o movimento começa a se manifestar no objeto à medida que ele fica mais forte e se mostra mais claramente enquanto percebemos algo irritante em nossa atenção sustentada, que é o estágio Três Características. Tudo isso pode ocorrer de um modo que é claramente jhanico, já que há um objeto kasina com um brilho intenso e, ainda assim, é claramente vipassana, pois envolve insights básicos e análise sensorial direta. [Veja *The Fire Kasina*, de Shannon Stein e eu, para mais informações. Ele está disponível gratuitamente online em vários lugares.]

À medida que nossa concentração aumenta, o ponto vermelho pode adquirir todos os tipos de aspectos intrincados de rotação e fluxo que são tipicamente dourados. Eles também aparecem ao seu redor (normalmente verdes, azuis e roxos) e começam a aparecer por conta própria. Mesmo depois de parecer que não estamos dando muito esforço ao ponto vermelho, ele pode começar a brilhar com mais intensidade, mostrando aspectos de si mesmo cada vez mais sutis, mutáveis e de fluxo rápido. Este é ao mesmo tempo o segundo jhana, pois temos um objeto brilhante que se mostra claramente, e também é o S&D, pois podemos, nesse mesmo jhana, notar muitos detalhes cintilantes rapidamente do nosso objeto escolhido.

Quando a Dissolução se instala, o ponto vermelho pode ficar escuro e desaparecer, e um disco preto ou espaço vazio no centro de nossa atenção pode começar a predominar. No entanto, começamos a perceber coisas que são mais amplas, profundas, mais complexas e intrincadas; nossos padrões visuais podem se tornar muito mais sofisticados, elaborados e detalhados, levando a um aprofundamento de nossa prática no terceiro jhana, à medida que uma amplitude pacífica, estável, concentrada e fresca começa a predominar. No entanto, esse território também é propenso a, às vezes, criar muitas imagens assustadoras, frustrações e outros fatores que geralmente estão associados a fases da Noite Escura. No

entanto, podemos estar em uma versão muito concentrada daquela Noite Escura, nos reinos de luz e imagens ao invés de nosso corpo e emoções padrão.

Para aqueles poucos com habilidades de concentração muito fortes, nenhuma sensação difícil pode surgir no terceiro vipassana jhana, e em vez disso, pode-se navegar diretamente por este território (que muitos outros acharão difícil) em um terceiro vipassana jhana muito puro e refinado, mantendo atenção nas imagens mutáveis, complexas e amplas. Aqueles com graus de concentração um pouco menores, mas ainda fortes, podem achar misturas estranhas e mutáveis de fatores da Noite Escura (medo, etc.) com experiências jhanicas de vipassana mais refinadas, imagens, felicidade fria e ampla equanimidade. Aqueles que levam suas mentes um pouco mais longe em direção ao lado severo de vipassana e análise rápida, mas com concentração muito forte, podem dissolver seu corpo totalmente em reinos de abstração vibrante, severa, ampla, com distorção de fase, cavalgando a borda distante do que acontece quando fundimos o poder de corte ultrarrápido de vipassana com as profundezas do terceiro jhana. Frequentemente empreguei essa estratégia nesses estágios depois de aprender como fazer isso, mas antes de descobrir como navegar do terceiro vipassana jhana até o quarto em reinos de belas imagens desencarnadas sem os elementos mais duros.

Finalmente, no quarto jhana, vastas paisagens, cenas, seres e todos os tipos de imagens tridimensionais elaboradas podem surgir em um espaço vasto e silencioso de clareza luminosa e detalhes brilhantes; e, no entanto, também é possível obter um insight usando isso como objeto e atingir o Conhecimento da Conformidade e as portas para a Fruição.

Para dar outro exemplo, se estivermos usando um mantra interno (um que simplesmente repetimos em nossa voz interior, mas não em voz alta), podemos notar que em algum ponto mudamos para sermos capazes de ficar com o mantra claramente e percebê-lo como um objeto, que é o primeiro jhana, começando com Mente e Corpo. Uma vez que o mantra esteja claro, podemos notar muitos aspectos sobre o processo de criação mental do mantra, como o fluxo de intenções sendo seguido logo atrás pela sequência do próprio mantra, seguido ligeiramente atrás pelo eco mental da percepção do mantra, fazendo com que o que pareça ser três fluxos separados do mantra interpenetrem e ressoem entre si. Este é um insight direto de Causa e Efeito e, à medida que as três características de cada uma dessas correntes se tornam claras, o primeiro jhana amadurece.

Então o mantra mudará para se apresentar e se tornará muito claro, como se recitando a si mesmo. Este é o segundo jhana, e podemos experimentar fenômenos semelhantes aos de S&D neste ponto. O mantra pode se tornar extremamente belo neste estágio, como algo cantado por um coro de igreja, por exemplo, e pode causar um profundo êxtase no corpo e na mente. À medida que o praticante muda para o terceiro jhana, o mantra se alarga no campo estéreo, complexo – com harmonias interessantes se estivermos inclinados – e ainda pode parecer estar fora de fase com a atenção ou pode parecer distorcido, irritante, como algo que antes era atraente, de repente se tornou irritante. Podemos experimentar fenômenos relacionados à Noite Escura nesta fase. Conforme a mudança para o quarto jhana chega, o mantra pode se tornar parte de um fundo muito amplo e silencioso, e conforme a atenção se torna inclusiva, o mantra pode se tornar mais como símbolos ou

imagens ou mesmo divindades totalmente formadas. Outros fenômenos de quarto jhana ou de alta equanimidade podem ocorrer neste ponto.

Usando a respiração como objeto, podemos entrar em um estado pacífico, estável e agradável que exige esforço para ser sustentado, ou seja, o primeiro jhana. Ainda assim, podemos obter um insight a partir disso, o insight sobre a respiração sendo uma coisa e os mecanismos de atenção necessários para ficar com a respiração outra coisa, entrando assim na Mente e no Corpo enquanto permanecemos no primeiro jhana. Podemos notar que há uma estranha interferência entre o que a atenção faz e o que a respiração faz, de forma que quando a atenção é suave e combinada com a respiração, a respiração é clara, e se a atenção está nervosa, então a respiração é nervosa. Nesse sentido, podemos ainda estar no primeiro jhana, mas observe a Causa e o Efeito na respiração. A respiração pode começar a ficar tensa, pode parecer começar a agir por conta própria e pode até mesmo parar e sacudir por conta própria, como no estágio de insight das Três Características.

À medida que nossa atenção se aprofunda, podemos notar pedacinhos emocionantes das sensações que se apresentam rapidamente e que constituem a respiração. Entramos no segundo jhana usando a respiração como objeto, mas agora a respiração parece ter uma miríade de pequenos aspectos, como se de repente pudéssemos perceber com uma resolução que nunca imaginamos ser possível, e isso pode ser arrebatador e fascinante, criando uma atenção natural e quase sem esforço, bem como os aspectos profundamente agradáveis pelos quais o segundo jhana é conhecido. No entanto, conforme vemos o surgimento e o desaparecimento de sensações individuais que constituem a respiração, este também é o S&D.

A respiração pode então parecer descer a lugares profundos, caindo profundamente na terra, como se estivesse nos levando para baixo da água, se expandindo e ainda assim diminuindo, e isso pode ser extremamente pacífico, sutilmente agradável e muito repousante se estivermos bem com esse tipo de queda em estados escuros, frios e silenciosos — ou seja, o terceiro jhana usando a respiração como objeto. Aqui há uma grande variedade de coisas que as pessoas podem experimentar, mas para muitas é difícil não notar alguns elementos assustadores associados aos estágios de Noite Escura. Ainda assim, alguns continuarão a notar a falta de ar, a atenção fora de fase e muitas coisas desaparecendo e se difundindo com um alto grau de compreensão clara e equanimidade — sem surtar sobre isso. Imagine correntes rodopiantes de água negra bem no fundo do oceano. Esta é a lição que podemos aprender com os jhanas vipassana se lembrarmos que existem aspectos de shamatha com os quais podemos permanecer como o objeto de nossas investigações e, portanto, ficar bem, mesmo quando a percepção se dissolve e se torna extremamente abstrata e desconhecida.

Finalmente, a respiração pode se fundir com o espaço, desaparecer, expandir, preencher totalmente a atenção e fazer todos os tipos de coisas estranhas, vastas, surpreendentes, sutis, sem forma, etc. no quarto jhana com um grau moderadamente alto de variabilidade individual, dependendo de como você pratica e suas inclinações de atenção. Atendendo às vastas fluxões naturais de tudo o que você encontra lá e às tensões sutis da dualidade com

equanimidade, o Conhecimento da Conformidade pode ser alcançado e três portas podem surgir.

Assim, o modelo de vipassana jhana pode realmente ajudar as pessoas a alinhar experiências entre objetos, tradições e praticantes, à medida que chegam ao fundamento comum do terreno espiritual de uma forma mais fundamental do que as ñanas permitem, pois aqueles com fortes habilidades de concentração podem se esquivar muitos dos efeitos colaterais emocionais que são enfatizados por aquele mapa; aqueles que usam objetos diferentes podem ter caminhos aparentemente diferentes. No entanto, agora que você conhece os jhanas vipassana, se praticar bem ou fizer boas perguntas àqueles com quem fala, será muito mais fácil alinhar as coisas e dar sentido às várias experiências.

Outra coisa que pode ajudar é notar que cada jhana tem seus aspectos menores que podem ser classificados de maneira distinta dos ñanas, e aqui me refiro ao que Bill Hamilton rotulou de subjhanas. Como mencionei na seção sobre os shamatha jhanas, cada jhana, seja vipassana ou não, tem suas subfases. Inicialmente, o jhana é novo, fresco, claro, mas talvez um pouco instável à medida que a mente se acostuma (primeiro subjhana, que eu normalmente denoto “.j1”), então ele realmente se aplica (segundo subjhana, “.j2”), então as falhas e limites do jhana são percebidos (terceiro subjhana, “.j3”), então há uma síntese equilibrada destes que permite que a falha seja reconhecida como tal e começa a incorporar a atração para o que vem a seguir (quarto subjhana, “.j4”).

Desta forma, é possível ver modelos dentro de modelos dentro de modelos, e se você praticar longa e claramente com os modelos em mente, você se deparará com esse aspecto do que acontece quando navegamos no amplo território da meditação. As advertências sobre os problemas com os modelos se aplicam ainda mais aos modelos subjhana e às teorias fractais mais profundas do terreno de meditação. Esses modelos complexos são um assunto amplamente interminável, cuja utilidade é discutível e cujos perigos são bem conhecidos. Considere-se devidamente avisado! Dito isso, como descreverei mais tarde, suspeito que aprender a mudar com fluidez entre os jhanas e ñanas e seus vários sub-aspectos foi um benefício real para minha prática.

Fractais

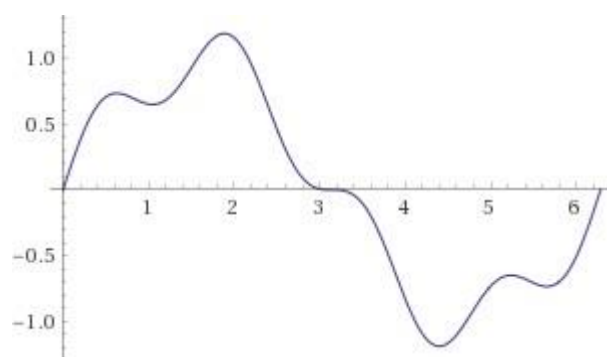
Infelizmente, de alguma forma, não consigo evitar apresentar apenas alguns dos fundamentos da teoria fractal aqui, particularmente no que se refere ao modelo de Bill. O padrão que estou prestes a apresentar é universal. Ressonâncias disso são encontradas desde o início dos registros da história, ciência, matemática, religião e arte.

Se você considerar os primeiros 360 graus de uma onda senoidal (como um \sim), você notará que ela começa no zero, sobe em forma de colina, atinge o pico, desce abaixo de onde começou em forma de vale, chega no fundo, e então retorna ao mesmo nível em que começou, mas ainda mais adiante.

Se estivéssemos caminhando nessa curva, teríamos que fazer esforço para subir a colina. Teríamos então uma vista espetacular e uma grande sensação de realização, tendo quase chegado ao topo. Podemos então tentar continuar subindo para obter mais dessa alegria, mas acabar escorregando pelo outro lado da colina até um ponto ainda mais baixo do que onde começamos. E, no entanto, isso ainda é um progresso e poderia até ser um tanto emocionante e sem esforço com a atitude certa. Quando chegamos ao fundo, presos e parando na parte mais escura da cova, o movimento ascendente começa a acontecer naturalmente e voltamos para onde estávamos, ponto zero, e ainda mais longe ao mesmo tempo. Um ciclo é concluído e ainda assim recomeça repetidamente.

Isso se correlaciona facilmente com os primeiros quatro jhanas vipassana, bem como com muitos outros ciclos óbvios, como os do sol e das estações, etc. Para aqueles que tentam correlacionar os mapas do progresso do insight com aqueles das tradições pagãs e baseadas na natureza, isso deve ser útil. A primeira vipassana jhana é subir a colina, começos ansiosos, trabalho árduo, amanhecer, primavera, Leste, a lua crescente, etc. A segunda vipassana jhana é a vertiginosa altura da realização no topo da colina, meio-dia, verão, Sul, a lua cheia, etc. A terceira vipassana jhana é a emocionante e ainda assustadora queda do outro lado em um vale frio e sombrio, crepúsculo e anoitecer, outono, Oeste, a lua minguante, etc. O quarto vipassana jhana está vindo para descansar independentemente de onde estejamos e retornando à nossa origem naturalmente, o frescor da calada da noite e da madrugada, o inverno e a promessa da primavera, a chegada de um novo ano no final do antigo, um tempo de descanso, conclusão e renovação, Norte, a lua nova, etc. Podemos também correlacionar isso com alguns dos modelos de despertar, particularmente o modelo de quatro caminhos e o modelo simples de despertar, ambos os quais serão explicado mais tarde.

Curiosamente, podemos começar a ver um ciclo completo de cada um desses estágios em cada um dos quatro vipassana jhanas também, com cada pico e vale acrescentando ou subtraindo da posição da onda maior da qual é um aspecto. Para todos os geeks incuráveis do modelo, tente plotar $y = \sin(x) + 0,25 * \sin(4x)$ de $x = 0$ a 2π em um programa gráfico. Aqui estão os resultados, com agradecimentos ao Wolfram Alpha.



Você tem minha simpatia. O eixo x são os jhanas e subjhanas, de 1.1 a 4.4, ou 1.1.1 a 4.4.4 se você quiser ir para subsubjhanas (o que envolveria adicionar $0,0625\sin(16x)$ à equação acima). Infelizmente, o que acontece no eixo y poderia ser o assunto de um livro mais longo do que este e seria lido como as obras mais difíceis de Aleister Crowley, mas pontos simples

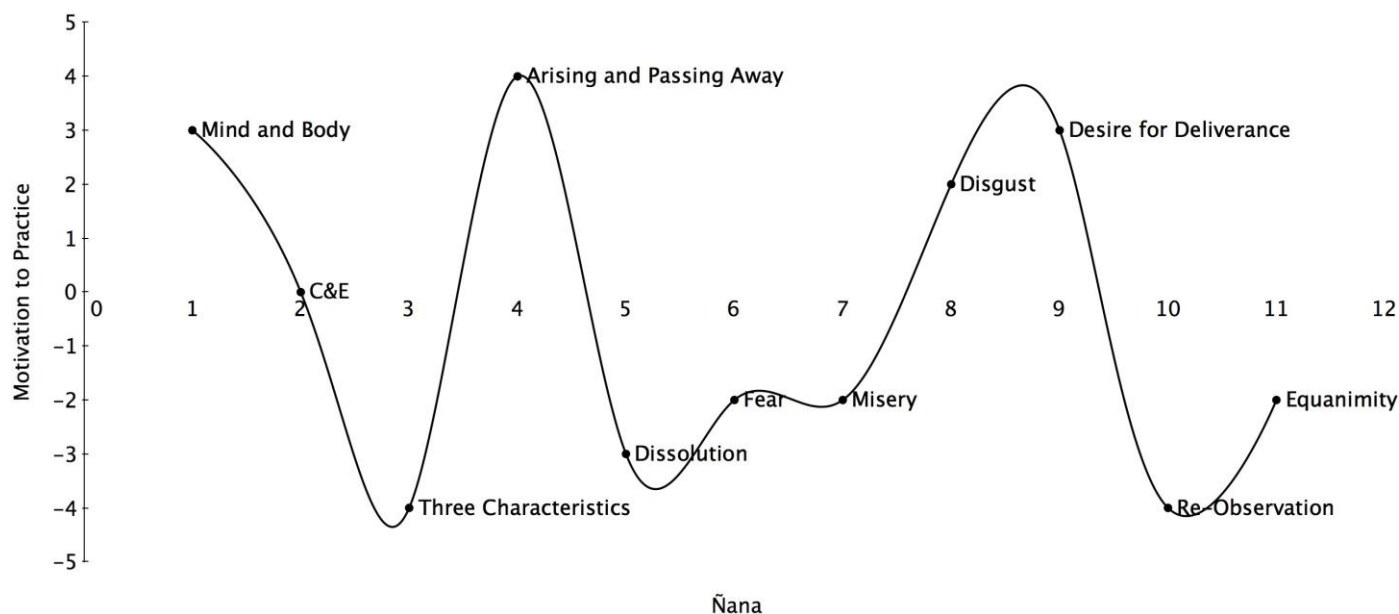
são feitos aqui em breve com gráficos incluídos que, esperançosamente, você achará muito mais prático do que esotérico.

A possível complexidade desse modelo é infinita e não substitui a prática. Tente não se tornar um idiota arrogante como eu fiz quando comecei a descobrir todas essas coisas. A teoria do mapa esotérico não conquistará nenhum amigo nem aumentará sua bondade amorosa, e seus benefícios para finalmente descobrir os pontos-chave da prática do insight são questionáveis, na melhor das hipóteses.

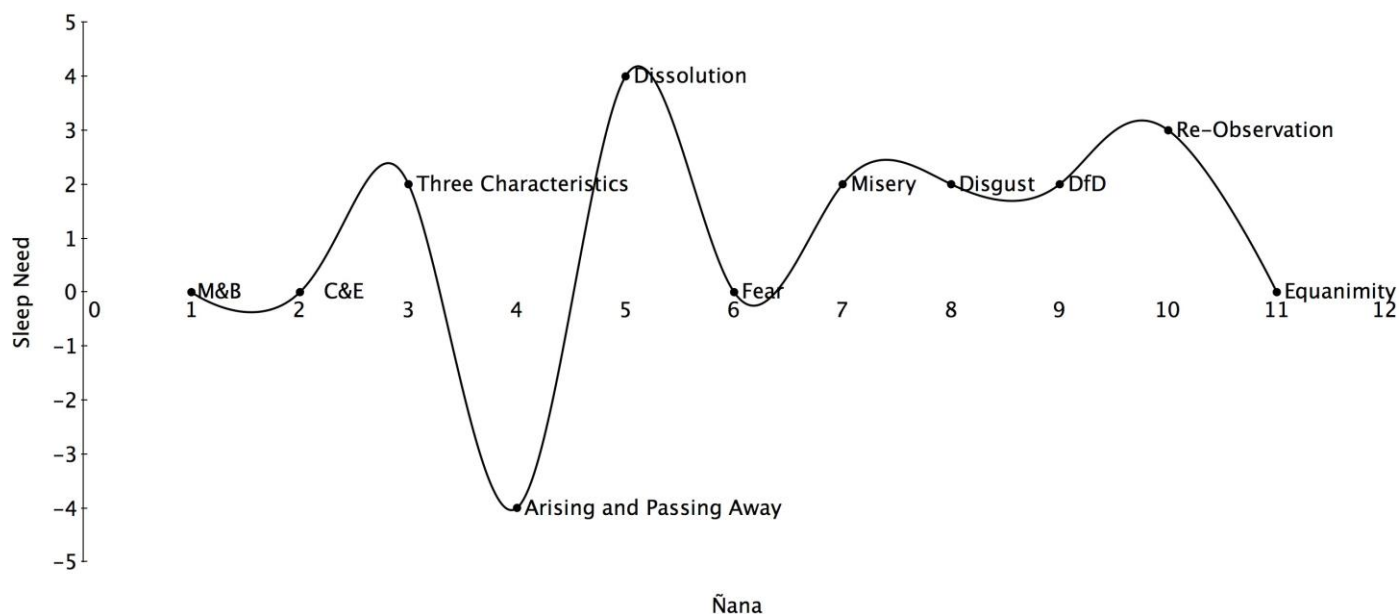
Passei muito tempo pensando sobre os fractais e modelagem em minha própria prática. Em meus momentos de insegurança, pensei em me exhibir e escrever um livro que detalhava as centenas de pequenos paralelos e padrões que percebi ao longo dos anos, como esse pequeno estágio de alguns vipassana subjhana espelhava ou era uma inversão de outro aspecto de alguns outro pequeno estágio de algum outro subsubjhana, mas não consegui pensar em nenhum uso prático para ele. Se você fizer a técnica, poderá ver tudo isso e muito mais. Do contrário, ler sobre isso não o ajudará. Por outro lado, se você for construído como eu, realmente gostar dessas coisas e puder usá-las para investigar os pontos mais sutis da realidade, talvez isso valide e ressoe com suas explorações.

Você não precisa disso para ver a verdadeira natureza do campo de experiência, pois isso é mais fundamental do que essas especificidades. Por outro lado, tradições como a Cabala (da maneira que quiser soletrar) parecem ter feito permutações complexas relacionadas na própria meditação. Aqueles que são particularmente inclinados a análises complexas podem querer considerá-la um veículo para ir além dela. Além disso, adivinhe de onde vêm as complexas mandalas geométricas tibetanas que deveriam ser representações da consciência iluminada e de seu universo? Bingo!

Dito isso, eu retirei toda a teoria complexa para chegar a uma série de imagens que destacam alguns dos pontos simples e práticos que vêm da teoria de mapas profunda baseada em fractal, e aqui estão eles. Os gráficos usam basicamente uma escala arbitrária de -4 a +4 para dar uma ideia geral de como esse aspecto (como necessidade de sono ou nível de motivação) pode estar em cada estágio. A variação individual é normal. Você notará algumas coisas estranhas que são peculiares a mim. Por exemplo, o fato de eu achar o Medo algo agradável é provavelmente anômalo e provavelmente um artefato de eu ser um viciado em adrenalina. Muitos podem não experimentar tudo da maneira que esses diagramas mostram, mas ainda podem ter alguma aplicabilidade geral.

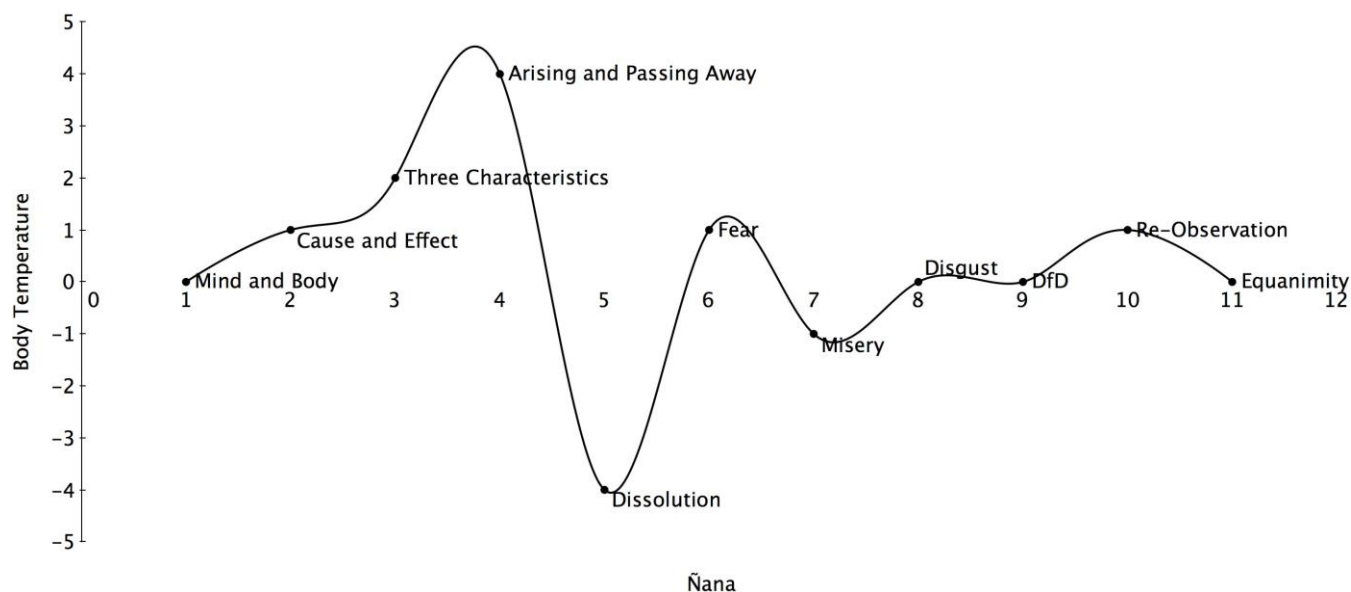


Começo com um fácil: a relação entre os estágios e o nível geral de motivação para a prática. Em Mente e Corpo, a mente é geralmente brilhante e estamos entusiasmados. Em Causa e Efeito, as coisas são estranhas de uma forma neutra. O estágio das Três Características tende a envolver muita dor, o que pode ser desmotivador. O S&D é geralmente incrível, o pico de inspiração para praticar por motivos positivos. Em Dissolução, nos sentimos como batatas de sofá, então nossa motivação é baixa. O Medo ajuda um pouco a nossa motivação, mas por si só pode ser desconcertante para muitos. A Angústia é quase a mesma coisa. No entanto, em Repulsa e Desejo de Libertação, podemos repentinamente ser motivados, mas desta vez por razões mais aversivas e de renúncia, e razões relacionadas a uma profunda angústia existencial para despertar ou liberar. A Reobservação é uma das etapas mais difíceis, e a motivação para praticar pode estar no nível mais baixo de todos os tempos. A equanimidade ajuda, mas frequentemente envolve pouca motivação para a prática, pois tudo pode parecer bom demais para ser necessário fazer qualquer coisa.

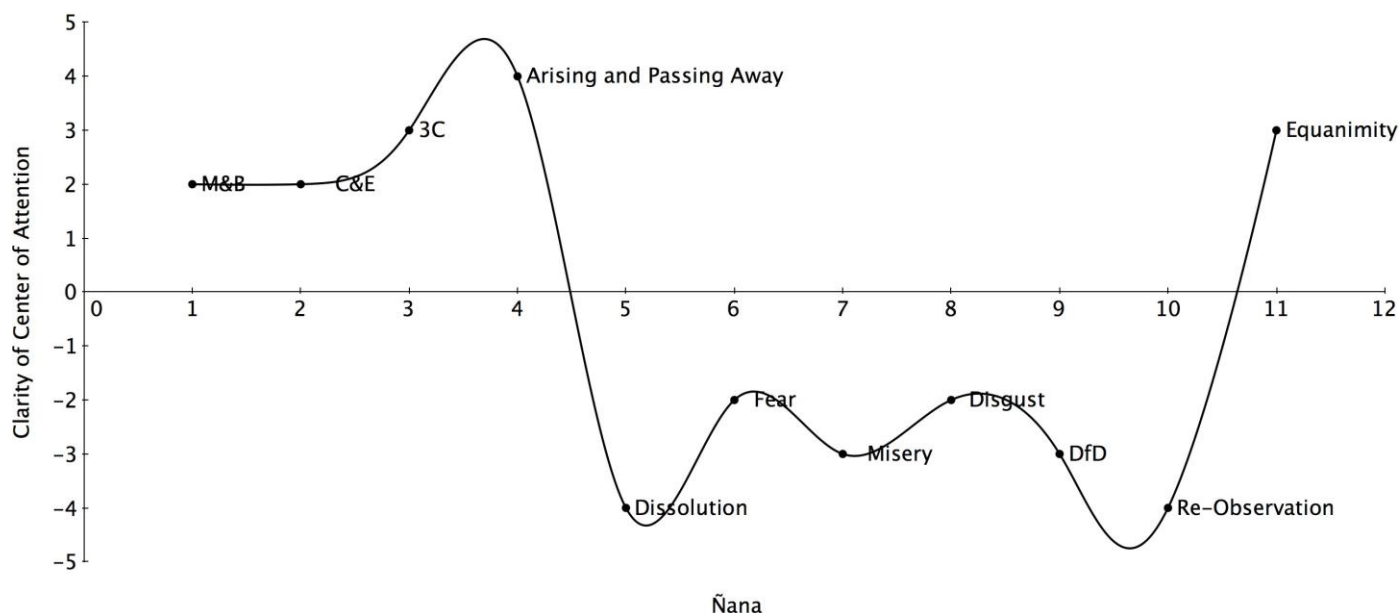


A necessidade de dormir tende a aumentar nas Três Características, principalmente devido ao quão cansativa a dor pode ser. A necessidade de sono pode cair drasticamente no

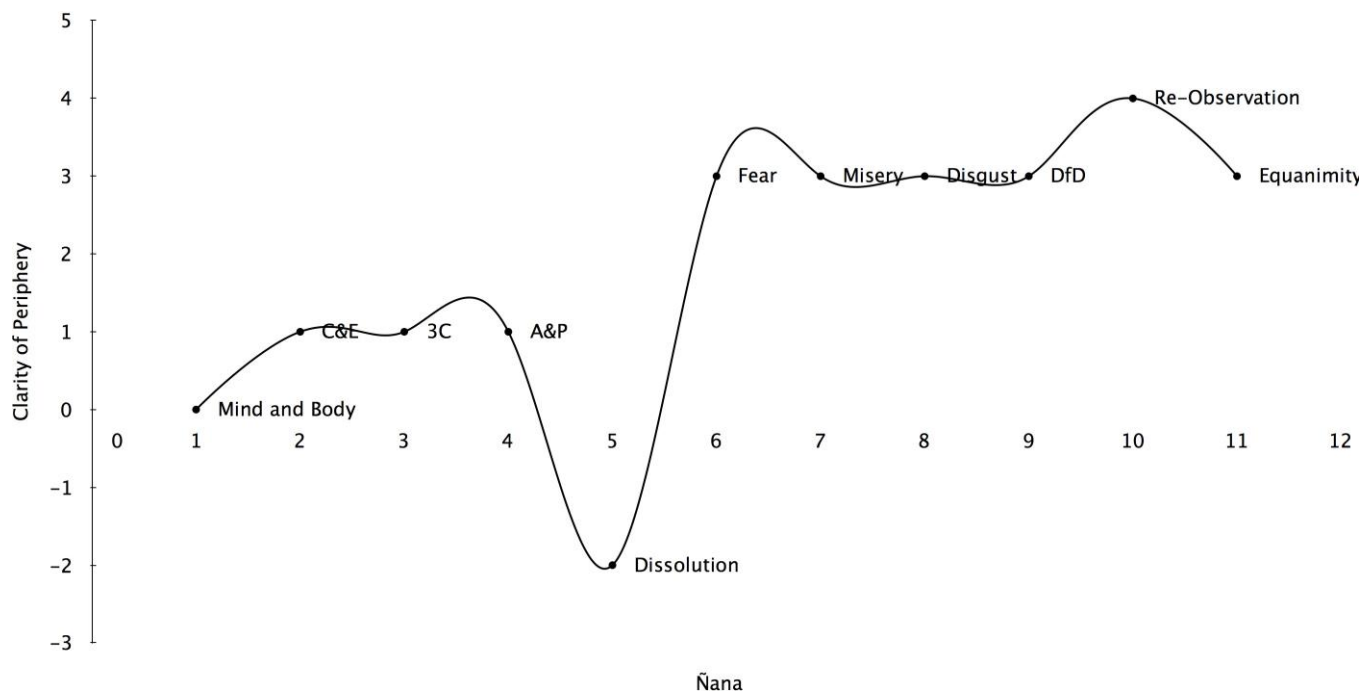
estágio de S&D, atingindo um vale repentino em Dissolução, cair um pouco novamente em Medo conforme nossa energia retorna e aumentar durante a Noite Escura, principalmente devido ao quão mentalmente fatigante esse estágio pode ser.



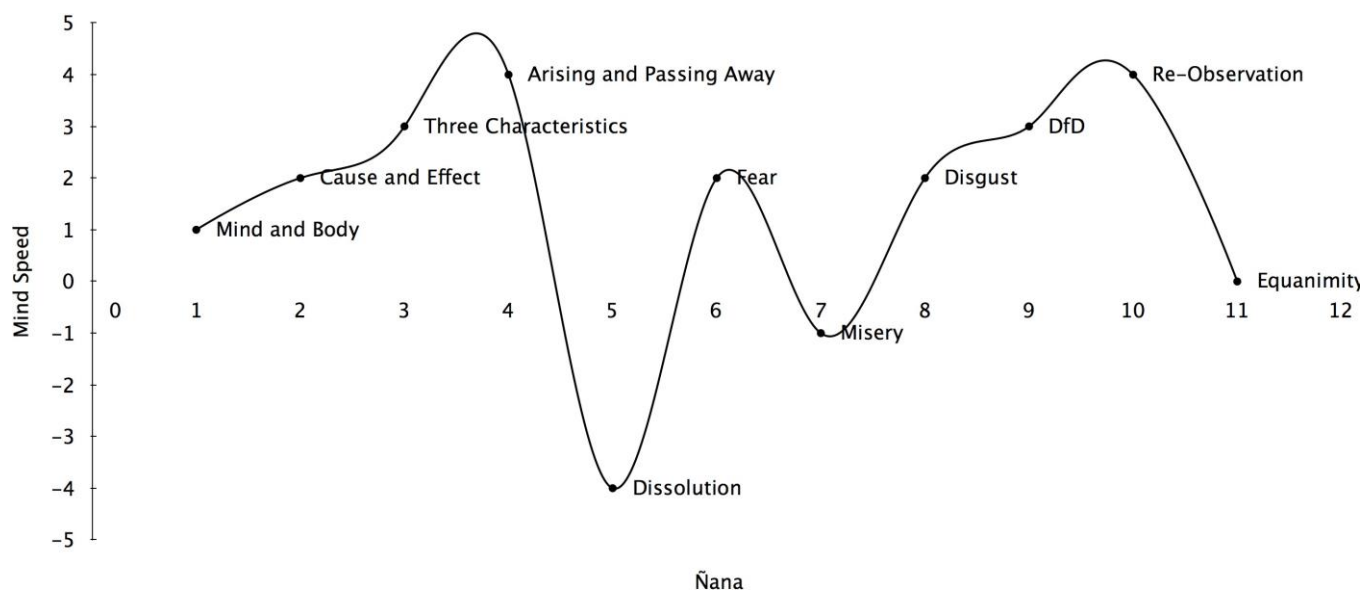
O grau em que sentimos calor ou frio em nossos corpos também varia em estágios. Essa variação da temperatura corporal também pode estar relacionada à tendência de transpirar. À medida que os primeiros estágios chegam ao S&D, nossa sensação de calor corporal aumenta. Ela cai muito em Dissolução, e de repente podemos nos sentir mais frios do que estávamos no estágio anterior. Podemos suar um pouco mais no Medo. Tende a aumentar um pouco devido à luta da Reobservação.



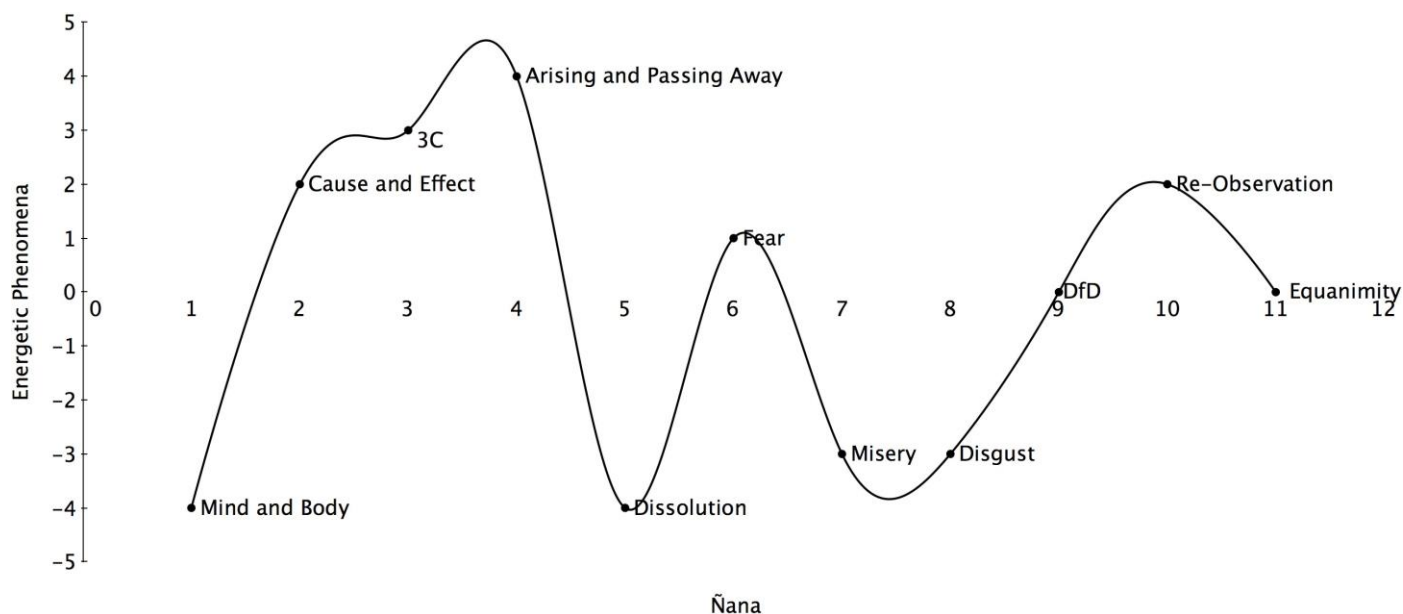
O grau em que percebemos claramente as sensações no centro de nossa atenção torna-se mais desenvolvido à medida que avançamos nos primeiros ñanas, picos no S&D, cai repentinamente conforme mudamos para o terceiro jhana e a Dissolução aumenta um pouco conforme a energia chega de volta em Medo and Repulsa, cai novamente em Reobservação, e aumenta em Equanimidade, embora não ao grau que estava presente no S&D, estranhamente.



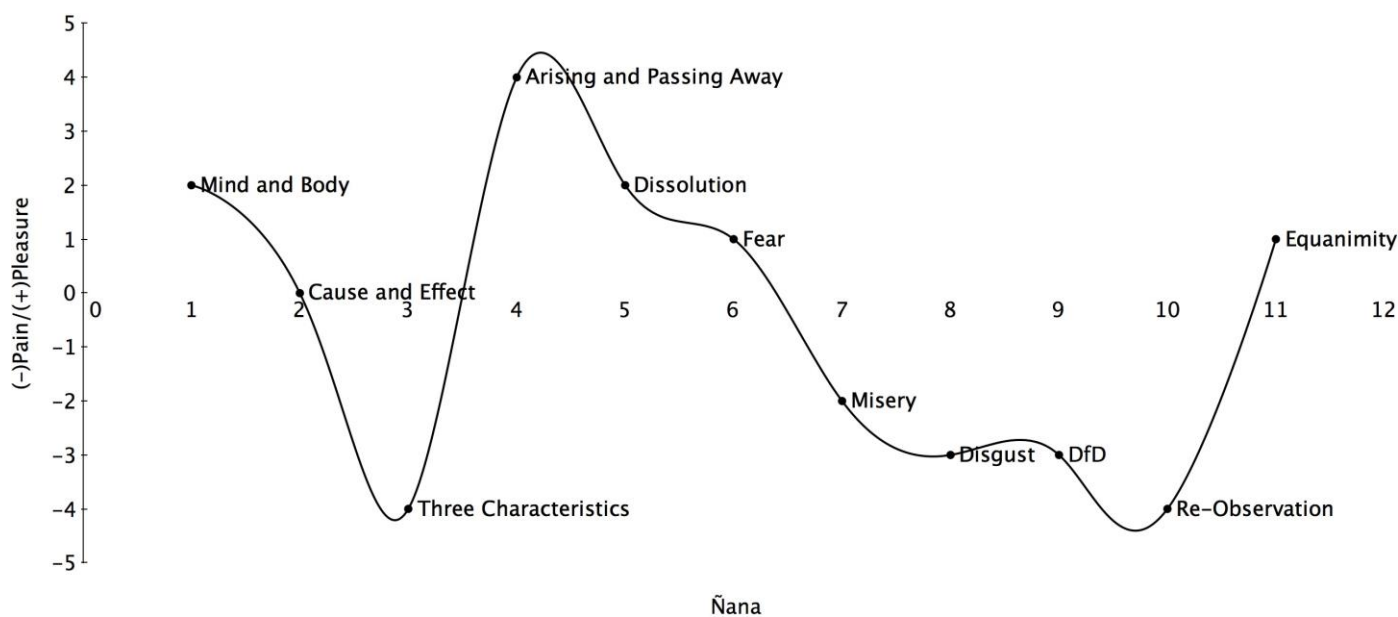
A intensidade da clareza em relação à periferia da atenção, por outro lado, é apenas um pouco desenvolvida nos estágios iniciais, cai novamente na Dissolução, atinge o pico nos estágios da Noite Escura, culminando na Re-observação, curiosamente, e cai um pouco na Equanimidade, cujo equilíbrio entre todos os aspectos da atenção é mais pronunciado, perdendo um pouco de clareza em cada área.



A velocidade de nossas mentes aumenta drasticamente nos estágios iniciais do insight, atinge o pico no S&D, cai drasticamente na Dissolução, aumenta novamente no Medo, diminui na Angústia, atinge o pico novamente na Reobservação, mas principalmente na periferia, e estranhamente é de volta ao que parece quase básico em Equanimidade, cujos pontos fortes são mais integrativos, aceitáveis e fluidos do que a análise rápida.

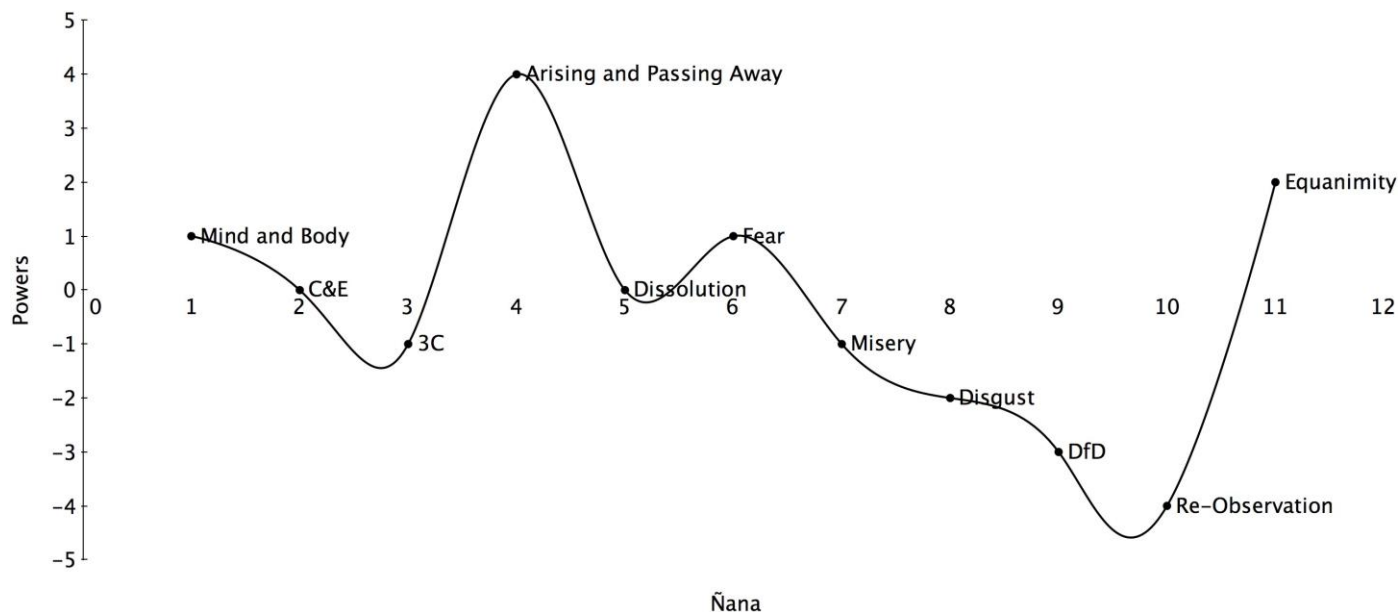


Os fenômenos energéticos, muitas vezes referidos como fenômenos de kundalini, começam em Causa e Efeito, pico no S&D, caem drasticamente na Dissolução, podem aumentar um pouco no Medo, caem na maior parte da Noite Escura, podem ocorrer um pouco no Reobservação e geralmente não estão acontecendo na Equanimidade.

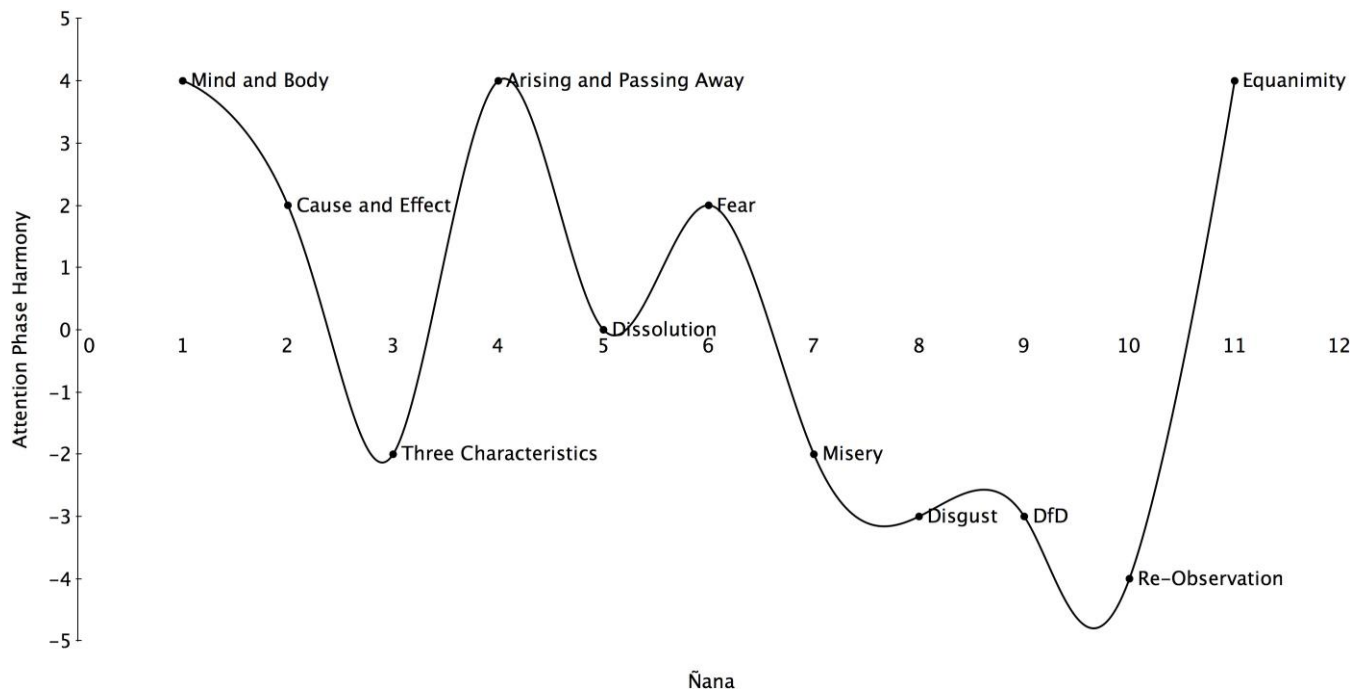


O grau de dor e prazer (*vedana*) que geralmente experimentamos em nossos corpos também varia em estágios. Em mente e corpo, nosso corpo tende a se sentir bem. Pouco depois, em Três Características, muitas vezes parece tenso e doloroso. O S&D é tipicamente o pico do prazer, no estágio do insight, sendo baseado no segundo jhana. A Dissolução também é boa, mas de uma forma muito mais relaxada. O Medo geralmente não envolve muita dor, e a sensação física do nosso corpo em Medo é normalmente ligeiramente agradável nas emoções e calafrios, se pudermos notar isso. A dor retorna à medida que a Noite Escura progride, e nosso corpo e mente podem se sentir cada vez piores conforme a inquietação e irritação com os fenômenos em geral atingem o pico na Reobservação. A dor aguda, inquieta e irritante da Reobservação tende a diferir em qualidade da dor dura e rígida do estado das Três Características. A equanimidade pode envolver uma dor leve, mas

também há algo de bom sobre a neutralidade da sensação corporal que podemos notar na equanimidade, então atribuo a ela uma avaliação ligeiramente positiva.



Os estágios mais propensos a poderes espontâneos são S&D e Equanimidade. Eles são muito improváveis na Noite Escura e menos prováveis na Reobservação, a menos que tenhamos habilidades de concentração excepcionalmente fortes ou uma forte inclinação natural nessa direção. Alguma propensão a poderes pode retornar em Equanimidade, mas a motivação para eles frequentemente cai, modulando parcialmente o notável potencial de poderes deste estágio.



Certos estágios são mais propensos a reduzir ou exacerbar tendências à doença mental. Mente e Corpo, por fornecer um espaço claro em torno dos pensamentos, tende a tornar as pessoas mais sãs, e por isso ajuda muito no trabalho psicológico. O S&D é nitidamente propenso a exacerbar fases maníacas, grandiosidade e momentos de psicose agitada. A Dissolução é tão fria que a doença mental novamente se torna menos provável, embora

tenha elementos desmotivadores. A Noite Escura é bem conhecida por possivelmente exacerbar a depressão, o isolamento social, as tendências esquizóides e a ansiedade. A Reobservação é o pico do risco de doença mental, particularmente em relação à paranóia, psicose e ideação suicida. A equanimidade tende a reduzir as tendências às doenças mentais, dada sua amplidão aberta e sensação geral de bem-estar.

A harmonia da fase de atenção é difícil de explicar, a menos que você seja perito em perceber o grau em que os fenômenos e a atenção parecem estar em sincronia. Essa qualidade atinge o pico em Mente e Corpo, S&D e Equanimidade, que geralmente são também os estágios menos desagradáveis e os mais próximos de seus equivalentes de shamatha jhana. É pior na Reobservação, mas também pode parecer moderadamente estranho nas Três Características. Dissolução é uma esquisitice, pois tem uma boa harmonia de fase, mas eu a coloco como neutra, já que a maioria das pessoas nem percebe isso, dada a natureza da Dissolução. A harmonia da fase de atenção também se correlaciona bem com o local em que os shamatha jhanas e os estágios de insight estão mais próximos, e a Dissolução é o estágio de insight mais próximo do terceiro shamatha jhana.

Modelo de U Pandita

Sayadaw U Pandita foi um dos maiores mestres contemporâneos da meditação na tradição Theravada birmanesa (veja seu livro *In This Very Life*). Embora ele tenha ajudado a treinar Bill e algumas outras pessoas que ajudaram a me treinar, os modelos de U Pandita não concordam muito com os de Bill e eu sobre como os ñanas e os jhanas se alinham. Pensei que, no interesse da justiça e do valor inerente ao envolvimento de múltiplas perspectivas, apresentaria seu modelo. Nele, como no de Bill, os três primeiros estágios de Mente e Corpo, Causa e Efeito e Três Características estão todos dentro do primeiro vipassana jhana. No entanto, U Pandita divide o S&D em dois jhanas, com a fase imatura (quando o meditador ainda está nas garras das dez corrupções do insight) correspondendo ao segundo jhana e a fase madura (quando o meditador vê a verdadeira natureza do dez corrupções de insight e cruza o Evento S&D) como o terceiro jhana. Tudo, desde a dissolução à equanimidade, então cai no quarto jhana em seu modelo. Isso acomoda as vagas experiências sem forma que podem acontecer na Dissolução, à medida que os reinos sem forma surgem do quarto jhana.

O problema que vejo com este mapa é como o problema com os outros mapas, a saber, que alguns dos estágios do insight tendem a ser ruins e os jhanas de shamatha ou concentração pura são geralmente agradáveis ou pacíficos. Assim, dizer que os estágios da Noite Escura, como Repulsa, são parte do quarto jhana, apenas me irrita de alguma forma, assim como dizer que as Três Características (que também tendem a ser um pouco ruins) fazem parte do primeiro jhana agradável. Além disso, a Dissolução está tão perto do terceiro shamatha jhana, e é muito fácil mudar um para o outro e vice-versa. O mesmo se aplica ao S&D e ao segundo shamatha jhana. A questão é que, não importa como você o faça, as correlações não são totalmente perfeitas e a prática do insight raramente é tão

agradável quanto as boas e velhas práticas de concentração. Dito isso, há algo nesses modelos de qualquer maneira, e se você dominar as práticas de insight e concentração e souber um pouco de teoria, verá por si mesmo o que eles estavam tentando chegar, então vá em frente!

Mais um modelo

O último modelo é sugerido por uma linha no *Visuddhimagga* que diz que Desejo de Libertação, Reobservação e Equanimidade são um. [*Visuddhimagga*, XXI, 79-82.] Essa frase enigmática pode ser interpretada de várias maneiras, sendo uma delas que o conteúdo desses três estágios provavelmente é basicamente o mesmo, enquanto a relação com o conteúdo pode mudar dramaticamente. Também poderia ser usado como justificativa para um terceiro modelo que reúne esses três no quarto jhana. Além disso, como o quarto vipassana jhana é sobre equanimidade em relação às formações, podemos presumir que teríamos que perceber as formações em um estágio anterior, como nos dois anteriores, para ter o tempo e a experiência necessários para chegar à equanimidade em relação a eles.

Vá ver por si mesmo e considere qual dos três modelos apresentados aqui se encaixa na sua experiência real ou jogue este livro e seus modelos pela janela e investigue as três características com precisão, independentemente do que aconteça. Essas decisões podem ser melhor tomadas após a leitura do próximo capítulo.

Como os Mapas Ajudam

Agora que apresentei os mapas do progresso do insight e dos jhanas vipassana, vou reiterar um pouco sobre como eles ajudam e por que tive todo esse trabalho. Tentarei fazer isso em sequência cronológica e vinculá-lo ao que foi dito na Parte Um. (Lembra da Parte Um? Espero que sim.)

Os mapas mostram claramente o que você está procurando e explicam precisamente por que você está procurando, como esse insight ajuda e como esse insight fornece a base para o que se segue. O mesmo poderia ser dito dos mapas dos estados de concentração. Se os estágios de insight não tendessem a trazer todos os tipos de êxtase incomuns e produzir uma gama tão ampla de efeitos colaterais emocionais potencialmente desestabilizadores, não haveria tanta necessidade dos mapas. Você poderia simplesmente dizer às pessoas para aumentarem suas habilidades perceptivas até despertarem, e elas provavelmente teriam poucas dificuldades em fazer isso aplicando as técnicas de maneira adequada. No entanto, os estágios de insight tendem a causar esses tipos de efeitos, então os mapas são muito úteis para manter as pessoas no caminho certo quando eles ocorrem.

Lembre-se do capítulo chamado “Os Sete Fatores do Despertar” quando mencionei que o primeiro fator era a atenção plena e que isso era muito bom para separar o que é mente e o que é corpo e quando cada um está e não está lá? Isso porque o primeiro insight que você

está procurando, aquele que permite que você veja mais profundamente, é o estágio um: **Mente e Corpo**. Captou? Essas coisas não são aleatórias ou arbitrárias. Está tudo claramente definido de uma forma que ajuda e se ajusta à realidade. Em outras palavras, a ordem é significativa e vale a pena respeitar.

Lembra como eu disse naquele capítulo que devemos tentar experienciar as intenções que precedem ações e pensamentos, bem como a impressão mental ou “consciência” que segue todas as sensações? Esse é o entendimento chave no estágio dois: **Causa e Efeito**. Assim, a atenção plena é o primeiro fator do despertar porque leva diretamente aos dois primeiros insights clássicos sobre a verdade do que está acontecendo. Se você quer ter um insight de algo, olhar precisamente para esse aspecto das coisas é a melhor maneira de adquirir esse insight.

Uma vez que tenhamos experimentado diretamente esses dois insights, então as três características começam a se tornar óbvias no estágio três, e é exatamente por isso que o próximo fator do despertar é chamado de **investigação da verdade**, isto é, **Três Características**. Os sete fatores do despertar e os mapas de insight dizem exatamente o que você está tentando entender e por quê. Você não será capaz de compreender diretamente as três características sem primeiro ser capaz de distinguir o que é mente e o que é corpo e as relações entre eles. Sem compreender as três características, independentemente de como as chame, você não será capaz de avançar. O Buda expôs tudo passo a passo. Embora isso possa parecer pouco romântico, nada poético, nada criativo e até mesmo seco, também é extremamente prático e sem dúvida a apresentação mais clara de como exatamente acordar que eu já vi apresentada em qualquer sistema espiritual, apenas para que meus preconceitos fiquem perfeitamente claros. Em suma, esses mapas e técnicas podem ser *profundamente empoderadores*.

Uma vez que as três características se tornam claras, a mente naturalmente acelera e se torna mais poderosa. Isso porque ela finalmente começa a usar seu tremendo poder de ver as coisas diretamente e investigá-las sem processá-las por meio do pensamento. Qualquer pessoa que dirigiu um carro, jogou um videogame ou fez qualquer outra coisa sabe que você simplesmente faz isso, mas se você tentar pensar em cada pequena coisa que está fazendo, a ação seria impossível.

Este aumento no poder mental devido à experiência não conceitual e direta está relacionado ao terceiro fator do despertar, a **energia**. A energia pode agora estar subindo e descendo pela medula espinhal, a mente fica brilhante e alerta e logo a energia flui naturalmente, à medida que começamos a entrar na primeira parte do estágio quatro: **Surgimento e Desaparecendo**. Lembra-se de como isso se correlaciona com o segundo shamatha jhana, onde atenção ou esforço aplicado e sustentado não são mais necessários? Eles simplesmente acontecem por conta própria, em grande medida, e a energia está naturalmente presente. Assim, tudo se encaixa.

O próximo fator de despertar é a **alegria ou êxtase**, que passa a predominar no segundo vipassana jhana e no **Surgir e Passar**, exatamente como no segundo shamatha jhana. Assim, todos os conselhos importantes sobre o êxtase dados anteriormente se aplicam aos

mapas de insight da Parte Quatro. Em geral, somos aconselhados a evitar nos tornarmos viciados em êxtase ou kundalini neste estágio, embora eu suponha que, se esse for o seu principal motivo para meditar, certamente é seu direito fazê-lo. Apenas tome cuidado com a queda inevitável.

Durante o Surgimento e Desaparecimento maduro, bem como na Dissolução (estágio cinco), a tranquilidade torna-se importante e mais pronunciada, mas então se torna muito forte na Dissolução tardia. Assim, torna-se importante construir o sexto fator de despertar, concentração, e desenvolver a concentração é uma estratégia frequentemente recomendada na Noite Escura.

Finalmente, quando a Noite Escura realmente entrar em ação, como acontecerá quando pudermos encontrar novamente nossos objetos e ficar com eles (Medo até Reobservação), então a Equanimidade em face de toda experiência torna-se vital para o progresso, como afirmado na Parte Um. Assim, a equanimidade pode surgir e o caminho pode ser alcançado.

Como mencionado antes, os mapas preenchem a lacuna aparentemente enorme, frustrante e nebulosa de fazer algo como sentar em uma almofada prestando atenção às sensações da sua respiração e finalmente despertar.

Os mapas também mostram exatamente quais são as armadilhas e tentações comuns de cada estágio. Eles alertam as pessoas para não ficarem presas na Mente e Corpo, solidificando-os em um estado jânico, ao qual se assemelha muito. Eles fornecem conforto e explicação quando as coisas podem ficar espasmódicas, desagradáveis ou até mesmo dolorosas no estágio três, Três Características. Eles aconselham as pessoas a não ficarem muito fascinadas com o quanto elas podem se sentir meditadoras poderosas no estágio quatro, Surgimento e Desaparecimento, e até mesmo examinar as sensações que constituem as corrupções aparentemente maravilhosas e tentadoras do insight, como equanimidade e êxtase. Eles alertam para a possibilidade de pensar que somos iluminados ao passar por essa fase, bem como dizem que é normal que ocorram experiências selvagens e às vezes explosivas.

Falei com um amigo que basicamente queria que eu o ajudasse a racionalizar que suas experiências recentes com S&D ocasionalmente permitiam que ele tocasse na Alta Equanimidade. Meu conselho foi que uma forma muito mais útil de investigação seria perceber as sensações de fascínio com esse assunto e perceber as sensações do resto de seu universo sensorial ir e vir a cada momento. Se ele não conseguisse fazer isso, deveria estar dedicando seu tempo tentando descobrir como conseguir dinheiro e férias suficientes para fazer outro retiro longo e/ou como aumentar seu tempo de prática diária e o rigor de sua investigação.

Os mapas afirmam claramente que o processo não é particularmente linear, e que depois dos altos do Surgimento e do Desaparecimento, geralmente ocorrem momentos de dificuldade em que todo o poder espetacular da mente e o prazer da meditação adquiridos no Surgimento e no Desaparecimento tendem a desaparecer dramaticamente. Eles alertam sobre as inúmeras dificuldades que podem ser encontradas nos estágios de Noite Escura,

bem como fornecem muitas informações sobre como lidar com elas. O erro mais comum é deixar de investigar a verdade das sensações consideradas indesejáveis ou desagradáveis. É difícil ter uma relação mais íntima com a realidade quando nos sentimos um pouco emocionais, vulneráveis, crus, de coração aberto ou abalados, e assim progredir através dos estágios de insight que constituem a Noite Escura nem sempre é fácil.

Embora geralmente deseje evitar morder as mãos que me alimentaram, devo dizer que não contar aos praticantes sobre este território desde o início para avisá-los sobre o que pode acontecer é tão irresponsável e negligente que eu só quero cuspir e gritar com aqueles que perpetuam essa cultura distorcida do segredo. Embora muitos professores possam não fazer isso porque acham que muitas pessoas nunca chegarão tão longe, isso em si é uma suposição assustadora que deve causar sérios questionamentos de seus métodos de ensino, técnicas e talvez até motivações.

Imagine que existe um medicamento chamado Damnital que é usado para tratar alguma forma de sofrimento (talvez seja um analgésico ou um antidepressivo). No entanto, em um subconjunto de pacientes, seu uso de longo prazo é conhecido por causar ansiedade pronunciada, paranóia, depressão, apatia, episódios micro-psicóticos, uma sensação generalizada de frustração primária, pronunciada falta de perspectiva sobre os relacionamentos, libido reduzida, sentimentos de insatisfação com assuntos mundanos e exacerbação de transtornos de personalidade, todos os quais podem levar a uma redução acentuada do funcionamento social e ocupacional. Imagine que esses efeitos colaterais persistem às vezes por meses e até anos depois que alguém para de tomar a medicação, com surtos e recaídas ocasionais, com o único tratamento eficaz sendo reiniciar os medicamentos, talvez aumentar a dose, adicionar cuidados de suporte e aconselhamento e esperança que esses efeitos colaterais passem rapidamente com poucos danos.

Agora, imagine que você está vivendo nos dias sombrios da medicina paternalista, durante a qual os médicos prescrevem essas práticas sem revelar totalmente os potenciais efeitos colaterais, apesar de estarem totalmente cientes deles. Imagine que as empresas farmacêuticas não sejam obrigadas a divulgar os efeitos colaterais conhecidos. Alguma coisa neste cenário o deixa um pouco desconfortável? Eu espero que sim!

Digamos, para fins de argumentação, que sou um fanático que está exagerando. Vamos supor que o Damnital cause esses efeitos em apenas um em cada dez mil pacientes. Você teria esses efeitos colaterais incluídos no pedacinho de papel que vem na garrafa? Digamos que seja um em cem? Em que ponto se torna absurdo que esses médicos e empresas farmacêuticas tenham permissão para se safar com isso? Infelizmente, devo admitir que não sei as chances exatas de esses efeitos colaterais acontecerem com você. Eu sei em primeira mão que eles acontecem e que se você cruzar o S&D é provável que encontre pelo menos alguns deles.

Esses efeitos colaterais não são fantasia. Quando aparecem, são tão reais e poderosos como se alguma droga perigosa tivesse distorcido seriamente sua neuroquímica, e muitas vezes me pergunto se isso pode ser algo parecido com o que acontece. Assim, parece justo ter os mesmos padrões que aplicamos com tal zelo pronunciado e litígios fervorosos a

companhias farmacêuticas e médicos também se aplicam a professores de meditação e livros de darma. Por razões que eu não conheço, este livro é o primeiro que conheço a explicar todas essas coisas explicitamente em uma linguagem que todos devem ser capazes de entender para que você possa entrar em meditação tendo sido totalmente informado dos riscos e benefícios e, portanto, tome decisões informadas sobre sua própria prática. No espírito de profissionalismo, convoco outros que promovem o darma a adotarem imediatamente um padrão igualmente alto de divulgação aberta de riscos, benefícios e alternativas para seu próprio trabalho.

Esses mapas indicam que as pessoas podem ficar presas por algum tempo na Equanimidade se não investigarem até mesmo as sensações que constituem a equanimidade, a paz, o alívio, o espaço, a tranquilidade, a clareza, a expectativa, a confiança e assim por diante. Os modelos (apresentados posteriormente) também entram em detalhes sobre o que realmente acontece e o que não acontece em cada estágio do despertar, embora esse aspecto dos mapas seja muito mais controverso do que os mapas do progresso do insight.

Assim, os mapas, em sua melhor forma, informam ao meditador de maneiras claras e sistemáticas exatamente o que fazer, o que procurar, por que e exatamente como não errar em cada estágio. Eles não substituem a prática e a investigação claras das sensações que constituem nossa experiência, e são ajudas precárias para aqueles que se recusam a atendê-los e seguir seus conselhos. Como continuo repetindo, eles também podem ser usados como base para uma competição inútil e até mesmo prejudicial entre meditadores entusiastas com problemas de insegurança e treinamento insuficiente em moralidade. Pode-se argumentar de forma convincente que certamente não precisamos conhecer esses mapas se praticarmos bem. Apesar dos perigos da competição e da hiperintelectualização, os mapas ainda têm um valor tremendo quando usados da maneira como deveriam. Ainda, dê a um pobre agricultor de arroz instruções básicas de vipassana e observe-o praticar bem, obter insights e percorrer círculos em torno de algum ocidental intelectual afligente com mapas que não consegue seguir as instruções básicas e, em vez disso, hiper-analisa tudo, exceto os fenômenos sensoriais que deveriam ser investigados. Apenas dizendo.

Outra crítica muito válida aos mapas, como já mencionei, é que as pessoas costumam ser muito suscetíveis a sugestões, chamadas de “scripts”. Descrever esses estágios pode fazer com que as pessoas relatem que experimentaram algo que se parece com o que os mapas descrevem. O exemplo favorito de Bill Hamilton é que se você mencionasse que alguns estágios da meditação envolviam coceira em nosso cotovelo (não há estágio que eu conheça que envolva, a propósito), de repente todos começariam a relatar muita coceira no cotovelo. A parte dos mapas que trata dos efeitos colaterais emocionais é famosa por causar esse tipo de mimetismo. Por exemplo, é basicamente impossível separar o que é apenas medo e o que é estágio de insight seis, Medo, com base apenas na presença do medo, pois o medo é uma emoção muito comum. O aspecto dos mapas que lida com êxtases incomuns (tanto físicos quanto mentais) é menos sugestionável e é um indicador mais confiável do estágio da prática.

No entanto, os aumentos e mudanças fundamentais nos limiares de percepção são extremamente difíceis de falsificar, principalmente se você tiver acesso a um mapa que analisa os detalhes extensos apresentados aqui. Mudanças nos limites de percepção são os marcadores mais confiáveis no caminho do insight, o padrão ouro pelo qual esses estágios são definidos. Por exemplo, se você viu recentemente vibrações muito finas que mudaram de frequência com a respiração, então teve um grande zap, espaçado por um tempo, agora se sente paranóico e percebe alguma batida de tambor xamânica relativamente estável como um pulso que rapidamente leva vibrações caóticas e nervosas com harmônicos complexos, esse é muito provavelmente o estágio de insight do Medo.

Portanto, aumentar nossos limites de percepção em termos de velocidade, consistência e inclusão deve sempre ser o foco de nossas práticas de insight. Professores habilidosos que usam e são muito bons com esses mapas considerarão todos os três – ou seja, emoções, êxtases, habilidades perceptivas, juntamente com os padrões relacionados a estes que se desdobraram anteriormente – e os usarão para chegar a uma suposição fundamentada sobre o que está acontecendo com um aluno. Com anos de experiência, podemos acabar ficando bons em fazer isso por nós mesmos. Descobri que meus palpites sobre minha própria prática costumam ser mais precisos depois de um ou dois anos para refletir sobre o que ocorreu.

Contarei algumas histórias mais tarde sobre como alguns dos mapas fizeram uma grande diferença na minha prática e como outros mapas causaram problemas. Acredito firmemente que, se houver informações boas o suficiente por aí, não precisa ser tão difícil para os que seguem. Assim, apresento esses mapas na esperança de que ajudem as pessoas a pelo menos ter alguma estrutura para compreender as muitas e variadas partes do caminho. Não é que todos usam bem os mapas, que todos se beneficiam da teoria dos mapas ou que a prática de todos se encaixe nos mapas o suficiente para que eles agreguem valor, mas, em termos gerais, acho que a prática com mapas é melhor do que sem eles, e muitos outros confiaram neles por milhares de anos.

Além disso, por mais absurdo que isso possa parecer para alguns, os mapas permitem que você planeje seu caminho espiritual até certo ponto. É verdade que existem pontos de vista definitivos que fariam essa perspectiva parecer bastante ridícula, mas conceda-me. Um plano de amostra pode ser assim.

Faça um retiro de três semanas e realmente fortaleça a atenção plena e a investigação o dia todo, estendendo consistentemente seu limite perceptivo e a taxa de investigação até seus limites para maximizar as chances de cruzar o S&D. Não é tão difícil cruzar o S&D mesmo com esforço desequilibrado, então não se preocupe com isso. Lembre-se de não se assustar com os estranhos êxtases em torno do S&D. Observe que um retiro de dois a três meses lhe daria uma ótima chance do primeiro despertar, se você estiver pronto para praticar e for capaz de seguir instruções simples, portanto, se estiver nesse nível, vá em frente.

Depois de cruzar o S&D, as coisas da Noite Escura irão borbulhar em breve, e a escolha de lidar com isso dentro ou fora do retiro dependerá de quanto tempo você pode dedicar aos

retiros e quanta intensidade você pode suportar. Meu voto tende a ser pelo retiro, se você aguentar o calor, mas nem todo mundo pode da primeira vez e nem todo mundo pode facilmente perder tempo. Por outro lado, aquela Noite Escura pode ser apenas uma moleza para você. Experimente e descubra! Na tradição Mahasi Sayadaw, eles normalmente pensam que dois a três meses de prática diligente de anotação em retiro intensivo são suficientes para fazer muitas pessoas terem o primeiro despertar, mas talvez você não tenha tempo ou dedicação para chegar a esse nível ainda, ou talvez você vencerá todas as probabilidades e apenas saberá o que está acontecendo, estabelecerá sua experiência e acertará em cheio.

Se você decidir lidar com a Noite Escura fora do retiro, perceba que provavelmente vai recuar, mas continue praticando uma ou duas horas por dia. Faça o seu melhor para perceber que qualquer uma das sensações estranhas que você possa experimentar são provavelmente apenas efeitos colaterais da Noite Escura. Tente imitar a vida normal o melhor que puder e evite decisões precipitadas, como renúncia repentina e difícil de reverter às coisas que você desejará mais tarde. Tente ser gentil com as pessoas e faça o seu melhor para evitar que suas “coisas” sangrem nas pessoas ao seu redor. Encontre maneiras de honrar e lidar com suas coisas que não envolvam projetá-las em outras pessoas ou bagunçar sua vida.

Se estiver em um retiro, ou na próxima vez que você puder fazer um retiro, apenas continue praticando da forma mais consistente e precisa que puder e evite ceder ao conteúdo de suas coisas a todo custo. Deixe as preocupações mundanas para trás durante esse período e investigue as sensações básicas com aceitação e coragem.

Pratique a equanimidade em relação a tudo o que surgir, mas tome cuidado com a indiferença ou a apatia. Isso nem sempre é tão fácil quanto parece, mas para alguns pode ser estranhamente fácil. Uma vez que o peso seja levantado, apenas continue sentado ou andando ou qualquer outra coisa, sem nenhum senso de esforço especial, mas mantenha uma atenção suave, comum e consistente para o campo aberto e fluente da consciência, com ênfase gentil nas três características do campo completo de experiência, de espaço e o que está nele. Depois de realmente entrar em Alta Equanimidade, o primeiro despertar deve surgir logo; se não, repita o procedimento acima até que aconteça.

A partir desse ponto, você está “lá” e algum tipo de progresso agora é inevitável. Esse primeiro controle sobre a realidade final é extremamente importante, pois sem ele você pode vagar por toda a parte e não chegar a lugar nenhum. Conselhos sobre o que fazer a seguir são fornecidos posteriormente.

Nessa maneira de pensar, existem apenas cerca de cinco estágios e são relativamente fáceis de identificar. O primeiro é antes de você obter qualquer tipo de concentração forte, e o conselho é tornar sua concentração momentânea mais forte por meio de uma boa técnica de insight centrada no presente. O segundo é o primeiro vipassana jhana, que envolve ficar com seus objetos, tornar-se mais rápido e mais preciso e trabalhar os obstáculos básicos. O terceiro é quando as coisas começam a cozinhar, o S&D, o segundo vipassana jhana, o que geralmente é óbvio. O quarto é a Noite Escura, que geralmente é

óbvia. O quinto é a Equanimidade, que embora geralmente óbvia, pode ser confundida com o S&D. As instruções são basicamente para continuar praticando com alguma consciência das armadilhas padrão de cada estágio e deixar sua atenção se tornar mais ampla conforme cada novo jhana exigir. Memorize esta estrutura básica de cinco estágios e o conselho padrão para cada estágio básico, e você será um profissional mais forte, mais independente, competente e capacitado.

Além do Primeiro Caminho ("E Depois?")

Pode ser fácil para os meditadores pensar que completaram um ciclo completo de insight e conseguiram o primeiro despertar quando na verdade não o fizeram. Também é possível que os meditadores tenham completado um ciclo de insight e ainda pensem de outra forma, mas isso é muito menos comum, pelo menos em tradições que têm bons mapas e em praticantes que têm bons amigos do darma com quem discutir sua prática. Às vezes, os praticantes estarão corretos ao pensar que alcançaram o que acreditam e dizem que conquistaram, mas seus amigos e professores podem permanecer não convencidos. Às vezes, um professor ou amigo pode pensar que o aluno fez isso e ainda assim estar errado. Independentemente disso, apenas continue praticando e veja o que acontece. Este é o princípio mais fundamental para todas essas etapas. Uma diretriz particularmente útil e tradicional é esperar um ano e um dia antes de se decidir completamente. Isso às vezes é escorregadio, e muitos estados e estágios podem facilmente enganar um praticante, amigo ou professor fazendo-o pensar que é algo que não é, como já aconteceu comigo mais vezes do que consigo contar.

Quando os meditadores completam com sucesso seu primeiro ciclo de insight, eles desmascaram permanentemente certas ilusões até certo ponto, mas muitas permanecem. Os que permanecem tendem a incluir um novo fascínio pela compreensão que surgiu desse caminho. Porém, se o nosso “despertar” não resistir ao teste do tempo, ou se não houver uma redução fundamental e sustentada do sofrimento, cancele-o e siga em frente. Mesmo se completarmos um ciclo completo de insights, é fácil inicialmente imaginar que mais foi desmascarado do que realmente foi, então continue a praticar o treinamento em moralidade ao longo de sua vida, como antes, para evitar ser mordido pelos potenciais inábeis que permanecem, mas muitas vezes estão escondidos na forma de nossos próprios pontos cegos. Estranhamente, os obstáculos internos que podem nos tentar a errar tornam-se mais sutis e sedutores à medida que a prática se aprofunda. Essas tentações tendem a ser piores durante o próximo novo Surgimento e Desaparecimento ou durante a próxima Reobservação.

Uma série estendida de progressões (ciclos) de insight tende a ocorrer da seguinte maneira. Eles podem ser chamados de “caminhos” no Theravada e “bhumis” no sistema tibetano, embora existam alguns problemas que surgem na tentativa de resolver as inconsistências nesses dois modelos que serão abordados um pouco mais tarde. Assim, segue-se um tratamento mais geral, e as descrições dos estágios aqui não são tiradas diretamente de nenhuma tradição específica, mas são influenciadas por várias delas. De um ângulo, nada disso é informação necessária, já que a prática contínua, assim como antes, moverá as

coisas de forma bastante natural. De outro ângulo, essa informação pode ser útil se tivermos expectativas do que pode vir a seguir que não estão de acordo com a realidade ou que interferem com a prática.

Os meditadores podem dominar este estágio do despertar pela prática contínua como antes. Praticantes mais fortes em Revisão podem aprender rapidamente a se mover por todos os estágios, começando do Surgimento e Desaparecimento, através da Noite Escura, até a Equanimidade e possivelmente a Fruição em uma única sessão ou mesmo durante algumas das atividades da vida diária. O simples ato de sentar-se em uma almofada ou de estar acordado no sentido comum, envolve mover-se naturalmente através desses ciclos de Revisão. A velocidade e a clareza podem variar amplamente dependendo do praticante, sua prática específica e outras circunstâncias. Podemos até achar interessante entrar propositalmente em alguns dos estágios da Noite Escura apenas para aprender mais com eles e sobre eles, pois eles têm lições muito importantes a ensinar e são um território muito interessante. Por mais impressionante que tudo isso possa parecer, podemos também perceber que este é apenas um novo começo em alguns aspectos, como terminar o segundo grau e depois se tornar um humilde calouro na faculdade.

O período após completar um ciclo de insight e depois de ganhar um forte senso de domínio de seus estágios também é um ótimo momento para trabalhar as habilidades de prática de concentração. A razão para esperar é que as práticas de concentração e as práticas de insight tendem a ter inércia para elas. Se você recentemente tentou entrar em estados de shamatha muito estáveis, isso às vezes pode tornar mais difícil por um tempo ver as coisas piscarem, embora, após o primeiro despertar, sempre haverá algum tipo de oscilação em algum lugar, pois é isso que o primeiro despertar faz. Da mesma forma, se você recentemente treinou muito para perceber a oscilação, pode ser mais difícil entrar em shamatha jhanas muito estáveis. Portanto, o que você não quer fazer é sujar a fase de domínio natural de sua prática até que se sinta confortável o suficiente com esses estágios para ficar preso em um e não fazer dele um grande problema. Isso geralmente leva pelo menos algumas semanas, mas esta é uma orientação muito grosseira e cada pessoa é diferente quanto ao tempo. Julgue por si mesmo o quão bem você lida com estágios como a Reobservação e decida se você ficaria bem se ficasse preso nisso por algumas horas.

O tempo depois de ganhar algum domínio dessas etapas também é uma ótima oportunidade para trabalhar em nossas coisas. Fazer práticas de concentração e trabalhar em nossas coisas vão muito bem juntas, como mencionado em outro lugar, uma vez que os estados de concentração tendem a trazer nossas coisas à consciência mais claramente para que possamos trabalhar com elas. O tempo durante uma fase de domínio também é ótimo para ter certeza de que nossa vida diária está funcionando bem, especialmente se a bagunçamos enquanto tentamos despertar ou ficar mais despertos.

O domínio desses estágios tende a atingir o pico em algum ponto, e pode surgir a sensação de que definitivamente “entendemos”. Para muitos, Fruição tendem a ocorrer de forma rápida, clara e fácil – embora, novamente – nem sempre. Com o tempo e a prática, podemos começar a ficar entediados com nosso nível atual de realização e com nossa capacidade de atingir esses estágios e Fruições. A prática pode começar a parecer

desleixada e a onda de êxtase silenciosa após Fruições pode diminuir, a menos que não a alcancemos por um período mais longo (o que provavelmente exigiria resoluções para esse efeito).

Cresce a compreensão de que ainda há mais sofrimento para extirpar. Começamos a ver mais camadas de realidade que não são bem compreendidas ou iluminadas por nossa compreensão atual, indícios dos quais provavelmente se revelaram logo após a obtenção desse caminho. Pensamentos sutis e padrões mentais podem ser notados no limite de nosso limiar de percepção. A atenção começa a se inclinar para o próximo nível de realidade que deve ser entendida e longe do território familiar. Mais ideias novas começam a aparecer.

Começamos a investigar a realidade com mais esforço e clareza, como fazíamos antes, e então começamos um novo ciclo de insight desde o início: isto é, concentração de acesso, e então Mente e Corpo e o resto. Isso pode acontecer da seguinte maneira: logo após a sensação de forte domínio, estaremos simplesmente meditando, talvez ocorra uma Fruição e, então, de repente, a mente cai nesse novo estado em vez de um novo ciclo de revisão recomeçando. É estável, interessante e semelhante a jhana. É como re-habitar nossa vida ou nos reconectar com o sentido do observador. Também é provável a próxima Mente e Corpo. Isso também pode acontecer quando estamos apenas no nosso dia. Muitos podem nem notar, pois pode parecer tão comum e pode parecer muito familiar.

A obsessão postural, movimentos estranhos, tensões e dores estranhas (do segundo ao terceiro estágios de insight), volatilidade emocional, fenômenos vibratórios que parecem novos, um senso fresco e mais claro de quais perspectivas dualísticas permanecem e todos os outros progressos iniciais do insight podem surgir em seu tempo, naturalmente e talvez mais cedo do que desejaríamos. A frase “seguir em frente” é frequentemente usada para descrever a sabedoria que surge da prática do darma. Estranhamente, é uma frase e um fato que eu tenho amaldiçoado com a mesma frequência que abençoado, e entrar em um novo território de percepção em momentos inoportunos ou antes de nos sentirmos prontos revela minhas razões para isso. Os ciclos de insight às vezes podem ser traumáticos e, muitas vezes, é aconselhável fazer uma pausa para recuperar o senso de humor e a apreciação da vida antes de mergulhar, caso os tenha perdido ao longo do caminho. No entanto, neste ponto, o dharma não espera por ninguém e pode impulsioná-lo para a frente independentemente de seus desejos.

Observe bem, para aqueles que estão entre os estágios, ainda há a capacidade de atingir facilmente qualquer um dos estágios anteriores, começando no nível atual de Surgimento e Desaparecimento e subindo a partir daí, então as coisas podem ficar um tanto obscuras ao tentar descobrir em que estágio estamos ou atingir novos estágios específicos. Pode ser como se os primeiros estágios do próximo grande ciclo de insight estivessem surgindo, enquanto por um tempo a prática sempre começou no nível do Surgimento e do Desaparecimento.

Fixar-se em pensamentos sobre em que estágio nos encontramos certamente causará algum grau de sofrimento que vale a pena investigar, especialmente nos estágios

intermediários, embora uma consciência gentil dos mapas possa ser útil se essas sensações puderem ser investigadas. Você pode notar “mapeamento, mapeamento” quando surgirem pensamentos de mapeamento. Pode haver uma espécie de bifurcação no caminho por um tempo, quando o meditador parece ser capaz de escolher entre revisar os estágios anteriores ou prosseguir. Pode parecer que o pano de fundo está se solidificando e a mente está ficando mais barulhenta, bem como menos previsível, menos estável e menos hábil. Mais coisas nossas podem emergir de repente. Podemos notar pensamentos e imagens mentais mais sutis, muitos dos quais podemos desejar não ter visto. Podemos nos sentir menos “despertos”, como se nossa compreensão estivesse desaparecendo. A prática de insight clara e consistente, ou seja, compreender as três características de todos os tipos de sensações, incluindo pensamentos sobre mapas e objetivos, é a única coisa que finalmente ajuda, assim como antes.

Depois de cruzarmos o próximo S&D, o que pode acontecer relativamente rápido se praticarmos bem e com frequência, tenderemos a ter muita dificuldade em alcançar novamente a Fruição por um tempo, novamente assumindo que éramos capazes antes. Podemos continuar meditando e então ficar presos em um estágio que parece não levar a lugar nenhum e é uma espécie de Baixa Equanimidade, em que existem vibrações claras que não variam com a respiração ou qualquer outro movimento, e ainda o fundo é muito denso, barulhento e mal percebido para que formações claras e completas se mostrem.

Encontrar a bifurcação no caminho de volta ao território familiar de meditação agora pode ser bastante complicado e, mesmo se encontrarmos o caminho de volta, é improvável que o antigo território seja particularmente atraente. Podem surgir Fruições, mas podem acontecer de uma forma menos confiável ou certa. De repente, estamos “no passeio” novamente e em breve teremos que enfrentar a plenitude da próxima Noite Escura com todas as suas implicações. Pode até ser mais desafiador do que antes, mas poderia ser menos. Um amigo meu navegou por uma Noite Negra em cerca de seis minutos, e a próxima demorou muitos anos. Não há como prever durações ou graus de dificuldade do próximo grande ciclo de insights.

Pode acontecer que muitas vezes tentemos meditar para a Equanimidade, mas recuemos quando chegarmos à Reobservação. Podemos, portanto, tentar retomar os estágios anteriores, pois podemos sentir que estamos ultrapassados. Podemos entrar no próximo estágio do Desejo de Libertação, desejar fortemente ir além de tudo isso e fazê-lo retomando a Fruição do caminho atual em vez de atingir o próximo.

No entanto, mesmo se pudermos recuar para o antigo território, ainda seremos assombrados até certo ponto pela Noite Escura em nossas vidas e teremos que aprender a navegar habilmente neste território de uma forma ou de outra. Às vezes, refazer o domínio do caminho atual — apoiado por resoluções de voltar para a Revisão — é útil para construir uma base suficiente a partir da qual avançar para o novo território. Eventualmente, não há como voltar atrás, e simplesmente ficamos de frente com o novo território sem uma rota de fuga habilidosa óbvia.

Pode surgir um fenômeno estranho que Bill Hamilton chamou de “Décimo Segundo Caminho”, embora essa frase não seja de uso comum. É, no entanto, um fenômeno comum para aqueles que alcançaram pelo menos o primeiro despertar e é provavelmente o conceito mais importante neste livro para aqueles que trabalham nos caminhos superiores, particularmente além do segundo caminho.

“Décimo Segundo Caminho” é uma piada sobre o fato de que existem no máximo quatro estágios de iluminação no mapa Theravada e de cinco a cerca de dezessete (seus caminhos e contagens de bhumi variam de acordo com a fonte) nos mapas Mahayana e Vajrayana. No entanto, pode facilmente parecer que mais ciclos de insight totalmente novos e totalmente desenvolvidos foram concluídos e ainda há muito a ser feito. Se ficarmos obcecados com o modelo fractal que mencionei antes, é provável que aconteça por aqui. Infelizmente, o modelo fractal é ainda mais inútil agora do que antes, então eu recomendo fortemente evitá-lo como uma praga se você acha que está em um novo ciclo de progresso em vez de um ciclo de Revisão. É somente compreendendo os momentos imediatos que parecem constituir o “fractal” que você obterá a compreensão que busca, portanto, conforme sugerido na seção “Um Objetivo Claro”, mantenha sua prática focada no aqui e agora, uma parte dos quais podem ser pensamentos e sensações sobre fractais e mapas.

As coisas podem acontecer da seguinte maneira. Parece certo que um ciclo foi concluído. Em seguida, parece haver um estágio de domínio claro que resiste aos testes mais rigorosos, então mais material do progresso inicial de insight aparece, o ciclo começa a girar novamente, talvez com mais retrocessos, avançando, retrocedendo novamente, remasterizando o antigo território, mais progresso e sofrimento aparecem com suas lutas e racionalizações associadas. Então, vem a sensação de que não há outra opção a não ser o progresso e a aceitação e, finalmente, a sensação de que o ciclo se completou. Em breve, há uma sensação clara de um estágio de domínio e assim por diante. Desse modo, pode parecer que algum grande número de caminhos foi alcançado, “doze” na piada, quando na verdade não foi. Ou foram? Infelizmente, esta é uma pergunta difícil e que não pode ser facilmente resolvida.

Podemos pensar que estamos agora em um estágio mais elevado de realização que é claramente diferente de antes, mas os “números mágicos” quatro, cinco, dez, ou quantos estágios de despertar você pensa que existem, simplesmente podem não parecer se aplicar a nossa jornada. Também pode acontecer que, com maior clareza e aprofundamento progressivo de nossa prática, o progresso distinto dos padrões de insight pode parecer estar se repetindo dentro de cada uma das unidades menores do padrão maior de progresso de insight, muito na forma de fractais, conforme detalhado anteriormente. Cuidado! Não se deixe enganar ao se identificar com esses estágios idealizados como realmente “onde você está”. As texturas e cores frescas, luminosas e transitórias do espaço ocorrem sozinhas. Isso é tudo. Tente perceber isso diretamente, em vez de imaginar que existe alguma entidade contínua com algum emblema de mérito.

Novos ciclos de progresso e sua imprecisão que os acompanha podem ser muito confusos se estivermos fixados em modelos, mas não estivermos cientes de que o território intermediário é quase impossível de mapear com sucesso em tempo real. Podemos às

vezes sentir que acabamos de passar pelo ciclo de progresso maior do insight, quando podemos ter passado por apenas uma pequena parte dele. Podemos começar a pensar que vemos primeiro, segundo, terceiro e quarto aspectos de vipassana jhana de cada um dos quatro maiores vipassana jhanas. Podemos até começar a ver padrões como os de um progresso total do insight dentro de cada um dos estágios do progresso maior do insight ou mesmo dentro de partes de cada estágio. Uma observação semelhante pode surgir na prática de concentração com os shamatha jhanas, mas isso tende a não ser tão problemático ou dramático.

Concluí que o medo, a ansiedade, a confusão, a indecisão e até a certeza sobre essas questões são marcadores claros do que precisa ser investigado: ou seja, esses padrões sensoriais dos próprios fenômenos emocionais. Observar “medo”, “confusão”, “frustração”, “dúvida” e coisas semelhantes pode ser muito hábil para nos ajudar a desenvolver uma consciência metacognitiva desses padrões até que possamos mergulhar mais profundamente nas sensações que os constituem. Dessa forma, esses aspectos do sofrimento se tornaram amigos de confiança, sinais claros e bandeiras vermelhas, bem como aspectos da meta, que é o caminho no fim. Quanto mais percebemos que esses mesmos processos são isso, essas mesmas sensações são isso, mais perto a realidade está de se compreender. Quanto mais próxima a realidade está de se compreender, menos sofrimento fundamental existe.

Além disso, concluí que a melhor razão para levar esses mapas detalhados a esse extremo é que, eventualmente, eles se tornam muito incômodos. Assim, eventualmente, eles podem ser ridicularizados, mesmo depois de terem feito pontos úteis, mas não nos deixam outra opção a não ser estar com a realidade, um dos aspectos da qual são as sensações que compõem o pensamento sobre os mapas. Podemos aprender a rir de nós mesmos e de nosso desejo arraigado, mas fútil, de simplificar novos padrões de sensações e solidificá-los em um senso de realização que “nós” temos, ou acreditar que eles são “nossos”.

Do lado mais sombrio, quando somos incapazes de rir de nossas tentativas ilusórias de consertar ou congelar um senso do que algum "nós" ilusório fez ou alcançou, o fenômeno do "Décimo Segundo Caminho" e a complexidade do território entre os caminhos podem causar dúvida, dor, frustração e cinismo consideráveis, cujo outro lado é o narcisismo ou a grandiosidade. Quanto mais medo temos de não progredir, piores esses sentimentos podem se tornar. Quanto mais comparamos nossa prática com as sensações incompreendidas que constituem o sentido dos “outros”, mais o sofrimento surge. Esses padrões de sensação devem ser investigados com clareza e vistos como realmente são, como sempre.

Uma visão de longo prazo é muito útil, principalmente se, paradoxalmente, aliviar a pressão e, assim, nos ajudar a estabelecer o que está acontecendo agora. Frequentemente, não ficará claro qual evento foi realmente o novo S&D ou qual evento foi realmente um novo caminho até que tenhamos o benefício de mais alguns meses ou anos de prática. Podemos experimentar muitos eventos estranhos, mudanças de estado, percepções e aberturas profundas, todos os quais podem ser muito atraentes por algum período. No entanto, tendem a haver apenas algumas dessas memórias que, em uma reflexão cuidadosa, se

destacam na mente como sendo significativas e pelas quais podemos marcar claramente mudanças permanentes em nossa relação fundamental com a vida e o mundo.

Na próxima parte deste livro, apresentarei alguns modelos de despertar que envolvem várias mudanças na compreensão. Podemos ser tentados, como eu estive tola, a contar os eventos marcantes em nossa prática e tentar correlacioná-los com esses modelos baseados puramente em quantas vezes eles parecem ter ocorrido. Esta é uma configuração para problemas, então, por favor, aprenda com aqueles de nós que o fizeram da maneira mais difícil, e não tente fazer isso, por mais tentadores que os caminhos de contagem possam ser. Uma forma muito superior de inquérito e investigação é examinar cuidadosamente qualquer coisa que pareça envolver a sensação de uma divisão, de um *isto* e *aquilo*, especialmente a uma taxa de uma a dez vezes por segundo ou até mais rápido se você conseguir. Quais sensações parecem ser o observador e quais sensações parecem ser observadas? Tente ver a verdadeira natureza dessas sensações, uma por uma, à medida que ocorrem.

Deve ser dito que depois de três ou quatro do que parecem ser ciclos ou caminhos completos de insight, pode levar um certo tempo para se obter uma noção clara de quais dualidades sutis permanecem. Você pode se pegar andando por dias a meses pensando: "Caramba, eu realmente entendi agora. Estou apenas vendo, não importa o que aconteça. Legal! Eu acho que dominei o negócio! Cara!"

Dê tempo às coisas e tome cuidado para não presumir que você alcançou mais do que já fez. É um problema muito comum e embaraçoso, principalmente porque muitas vezes passa despercebido, mas quem é maduro, honesto e familiarizado com esse território o entende bem. No entanto, aqueles que não conhecem este território podem não ser tão indulgentes, então tome cuidado para não reivindicar um nível específico de realização, particularmente alguma realização "final", independentemente de como você a definir, até que tenha verificado cuidadosamente como ela se comporta nos testes do mundo real por muito tempo. Eu aconselharia pensar do seguinte modo: "Bem, minha hipótese atual é que parece que consegui tal coisa, mas vou manter a mente aberta e ser cauteloso no que digo e escrevo."

Use as descrições dos mais reproduzíveis dos modelos de realização que se seguem para dar a si mesmo uma noção geral do território e do que tende a precisar de trabalho e investigação. Evite sempre que possível as armadilhas aqui mencionadas, mas quando perceber que caiu em alguma delas, que é tão humana e comum, aceite-a, aprenda com ela e ria! Se você perceber que falhou em seguir esse conselho, que aceitou alguma definição limitada de si mesmo como um ser realizado de alguma posição ou nível definido, apesar das advertências, você pode tentar negar por um tempo, tudo bem. Você pode imaginar que tem certeza de que sabe "onde está", pois esse tipo de solidificação artificial da realidade é bastante comum. Você pode ficar chateado consigo mesmo, isso é normal. Você pode se machucar se achar que isso vai ajudar, embora raramente o faça. Você pode ficar amargo, embora essas respostas tendam a desgastar a sua recepção. Você pode se animar, pensando em "seus" sucessos reais ou imaginários, embora isso tenda a soar vazio em breve. Você pode tentar fingir que não se importa com o estágio ou nível que alcançou,

embora eventualmente isso se denuncie. No entanto, quando sentir que acabou com essas coisas, aceite, aprenda, relaxe e ria! Repita conforme necessário e depois volte a investigar essas sensações. quando sentir que acabou com essas coisas, aceite, aprenda, relaxe e ria! Repita conforme necessário e depois volte a investigar essas sensações. quando sentir que acabou com essas coisas, aceite, aprenda, relaxe e ria! Repita conforme necessário e depois volte a investigar essas sensações.

Dito isso, para aqueles que cometeram o erro de fazer alguma afirmação que mais tarde perceberam ser imprecisa, ofereço o seguinte de um post no Dharma Underground, ligeiramente editado:

“Os problemas conhecidos com a prática orientada a objetivos são muitos, com divulgação aberta e uma cultura de rótulos, estágios, estados, níveis de realização e semelhantes, causando benefícios previsíveis junto com problemas previsíveis. A situação que vem à mente é a seguinte: Estamos todos entusiasmados com a prática. Treinamos muito e bem, visando um objetivo muito específico. Alcançamos algo que, no momento, realmente parece que o fizemos. Não estamos tentando nos enganar conscientemente ou a qualquer outra pessoa, mas honestamente sentimos que atingimos qualquer estado, estágio, realização ou transformação com base em nosso melhor entendimento dos critérios e em nossa melhor avaliação interna (e possivelmente externa). Nós afirmamos que o fizemos. Recebemos quaisquer benefícios sociais e desvantagens resultantes de ter feito essa afirmação. O tempo passa ...

Começam a aparecer coisas que claramente não são tão bem vistas como pensávamos, não tão transformadas como pensávamos, e começamos a sentir que estávamos errados sobre o que havíamos feito. Supondo que nossa nova avaliação de que estávamos errados seja ela mesma correta, o que nem sempre, surgem as perguntas: Eu estava totalmente delirando? Eu sou uma pessoa má? Seria só que, naquela época, realmente parecia ter sido o que eu pensava que era e qualquer um teria sido enganado como eu? Será que eu realmente tinha feito aquilo naquela época, mas aquela transformação da percepção não foi tão irreversível quanto pensei? Será que eu poderia saber na época que não era aquela conquista ou que não duraria? Essas são perguntas difíceis de responder, mas essa não é a questão realmente importante.

De onde vem o verdadeiro problema é a decepção, o constrangimento, a vergonha, as estranhas inversões de papéis em que poderíamos nos encontrar se essa conquista nos transformasse em algum tipo de professor, especialista ou autoridade, a confusão pessoal sobre o que está acontecendo de repente e por que, a decepção que surge quando trabalhamos tanto e as coisas não funcionavam como pensávamos. Tudo isso pode causar a pior parte de tudo: o isolamento. Se nos encontrarmos relutantes em admitir aos outros que estávamos errados, ou nos sentirmos incapazes de fazê-lo, ou que seremos ridicularizados, culpados ou condenados ao ostracismo se revelarmos o que sabemos não ser verdade — então um dano real é feito, pois é nesses momentos

que mais nos beneficiamos de amigos que podem nos ajudar a recuperarmos novamente, voltar ao básico, reagrupar, reorganizar ou modificar nossa prática, aprender, crescer e seguir em frente.

Em vez disso, podemos nos sentir como párias, fracassados, vítimas de nossa própria arrogância, com medo de sermos considerados mentirosos, tolos ou ambos. Podemos nos desconectar de nossos companheiros de darma, comunidades, professores, amigos, membros da família e vagar perdidos e confusos, o que é algo que muito poucos lidam bem à sombra de algum sentimento de glória passada, conquistas e até mesmo reconhecimento e autoridade generalizados. Esse isolamento é onde o dano real acontece.

Como alguém que passou por muitos ciclos ao longo dos anos que levaram a muitos platôs, muitos dos quais foram bastante impressionantes por algum período, mas depois desapareceram ou foram testados em um nível inferior do que as primeiras impressões pareciam indicar, posso sentir empatia totalmente, já que estive lá e fiz isso e muito bem posso fazer de novo. Pode ser muito doloroso e desorientador.

Perceba, porém, que esses desafios não vão apenas acontecer, eles são muito normais neste mundo de divulgação aberta de estados, estágios, nomes de níveis e cultura orientada para a realização. Se reconhecermos isso como uma comunidade e pudermos encorajar conversas sobre isso, então quando acontecer, o que acontecerá e talvez com frequência, os membros da comunidade que estão lidando com todas as complexidades que essas fases estranhas podem causar não terão que lidar com o estigma adicional de sentir que as pessoas pensam que somos malucos, perdedores, ou charlatães que sabem ou não sabem quando enfrentamos o provável resultado de explodir e fazer alguma afirmação grandiosa que acabou não se sustentando com o tempo. Também nos beneficiaremos do teste de realidade e de outros benefícios que os bons companheiros do darma fornecem.

Aqueles sábios companheiros do darma que nos apoiaram admitindo o erro também obtêm os benefícios de viver em uma cultura e comunidade que é realista e gentil, de forma que, quando eles cometem seus próprios erros, eles podem ficar conectados e também ser ajudados, e você pode ficar surpreso com o quanto as pessoas que cometem erros como esse podem se tornar praticantes incríveis e seres sábios mais tarde. Muito pode ser aprendido com a queda e, com sorte, teremos a sorte de ter pessoas boas e gentis por perto para nos ajudar a nos resgatar, de modo que mais tarde possamos fazer o mesmo por eles ou outros.

Assim, peço a cada um de vocês que, caso encontrem alguém que tem isso acontecendo com eles, que reivindicou algo e depois renunciou a essa alegação, tenha empatia semelhante, deseje o melhor a essa pessoa e perceba que, se você estiver neste negócio rarefeito por tempo suficiente, provavelmente acontecerá com você. Quando isso acontecer, pense em como você gostaria de ser tratado e passe isso adiante, se ainda não estiver no lugar deles, percebendo que pode muito bem ser em breve. Esta é a marca de uma comunidade madura de praticantes e leva a mais cura,

respeito mútuo, bondade, progresso renovado, inspiração e harmonia do que reações negativas, defensivas, condenatórias, demonizadoras e outras reações imaturas, não particularmente bem guiadas pela moralidade, bondade amorosa e compaixão que o Buda defendeu. Esperançosamente, ao reconhecer este potencial lado sombrio da cultura de meditação baseada nos estado e nos estágios, estaremos melhor preparados para lidar bem com isso quando surgirem desafios.”

Falando em modelos, estados e fases, aqui estão mais alguns ...

Modelos de Estágios de Despertar ⚡

Antes de discutir os vários modelos, devo começar dizendo que este é quase certamente o capítulo mais facilmente mal interpretado deste livro. Além disso, se você é um grande fã dos dogmas budistas padrão, recomendo fortemente que pare de ler este capítulo agora e pule para as outras seções deste livro. Sério, estou prestes a ficar bastante irreverente de novo, mas nessa irreverência estão pedaços de sabedoria a respeito dos modelos de despertar que são difíceis de encontrar explicitamente declarados em outro lugar.

No tema “eixos de desenvolvimento” em andamento, este capítulo discutirá várias modificações e percepções perceptuais e funcionais benéficas que você pode perceber sobre a forma como a realidade se manifesta. Também vou falar sobre muitos dos modelos tradicionais encontrados em várias formas de budismo, mas antes de fazer isso, quero falar sobre modelos em geral, particularmente seus usos e problemas gerais. Já vimos muito disso com o progresso do insight, mas é mais importante neste capítulo, já que o progresso do insight é em muitos aspectos muito direto (em outras não tanto), mas é uma maravilha de simplicidade em comparação com os modelos que lidam com estágios do que pode ser denominado realização, iluminação, despertar, etc., que têm sérios problemas. Embora eu seja geralmente conhecido como um “cara do mapa”, acho que a maioria dos mapas do despertar são seriamente problemáticos e acho que apenas alguns contêm algum grau de precisão e algum valor prático.

Problemas Gerais com Modelos Atuais

Vou ir direto ao ponto e listar os principais problemas gerais com a maioria dos modelos padrão de despertar e, em seguida, passar algum tempo explicando os detalhes.

Alguns modelos assumem um desenvolvimento linear previsível, de modo que se você atingir isso, em seguida, você alcançará aquilo, e assim por diante, com isso e aquilo sendo definidos de forma muito específica e sempre seguindo um caminho imutavelmente linear. Eu chamo isso de “falácia linear”. Não é que não existam algumas verdades nesses modelos, mas geralmente há problemas também, e todos os modelos lineares que conheço têm possíveis exceções que conheci de segunda mão de meus colegas praticantes do darma e algumas de primeira mão em mim.

Um conjunto relacionado de modelos são os modelos que assumem que há apenas um caminho verdadeiro ao longo do qual as pessoas progridem, geralmente definido por alguma tradição dogmática específica, e esses modelos geralmente falham completamente em reconhecer outros modelos ou menosprezam outros modelos em algum grau, tornando-os mais precisamente os modelos de “o melhor e único caminho”.

Alguns modelos presumem que, se você atingir ou compreender uma coisa, automaticamente alcançará ou compreenderá outra coisa que pode não estar totalmente relacionada, algo que chamo de “falácia do pacote”. Um exemplo simples e clássico seria que, se você compreender as três características das sensações que constituem o seu mundo dos sentidos, também não será necessariamente capaz de sentir certas emoções ou sempre será uma pessoa muito agradável de se estar. Não é que pacotes de habilidades, transformações e entendimentos não ocorram, como às vezes acontecem, mas a maioria dos modelos de pacote presumem que sempre acontecerá exatamente dessa maneira ou que os pacotes sempre conterão as mesmas transformações ou elementos, quando na verdade para a maioria dos pacotes padrão, existem variantes e exceções que se relacionam com o que acontece na vida real. Dito de outra forma, os modelos de embalagem pressupõem um desenvolvimento simultâneo, sincronizado, garantido e perfeitamente previsível ao longo de eixos de desenvolvimento totalmente diferentes.

Alguns modelos assumem que, se você pode perceber ou fazer algo agora, sempre será capaz (pelo menos até morrer, isto é, em modelos que não pressupõem realizações para uma “próxima vida”). Eu chamo isso de “falácia da permanência”. Não é que não haja algumas transformações muito duradouras e extremamente resilientes que possam ocorrer, mas alguns dos modelos que envolvem permanência têm problemas que irei abordar um pouco, como o que acontece quando os praticantes têm derrames e outros problemas de saúde que podem danificar o cérebro representando a ponta do iceberg.

Alguns modelos presumem que, se você atingir algo, irá descrever automaticamente suas realizações ou experiência de certas maneiras, usando termos muito específicos ou mesmo listas de descrições muito específicas. Eu chamo isso de “falácia descritiva”.

Na mesma linha, alguns modelos assumem que se você atingir algo, você saberá automaticamente que o atingiu, como é chamado, o que é, o que faz e o que significa, bem como todas as capacidades que confere. Eu chamo isso de “falácia do autodiagnóstico perfeito”.

Alguns modelos assumem que há apenas um ponto de extremidade que é válido, final ou definitivo, e que terá uma determinada aparência, geralmente uma forma muito específica relacionada a uma pessoa muito específica e a sua aparência. Eu chamo isso de “falácia do destino final” ou, como Kenneth Folk chama, “convergência perniciosa”, significando a crença de que todos os caminhos levam a algum ponto final muito específico se você os levar longe o suficiente. Se você olhar para as vidas dos alunos mais talentosos do Buda durante sua vida, como Sariputta, Dhammadinna e Moggallana, você notará que eles eram muito mais especialistas do que clones, cada um com seus próprios conjuntos de habilidades, eram particularmente bons em suas próprias personalidades, seus próprios

estilos de apresentação e ênfases. [Definitivamente, verifique o livro notável *Great Disciples of the Buddha, Their Lives, Their Works, Their Legacy*, por Nyanaponika Thera e Hellmuth Hecker, editado por Bhikkhu Bodhi.]

Assim, não devemos esperar que os praticantes de hoje, que muitas vezes vêm de condicionamentos significativamente mais diversos do que aqueles que estudaram com o Buda, sejam mais homogêneos do que os primeiros alunos.

É importante notar que fui vítima de acreditar em todas essas falácias até certo ponto em algum ponto, embora agora não aceite completamente nenhuma delas. Exatamente como essas falácias se aplicam e não se aplicam é complicado. O problema é que muitos deles chegam a algo que pode acontecer e acontece ou algo que é pelo menos parcialmente verdadeiro em alguns pontos de qualificação. Ao apresentar os vários modelos, tentarei apontar quais deles eu sinto que caem em cada uma dessas várias armadilhas e em que grau algumas dessas armadilhas podem não ser realmente armadilhas, mas contêm algumas verdades válidas.

Modelos que Geralmente são Improdutivos

Agora vou apresentar vários modelos de despertar dos quais não gosto em grande parte e explicarei por que não gosto de cada um à medida que aparecem. A maioria desses modelos é muito simples e sem sofisticação para detalhar a grande variedade do que encontramos naturalmente na mata selvagem dos meditadores. Podemos, é claro, perdoar os vários criadores desses modelos por falarem da perspectiva de seu próprio tempo, lugar, cultura, prática, objetivos para desenvolver o modelo e limitações. Presumo que todos estavam fazendo o melhor que podiam com o que tinham. Ainda assim, me preocupo mais com a utilidade contemporânea, então esse é o filtro que aplicarei ao explicá-los e criticá-los.

Um grande problema com a maioria desses modelos é que pegamos esse algo imaginário, esse modelo mental, e o projetamos ou sobrepomos em nossa prática e, em seguida, nos fixamos nessa construção mental de um ideal e tentamos imitá-lo em vez de fazer as práticas que levam ao negócio real, seja como for definido. Também é muito fácil usar vários modelos para fazer o script de acreditar que você realizou o que eles estão apontando quando na verdade você não fez nada do tipo ou realizou parte da prática, mas deixou outras profundidades possíveis inteiramente inexploradas e não realizado. As pessoas podem realmente ficar estranhas, presas e até mesmo pirar totalmente se estiverem usando modelos que estão muito distantes das circunstâncias em que existem, e imitar um ideal que não está alinhado com o que está acontecendo em seus contextos e circunstâncias específicas. Tenho visto mais exemplos do mundo real disso acontecendo do que gostaria de contar.

Assim, minha preferência distinta ao praticar e quando a motivação e a disciplina são suficientes para motivar a prática real é assumir que a "iluminação" é completamente impraticável, produz mudanças que são muito limitadas em escopo, cuidadosamente definidas e circunscritas, e não tem absolutamente nada a ver com os escopos dos outros dois treinamentos de moralidade e concentração. Isso significa que considero uma hipótese de trabalho de que isso não me tornará uma pessoa melhor de forma alguma, criará quaisquer qualidades mentais benéficas, produzirá quaisquer estados de felicidade ou paz e não fornecerá clareza adicional em qualquer uma das questões relativas a como viver minha vida normal. Eu experimentei adotar outras visões e descobri que elas quase sempre atrapalham minha prática de insight, que é perceber as sensações que ocorrem agora, sejam como forem, bem como ideais sobre elas, que são apenas sensações mais transitórias. Assim, não é que esta visão particularmente pragmática seja inteiramente verdadeira, como obviamente não é, mas realmente funciona bem *quando pratico*, e a prática que alcança resultados é o que me importa.

Não é que eu não possa apreciar as tradições que percebem que, uma vez que o insight pode surgir sobre qualquer objeto ou qualidade da realidade, essas qualidades da realidade emergente podem muito bem ser hábeis, pois esta é uma perspectiva razoável. Por exemplo, se você estiver visualizando um campo de budas e bodhisattvas que projetam suas boas qualidades em seu fluxo mental, enquanto também tenta ver a natureza essencial dessa exibição luminosa, isso pode ser claramente uma prática habilidosa. Não é que não possamos operar em duas frentes ao mesmo tempo, a do insight e a do conteúdo hábil e significado profundo, e a maioria das pessoas se pega fazendo isso em sua prática de qualquer maneira, em algum grau. No entanto, como o conteúdo é tão tentador e o insight muitas vezes tão contra-intuitivo, muitos dos que tentam fazer práticas de insight que também enfocam qualidades específicas do conteúdo se desviarão muito para o lado do conteúdo e perderão os aspectos de insight. Portanto, ofereço minha perspectiva como medida de contrapeso, não como uma injunção absoluta.

Além disso, quase todas as práticas e tradições meditativas são baseadas, pelo menos até certo ponto, em visões idealizadas de como as especificidades deveriam ser. As visões tornam-se tão facilmente reificadas, absolutizadas e, portanto, a tentação é não investigar as sensações que constituem os pensamentos sobre essa visão, mas sim imitar o ideal expresso no conteúdo dessa visão. Essas armadilhas são muito fáceis para as pessoas caírem. Essa tentativa de prática imitativa versus prática aplicada pode parecer muito com a prática real do insight, mas não é. É verdade que bons resultados e desenvolvimento pessoal positivo podem surgir desse tipo de prática, então não é que eu esteja criticando aqueles que se concentram principalmente em qualidades positivas, significado e ideais elevados em relação às especificidades de suas vidas, mas em vez disso estou afirmando que muitos perderão o que é mais fundamental do que essas ênfases habilidosas.

Sei que provavelmente não estou fazendo um bom trabalho publicitário do despertar aqui, principalmente seguindo minhas descrições da Noite Escura. DPEB1 parou aí e disse basicamente: "Bom ponto. Minha tese é que aqueles que precisam encontrá-lo o encontrarão, independentemente de como seja anunciado. Quanto ao resto, bem, o que pode ser dito? Estou prestando um péssimo serviço por não vendê-lo como quase todo

mundo faz? Acho que não. Se você quiser grandes anúncios de iluminação, há uma grande montanha fedorenta deles para você participar, então dificilmente acho que trazê-los para a terra vai causar qualquer deficiência prejudicial de brilho no grande mercado espiritual. ” No entanto, o fato de não fazer muita publicidade do despertar causou complexidade o suficiente para que incluísse mais informações sobre os benefícios da prática, apesar de minhas fortes reservas em fazê-lo.

Bill Hamilton tinha muitas frases curtas excelentes, mas minhas favoritas diziam respeito às práticas de insight e seus frutos, dos quais ele disse: “Altamente recomendado; não posso te dizer por quê.” É tradicional anunciar o despertar ou a iluminação no negativo no budismo e em outras tradições (por exemplo, a “via negativa” dos contemplativos cristãos), seja afirmando o que não é ou afirmando o que se perde em cada estágio. É muito tentador imaginar que a “liberdade do sofrimento” naturalmente se traduzirá em um estado fixo e imutável de felicidade mental ou paz, e isso pode nos tentar a tentar imitar esse estado idealizado. Essa imitação, na qual tentamos fixar nossa mente em certas qualidades específicas que privilegiamos independentemente das circunstâncias, obviamente seria uma prática de concentração.

Dito tudo isso, o fato é que os modelos dos estágios do despertar estão aí e disponíveis. Mesmo quando não são mencionados explicitamente, eles influenciam a maneira como as pessoas descrevem a realização. Praticantes mais fortes usam rotineiramente várias estruturas conceituais quando engajados na “conversa de trabalho” da meditação. Os cientistas estão começando a tentar descobrir como usar vários modelos para colocar as pessoas em categorias que contribuam para estudos contrastantes significativos por várias medidas – de estudos comportamentais a estudos usando dados coletados com instrumentos como fMRIs e EEGs – mas, infelizmente, muito do que eles tem que trabalhar é muito menos do que ideal. Portanto, decidi tentar trabalhar com alguns dos modelos problemáticos tradicionais para que possam ser usados de maneiras que ajudem em vez de prejudicar. Isso é mais difícil do que você imagina e, como o teste de realidade com o DPEB1 mostrou, rotineiramente sai pela culatra.

Há dias em que gostaria que a terminologia para o despertar não existisse, os modelos não existissem e todo o processo fosse amplamente desconhecido para a pessoa comum, de modo que seria menos mitificado e engrandecido, tornando assim as conversas sobre ele mais pé no chão e menos provocativas. Eu gostaria que pudéssemos começar de novo, tirar todas as armadilhas míticas e elementos culturais alienantes, criar termos simples e claros e seguir em frente. Quanto mais eu faço isso, mais aprecio por que alguns de meus professores não falavam ou usavam modelos de forma explícita ou definida que eu pudesse dizer, mas aposto, sendo humanos com cérebros que pensam em padrões e termos redutivos, que eles tinham modelos que usaram para avaliar as práticas dos alunos, mesmo se eles não deram crédito a esses modelos.

Há outros dias em que penso que pelo menos as pessoas sabem que isso pode ser possível, mesmo que a maior parte do que foi dito sobre isso seja bastante baseado em fantasia. Meu maior sonho é que a atual geração de professores realidades e semirealizados se esforce muito para corrigir os erros descritivos e falsas promessas do passado e

estabelecer as bases para a perpetuação dessas reformas, apesar das pressões econômicas e sociais para faça o contrário. Uma das questões que restringem a reforma é que, infelizmente, apenas alguns foram longe o suficiente para ver como a maioria dos sonhos dourados do despertar não resiste ao teste da realidade, e muitos não viram os verdadeiros, profundos e surpreendentes benefícios da prática correta. Outra coisa que impede isso é que colocar-se em um pedestal artificial com base na promessa de falsas esperanças e sonhos pode ser recompensador de várias maneiras. De uma forma ou de outra, o número de vozes tentando colocar as coisas de volta em linha com o que realmente pode ser feito é minúsculo em comparação com as forças que querem transformá-lo em algo tão grandioso e, portanto, amplamente inatingível, mas paradoxalmente bastante comercial.

Antes de entrar em detalhes, devo explicar que o princípio mais essencial que desejo enfatizar é que *é isso*, o que significa que as sensações deste momento contêm a verdade. Qualquer modelo que tente criar uma barreira entre as especificidades do que está acontecendo em seu mundo agora e o que o despertar acarreta precisa ser considerado com grande ceticismo pragmático. Com a simples exceção de perceber claramente as sensações que ocorrem agora e ver através da ilusão de um indivíduo separado e contínuo, quase todos os sonhos restantes relacionados ao despertar, por mais bonitos que sejam, são problemáticos em algum grau. Este princípio básico de que *é isso* é essencial para a prática, uma vez que concentra a atenção no aqui e agora, e acontece que essa é a verdade. De volta às complexidades ...

Os modelos mentais que usamos quando estamos no caminho espiritual podem ter um efeito profundo em nossa jornada e em seu resultado. A maioria dos praticantes espirituais nunca deu uma olhada contundente em suas crenças e suposições mais profundas sobre o que significa “despertar” ou “iluminação” ou o que eles imaginam que será diferente quando eles “se iluminarem”. Muitos provavelmente têm uma psicodinâmica subconsciente ou em grande parte inconsciente e ideais que vêm de fontes tão diversas como dinâmica familiar, educação religiosa ou não religiosa, educação ou falta dela, desenhos animados, programas de TV (*Kung Fu* vem à mente), filmes, lendas, gurus dos anos 1960, música, revistas, mídia de todos os tipos e incontáveis outros aspectos da cultura pop e do meio cultural e temporal dos quais nós somos os produtos inevitavelmente condicionados. Fontes mais formais e tradicionais incluem os textos e tradições antigas do Budismo, Hinduísmo, Taoísmo, Sufismo, Cabala, Cristianismo, tradições místicas ocidentais (Alquimia, Teosofia, A.:A.: e outras tradições relacionadas com a Aurora Dourada, como as várias linhagens de Wicca, etc.), as antigas escolas de mistério gregas (incluindo os escritos fragmentários de Heráclito) e os professores não afiliados ou ambigualmente afiliados, como Kabir, Khalil Gibran, os Krishnamurtis (J. e UG) e muitos outras.

As tradições de fusão modernas, como as várias novas versões do budismo e outras tradições disponíveis no Ocidente, também têm uma ampla gama de ideais explícitos e implícitos sobre o despertar. Muitas pessoas também parecem assumir seus ideais pessoais mais elevados para si mesmas ou para os outros que surgiram de fontes difíceis de rastrear e os tornaram parte de seus modelos de iluminação, embora geralmente mal definidos ou não identificados. Há também uma forte tradição no Ocidente de acreditar que

o despertar envolve o aperfeiçoamento em algum sentido psicológico, embora isso também seja proeminente em certos modelos orientais e tradicionais, bem como em formas ligeiramente diferentes. Essa tendência também torna as tentativas de estudo científico dessas transformações mentais muito difíceis, pois apenas tentar explicar o que mudou muitas vezes se perde em grandes quantidades de bagagem cultural. Isso pode colorir o projeto, a implementação e a interpretação do estudo, e pode ser denominado algum tipo de “ideais inconscientes de viés de iluminação”.

Quase todas essas fontes contêm aspectos que às vezes podem ser úteis e outras vezes não, mesmo enviando as pessoas na direção errada. É difícil não se inspirar em grandes visões de como podemos nos tornar incríveis, perseguindo os exemplos lendários de excelência de vários mestres arquetípicos. Esses ideais extremamente elevados ressoam profundamente em nossos corações coletivos e nos chamam a encontrar essas qualidades dentro de nós mesmos. Assim, como pragmático, tentei encontrar algum equilíbrio entre apresentar o que é bom, o que é mau e o que é feio de uma forma que, espero, funcione para os meus leitores imaginários. Aqui, “trabalhar” significa “facilitar a prática de produção de resultados”, e vocês, como leitores reais, terão que descobrir por si mesmos se alguma de minhas maneiras de apresentá-lo faz isso. Caso contrário, você terá que descobrir onde encontrar tal prática, pois é inteiramente possível que minha forma de apresentar este material não funcione para você, ou que não atinja aquele equilíbrio de modelos baseados na realidade que ainda falam a algo profundo em sua própria constituição e, assim, compeli-lo a realizar seu próprio potencial como uma pessoa sábia e compassiva.

Assumir os modelos dos estágios do despertar é uma tarefa assustadora, mas, ao dividi-la em categorias simplificadas, é possível alguma discussão sobre a massa de dogmas de relevância e veracidade variáveis. O número de contradições que podem ser encontradas mesmo dentro de cada tradição específica sobre o assunto é muito maior do que a maioria das pessoas imagina. Por exemplo, aqueles que tentam uma revisão sistemática dos dogmas do despertar dentro do Cânone Pali se verão emaranhados em uma massa de doutrinas, mitos, histórias e ideais amplamente divergentes, e esta é apenas uma tradição. Tentar fazer isso através das várias tradições budistas leva ao caos sem fim, e tentar fazer isso com o resto das tradições meditativas do mundo torna-se quase impossível, pois a gama de ideais lá fora é vasta. Vou usar modelos simples e amplamente aplicáveis e discutir modelos específicos que vêm de algumas das tradições budistas mais padrão e tentar relacioná-los com a realidade. No final, relacioná-los com a realidade ou jogá-los todos pela janela faz parte da prática, e isso cabe a você. Um dos meus professores favoritos era de linhagem da floresta tailandesa e estava bem no extremo da escola de jogar-os-mapas-pela-janela.

Eu considero esta tentativa de dar sentido aos modelos como apenas um acréscimo a uma tradição antiga e contínua de tentar reformar o dogma e trazê-lo de volta em linha com verdades verificáveis, embora seja mais específico e abrangente do que qualquer outro que eu tenha encontrado. Cada nova cultura, lugar, tempo e situação parece precisar fazer isso repetidamente, pois as forças dentro de nós e da sociedade que trabalham para promover modelos que estão fora de contato com a verdade das coisas são poderosas e perenes, com dinheiro, poder, fama, ideais de felicidade e prazer sem fim, a atração sedutora dos

ideais de autoperfeiçoamento e a pernicioso inércia da tradição calcificada ou inquestionável sendo os principais entre eles.

Na mesma linha, este capítulo é uma situação em que eu reivindico explicitamente um nível muito alto de realização, escrevo como se o que eu alcancei fosse autoridade suficiente para escrever um capítulo como este, e então apresento-o como se este é um texto definitivo sobre o assunto, o suficiente para contradizer porções significativas de 2.500 anos de tradição e os ensinamentos e escritos de inúmeros comentaristas anteriores e atuais. As versões anteriores deste livro continham a frase: "Embora seja difícil do meu ponto de vista atual não acreditar que isso seja verdade, qualquer pessoa com bom senso lerá este capítulo com o ceticismo apropriado, e isso, a meu ver, é um dos os pontos fortes do budismo devidamente aplicado e do pensamento racional em geral." Essa linha precisa de revisão e revisão explícita que a compara com a versão anterior. Aqui está algo que eu acho que é melhor do que o que escrevi antes, e talvez um dia eu ache que isso está errado e escreva outra coisa.

Deste ponto de vista atual, vejo uma gama extremamente ampla de várias modificações mentais benéficas que as pessoas conseguiram realizar, e nem todas têm a mesma aparência. Algumas atualizações ocorrem fora da sequência padrão que eu normalmente esperaria. Alguns praticantes parecem pular etapas e ir direto para modificações e atualizações perceptivas que me surpreenderam. Alguns repentinamente perderam habilidades previamente disponíveis depois que conseguiram realizar alguma mudança interessante. Existem outras complexidades que tentarei abordar à medida que avançamos. Portanto, tome esses modelos com um grão de sal. Eles são modelos — e a realidade, particularmente a realidade da mente e da percepção, é muito, muito complicada. Eu acho que existem algumas verdades essenciais que as pessoas podem perceber por si mesmas com um certo grau de previsibilidade, mas dentro disso há uma grande variabilidade sobre os detalhes.

O Buda pediu às pessoas que não aceitassem sua palavra de olhos fechados, mas, em vez disso, fizessem o experimento e vissem se chegavam às mesmas conclusões. Eu recomendo o mesmo. Se você conseguir algo além do que eu afirmo ser possível, mais poder para você, e por favor, me diga como você conseguiu! Eu me arrependeria muito se esse trabalho, de alguma forma, impedisse outra pessoa de atingir seu pleno potencial humano. Estou sempre em busca de práticas e conceitos que sejam úteis. Embora não haja muitas novidades sob o sol, algumas coisas ocasionalmente são, e se algo que você fez funcionou para realizar algo além do que está disponível e conhecido, você deve testá-lo por um tempo e, se ainda assim executa como você pensa, avise alguém.

Finalmente, para os modelos ... Aqui está uma lista das categorias básicas de modelos que uso, embora a maioria das tradições contenha uma mistura da maioria ou de todos eles. Provavelmente, há outros aspectos dos sonhos de iluminação que não consegui abordar, mas esta lista deve cobrir a maioria dos básicos. Eu vejo cada um deles como representando algum eixo de desenvolvimento e, basicamente, todos eles são bons eixos para trabalhar, independentemente do que eles têm a ver com a iluminação. Dito isto, pelo que já escrevi, não será difícil escolher os meus favoritos. Esses são componentes que

normalmente são colocados juntos para formar modelos tradicionais mais complexos, mas olhar para essas partes específicas desses modelos compostos nos permite realmente chegar ao âmago de cada um dos modelos mais complexos.

Modelos de não dualidade: envolvem eliminar ou ver através da sensação de que existe um ponto central, agente, controlador, observador, fazedor, sujeito, eu, ou entidade semelhante, fundamentalmente separada e contínua.

Modelos de percepção direta: envolvem remover ou ver através de algum fator de distorção ou interferência na forma como percebemos a realidade sensorial.

Modelos de tempo e espaço: envolvem a transformação de alguns aspectos da maneira como o tempo e o espaço são percebidos e compreendidos.

Modelos de percepção fundamental: envolvem perceber diretamente aspectos fundamentais das coisas como elas são, incluindo perceber o vazio, luminosidade, impermanência, sofrimento e outros aspectos essenciais das sensações, independentemente de quais sejam essas sensações.

Modelos de percepção específicos: envolvem ser capaz de perceber mais e mais, a maioria ou todas as sensações específicas que compõem a experiência com maior e maior clareza durante a maioria ou em todos os momentos, e geralmente envolvem atenção plena, contínua e panorâmica aperfeiçoada ou concentração em velocidade extremamente alta.

Modelos emocionais: envolvem o aperfeiçoamento das emoções, limitando o alcance emocional, geralmente envolvendo a eliminação de coisas como desejo, ganância, ódio, confusão, ilusão e similares, ou eliminação total das emoções.

Modelos de ação: envolvem aperfeiçoar ou limitar as coisas que podemos e não podemos fazer no sentido comum, geralmente relacionados a sempre seguir algum código de conduta específico ou realizar ações altruístas, ou acreditar que tudo o que dissermos ou fizermos será exatamente a coisa certa a ter feito nessa situação.

Modelos de poderes: envolvem o ganho de habilidades, comuns ou extraordinárias (poderes psíquicos).

Modelos energéticos: envolvem ter a energia (chi, qi, prana, etc.) fluindo através dos canais de energia da maneira adequada, os chakras girando na direção correta, limpando nossa aura, etc.

Modelos de sono: envolvem mudanças nos aspectos do sono, como o quanto dormimos, o que acontece nos sonhos e estar consciente durante o sono.

Modelos de conhecimento específico: envolvem a obtenção de conhecimento conceitual de fatos e detalhes sobre as especificidades da realidade, em contraste com os modelos que lidam com a percepção direta de aspectos fundamentais da realidade.

Modelos psicológicos: envolvem tornar-se psicologicamente "aperfeiçoado" ou eliminar questões e problemas psicológicos, ou seja, não ter "coisas" com que lidar, nem neuroses, nem doenças mentais, ter personalidades perfeitas, etc.

Modelos de não pensamento: envolvem limitar quais pensamentos podem ser pensados, aumentar quais pensamentos podem ser pensados ou reduzir ou interromper totalmente o processo de pensar.

Modelos de Deus: envolvem perceber ou se tornar um com "Deus", ou até mesmo se tornar um deus.

Modelos de unidade: envolvem tornar-se um com tudo em algum sentido.

Modelos físicos: envolvem ter ou adquirir um corpo físico perfeito, hiper-saudável ou excelente, como lóbulos de orelhas compridos, olhos bonitos, uma bunda de ioga ou punhos de aço super rápidos.

Modelos biológicos: aqueles que se relacionam com o grau em que a realização transforma nossa função bioquímica real.

Modelos de radiância: envolvem ter uma presença notável de alguma forma, como ser extraordinariamente carismático ou irradiar amor, sabedoria ou luz.

Modelos de carma: envolvem se libertar das leis da realidade ou das causas que fazem coisas ruins acontecerem às pessoas e, assim, viver uma vida abençoada, protegida, sortuda ou livre de desastres e doenças, ou talvez não criar novas condições que possam levar a qualquer sofrimento possível para qualquer pessoa.

Modelos de êxtase perpétuo: envolvem dizer que a iluminação é um estado contínuo de felicidade, êxtase ou alegria, o corolário deste ser um estado que é perpetuamente livre de qualquer forma de dor. Relacionados a isso estão os modelos que envolvem um estado perpétuo de absorção jhanica ou meditativa.

Modelos de concentração: envolvem os vários frutos das práticas de concentração e normalmente os relacionam com o despertar de alguma forma.

Modelos de imortalidade: envolvem viver para sempre, geralmente em um lugar incrível (Céu, Nirvana, uma Terra Pura, etc.) ou em um estado aprimorado de habilidade (anjos, bodhisattvas, feiticeiros, etc.).

Modelos de transcendência: envolvem a ideia de que estaremos livres ou de alguma forma acima das provações do mundo enquanto ainda estivermos no mundo e, portanto, viveremos em um estado de transcendência.

Modelos de extinção: envolvem sair da roda do sofrimento, a rodada de renascimentos, etc. e, portanto, nunca renascer novamente - ou mesmo deixar de existir de qualquer forma no momento da iluminação, ou seja, o grande "puf!" na almofada, não deve ser confundida com as consequências atmosféricas mais mundanas de uma dieta à base de leguminosas,

como qualquer pessoa que tenha feito um retiro de meditação vegetariana sabe muito bem.

Modelos de amor: envolvem-nos a amar a todos e/ou a todos que nos amam.

Modelos de equanimidade: envolvem o despertar sendo caracterizado por um estado perpétuo de equanimidade perfeito.

Modelos de não-preferências: envolvem não ter preferências, opiniões, gostos ou desgostos.

Modelos especiais: envolvem-nos já sendo ou nos tornando especiais.

Modelos sociais: envolvem ser aceito por aquilo que você pode ter alcançado, que você alcançou algo porque as pessoas pensam que você alcançou, e variações desses temas.

Modelos de realidade e irreabilidade finais: envolvem aderir a posições específicas sobre questões de realidade e irreabilidade Ultimate como elas se relacionam com o despertar e a verdadeira natureza da realidade.

Modelos de significado: envolvem a defesa de um conjunto ideal de valores, objetivos e significados para a prática, bem como a afirmação de que o despertar resultará em um conjunto específico de visões sobre valores, significados e as respostas às principais questões perenes.

Outros modelos: envolvem uma ampla gama de outros efeitos que são descritos e anexados a modelos de despertar, e tentarei classificar alguns deles.

Como eu, você provavelmente já se deparou com a maioria ou todos esses ideais de despertar em sua busca espiritual e dentro de si mesmo em algum momento, conscientemente ou não. Dados esses ideais elevados, não é surpreendente que consideremos a tarefa de despertar assustadora, senão absurda ou completamente inatingível. Imagine-se como o anjo imortal radiante e universalmente aceito, bodhisattva de olhos brilhantes, dotado de bunda de ioga, todo-amante do universo, perpetuamente atento, perfeitamente saudável, emocionalmente aperfeiçoado, psicologicamente puro, desimpedido, altruísta, compassivo, não-pensante, sem desejo, super-herói psíquico, filho da estrela do amor e luz, e então observe como esta imagem pode estar em algum contraste com sua vida atual. Se você for como eu, pode notar uma pequena discrepância!

Vou assumir cada modelo, relacionar cada um a algumas das tradições com as quais estou familiarizado e tentar entender de onde vieram esses ideais. Também irei abordar quais são realistas e úteis em nosso contexto e quais são belos sonhos que podem ajudá-lo a identificar áreas para trabalhar ou realmente atrapalhar sua busca espiritual se você não tomar cuidado. Você notará que nenhum desses nomes de modelo até agora vem de qualquer tradição formal. Para relacioná-los às tradições, aqui está uma lista de alguns modelos do budismo:

1. O modelo de quatro caminhos do Theravada, que envolve se tornar um “primeiro desperto”, segundo caminho (“que retorna uma vez”), terceiro caminho (“não-retorno”) e então “arahant”.
2. O modelo de cinco caminhos do Mahayana.
3. O modelo de dez bodhisattva bhumi do Mahayana.
4. O ideal do estado de Buda de todas as tradições budistas.
5. As escolas do “despertar súbito” e do “gradual”.

Existem outros modelos de outras tradições (por exemplo, “Escada do Amor” ou “Ascensão Divina” de São João da Cruz), e eu já mencionei estes na seção “O Progresso do Insight”. Não vou entrar em muitos detalhes aqui sobre eles, mas quando você estiver familiarizado com os modelos que estou prestes a discutir, você deve ser capaz de entendê-los.

Os Modelos de Não-Dualismo

O modelo da não dualidade é sem dúvida o meu favorito de todos eles. Essencialmente, diz que o objetivo é interromper um processo de identificação que transforma alguns padrões de sensações em um agente, percebedor, ponto central, alma, fazedor ou eu de alguma forma perceptual fundamental. Ao ver essas sensações como elas são, o processo pode ser visto gradualmente até que um dia a última resistência da dualidade vire e não haja mais sensações que enganem a mente dessa maneira.

Minha citação favorita que articula este modelo é de um sutta chamado *Bāhiya Sutta* no Udana (Ud 1.10). Nele, o Buda estava conversando com Bāhiya do Pano de Casca de Árvore (tenho que amá-lo!) E disse que a realização envolve este insight direto: "Ao ver apenas o que é visto, ao ouvir apenas o ouvido, no sentido apenas o sentido, no conhecido apenas o conhecido", e então Bāhiya do Pano de Casca de Árvore foi prontamente morto por uma vaca. Em sua passagem, quando questionado sobre seu futuro renascimento, o Buda disse que, tendo praticado de acordo com aquela instrução vigorosa, Bāhiya do Pano de Casca de Árvore se tornou totalmente desamarrado antes de sua morte, ou seja, totalmente desperto. [Esta história me lembra de quando viajantes a pé e eu que estávamos caminhando na estrada entre Gaya e Bodh Gaya na Índia tivemos que pular da estrada e cair em uma vala de drenagem para evitar ser atropelado por um búfalo de carga água.]

Posso repetir esta citação sobre as portas dos sentidos serem exatamente elas mesmas, sem nenhuma complexidade adicional, apenas para enfatizar o quão absurdamente profundo é. Basicamente, existe apenas um campo de sensações, como antes, mas agora todas essas sensações são progressivamente vistas como são, e todas as sensações que geralmente chamamos de “eu” são apenas uma parte desse processo. Neste modelo apresentado pelo Buda, a experiência direta de clareza sensorial fornece a base para o despertar e elimina a sensação de separação e o dualismo de quem percebe. Lembre-se, o Buda não achava que a resposta estava na unidade, tendo rejeitado isso em várias

ocasiões, nem estava na dualidade, claramente, o que produz (você adivinhou) a não dualidade. Oba, Theravada! Tão simples! Tão direto! Tão imediato! Tão prático! Eu simplesmente amo isso.

Este modelo de não dualidade não implica nada mais. Ele não promete nada relacionado a quaisquer outros modelos, exceto de alguma forma solta os modelos de percepção fundamental e os modelos de percepção direta que irei abordar em breve. O modelo da não dualidade é um dos modelos mais práticos para a prática, pois se concentra em simplesmente perceber as sensações como elas são agora. Por isso, é meu modelo preferido.

Afastando-se da escolástica, do pragmatismo e do empirismo momentaneamente, eu percebo que alguns tradicionalistas budistas ultraortodoxos de certas correntes notarão que a palavra “não dualidade” não aparece no Cânone Pali ou nos comentários. Usar o termo não dualidade, particularmente porque é frequentemente associado puramente ao Vedanta nas mentes daqueles que não sabem melhor, pode realmente incomodar alguns que acham que qualquer coisa possivelmente vedântica deve ser mantida longe de qualquer coisa budista para evitar violar códigos de incêndio e proteger as crianças, como se as duas fossem matéria e antimatéria e seu contato explodisse o planeta. Embora eu não acredite totalmente na coisa de "todas as religiões apontam para a mesma verdade", já que claramente existem algumas áreas de conflito doutrinário significativas e amplamente insolúveis, existem distintas semelhanças reproduzíveis que ocorrem quando as pessoas prestam muita atenção à realidade simples dos sentidos, porque a realidade simples dos sensorial é como ela é.

Assim, afirmar que meus modelos favoritos envolvem "não dualidade" queima algumas pontes sérias com tradicionalistas fervorosos. No entanto, sou um pragmático, empirista e fenomenólogo de coração muito mais do que um político, obviamente, e, como o conceito de não dualidade articulado pelo Buda no Udana se encaixa muito bem com a experiência reproduzível, é o um que eu uso.

Eu poderia ter chamado esse modelo de “O Modelo Udana” ou, melhor ainda, o “modelo do Bāhiya do Pano de Casca de Árvore”, já que isso realmente teria aquela velha sensação Theravadiana que eu admito que também amo esteticamente. Então, embora fosse o mesmo modelo em termos de experiência direta para o qual aponta, todos os canonetes estritos teriam concordado: "Ah, sim, o *Udana*, muito antigo, muito autêntico, boa escolha." Claramente, eu tenho todo o conhecimento político da vaca que matou o pobre Bāhiya do Pano de Casca de Árvore, e talvez alguém com melhores habilidades um dia apresente este material avançado, técnico, prático, reproduzível e baseado na realidade de uma forma mais suave.

De volta aos negócios: o conceito de não dualidade como uma experiência surge muitas vezes, mesmo na literatura budista inicial, mas é apenas formulado de forma diferente, como na citação *Udana* anterior, nos ensinamentos da origem dependente (mais sobre isso mais tarde) , e outras áreas filosóficas profundas de textos budistas muito antigos. O conceito também é claramente pré-budista, surgindo na literatura vedântica talvez algumas

centenas de anos antes do nascimento do Buda. Também está incorporado em várias escolas Mahayana na palavra *advaya*.

Há aqueles que pensam: “Agora, espere um segundo, há não dualidade, e então há não dualidade, e nunca os dois se encontrarão”, uma visão cujo absurdo dualístico não requer mais comentários. Se você precisar de ajuda para resolver esse tipo de complexidade, vou encaminhá-lo para a Internet e bibliotecas (lembra das bibliotecas?) para mais, se desejar, com a [Wikipedia](#) fazendo um bom trabalho da complexa história do conceito de não dualidade e seus uso nas várias tradições.

Falarei mais sobre o modelo de não dualidade à medida que avançarmos, e já falei sobre ele frequentemente de uma forma menos direta. Apresento-o primeiro para servir como uma folha ou contraponto a todos os outros modelos, e é um dos únicos modelos que podem resistir a testes de realidade sensorial rigorosos sem qualificação ou dificuldade. A maioria dos outros modelos contém algum grau de verdade neles, seja literal ou metaforicamente, mas neste você pode pendurar seu chapéu durante toda a sua prática. Essa consciência se desenvolve gradualmente com alguns saltos bruscos ao longo do caminho, levando aos debates intermináveis sobre as escolas repentinas e graduais do despertar, um assunto que esperançosamente ficará mais claro à medida que avançamos, mas provavelmente merece alguma menção aqui.

As Escolas de Despertar Espontâneo

Existem escolas do despertar, que as chamo de "escolas do despertar repentino", particularmente em algumas tradições Zen (Chan) da China e da Coréia, e em algumas interpretações de várias tradições "hindus" (percebendo que esta é uma categoria enorme e díspar) – esta não é uma lista completa – que dizem que o despertar acontece em uma grande mudança e é basicamente isso, independentemente de exatamente como você define “isso”. Elas negam as afirmações das escolas progressistas (Theravada, Budismo Tibetano, algumas outras linhagens do Zen, a maioria das escolas de Sufismo, Cabala, outras tradições Ocidentais, etc.) de que existe território mapeável antes do despertar e durante o processo de despertar e nega que haja muito o que fazer após o primeiro despertar ou como você quiser chamá-lo. Possíveis explicações para essas escolas incluem que pode haver alguns raros indivíduos que conseguem ir direto para algo que lhes parece um despertar completo ou final devido a qualquer maneira interessante que eles estão conectados ou como eles praticaram devido a quaisquer causas excelentes notáveis (com o treinamento e a realização meditativa em vidas anteriores sendo a explicação budista padrão). Embora eu nunca tenha conhecido ninguém que tenha feito isso, há vários relatos em nossos tempos de que isso tenha acontecido, embora eu suspeite que questionar cuidadosamente o que aconteceu antes e depois produziria pelo menos uma progressão um tanto previsível. Esta é puramente minha própria especulação baseada em padrões familiares.

Pode haver escolas fundadas ou influenciadas por pessoas que chegaram ao primeiro estágio do despertar (entrada na correnteza) e de alguma forma nunca perceberam que

poderia haver algo mais do que isso ou caíram na armadilha de uma mentira sobre estar totalmente despertados quando ainda não realizaram que há mais para realizar e nunca retiraram sua reivindicação inicial e errônea.

É possível que eles tenham passado por uma progressão de estágios, mas sua definição de iluminação foi tal que apenas alguma mudança final atendeu aos seus critérios, de modo que eles negaram, rejeitaram ou deixaram de reconhecer as várias mudanças e causas anteriores que os levaram até lá e, em vez disso, concentraram-se apenas no “final”.

Há pessoas que simplesmente pensaram que o despertar repentino era o único dogma em que se deve acreditar e ater-se a ele, independentemente de qualquer problema de insight.

Provavelmente há outras explicações que não pensei ou encontrei.

Sendo que cada praticante realizado que já conheci seguiu um caminho progressivo, incluindo eu mesmo, é muito difícil para mim acreditar nas afirmações repentinas, exceto por permanecer aberto à possibilidade de que pode haver o praticante extremamente raro que ocasionalmente consegue fazer isso e, portanto, imagina, com base em sua experiência limitada, que é assim que acontece em geral. Resumindo, se você conseguir fazer isso, mais poder para você, e por favor me avise. Caso contrário, eu apostaria nas escolas graduais e progressivas, e se você alcançar algo que o impressiona bastante, dê tempo para ver como será quando as vicissitudes inevitáveis da vida baterem à sua porta nos meses e anos após aquela grande mudança de perspectiva. A maioria das pessoas que conheço que estão profundamente envolvidas com essas coisas relataram muitas mudanças e experiências que foram bastante impressionantes por algum período, mas posteriormente revelaram aspectos que ainda poderiam ser amadurecidos ou aprimorados.

Os Modelos de Percepção Direta

Os modelos de percepção direta também são modelos úteis, apontando para algo que podemos aprender a perceber. Eles se relacionam com a capacidade de fazer com que cada vez mais nossa experiência seja conhecida por meio de uma maneira mais pura, clara e direta de perceber as sensações que constituem a experiência. Em certos estágios da prática, particularmente Mente e Corpo, o Surgimento e o Desaparecimento e os estágios intermediários e finais da Equanimidade, o que significa perceber as coisas diretamente pode se tornar temporariamente mais óbvio, pois as experiências podem repentinamente adquirir uma vivacidade que não tinham antes. No estágio de Conformidade, Mudança de Linhagem e Caminho, bem como nas entradas subsequentes para as três portas, temos um sabor muito passageiro, mas perfeito, dessa perfeição perceptiva. Além desses breves momentos de clareza sensorial, os estados de despertar podem envolver mudanças permanentes na maneira como a realidade é processada, de modo que há um aumento substancial na clareza das coisas presentes e na pouca interferência delas.

Por “interferência”, quero dizer duas coisas. Primeiro, conforme as pessoas começam a praticar, elas notarão que uma porção substancial da experiência não são os dados

materiais que sempre pensaram que eram, mas em vez disso, é principalmente o processamento conceitual das impressões mentais que foram feitas dessas sensações originais, pensamentos sobre essas impressões mentais e assim por diante. Por exemplo, elas podem comer um ou dois pedaços de comida e não perceber que, além das primeiras mordidas, eles realmente não sentiram ou saborearam muito do resto da refeição. Ou podem ver um pôr-do-sol e passar muito tempo pensando em suas reações ao pôr-do-sol, em vez de continuar a notar as cores e formas reais do pôr-do-sol.

Essa interferência não é apenas um produto do afastamento da atenção dos dados dos sentidos brutos originais, mas também da interferência que ocorre ao alternar entre as sensações físicas e as impressões mentais, criando uma distorção das sensações físicas com base no fato de não se apresentarem quando as sensações mentais estão se apresentando. Não é que essas impressões mentais também não sejam dados dos sentidos brutos, como são, mas a maioria das pessoas não as percebe como tal. Assim, a maior parte de sua experiência, mesmo de fenômenos agradáveis, é substancialmente reduzida pelo grau em que, em vez disso, focalizam pensamentos sobre essas experiências.

Na mesma linha, os mecanismos de concentração, esforço, atenção plena, investigação e todas as coisas que parecem regular, processar, monitorar, avaliar e modular o que parece ser atenção podem criar um padrão de interferência mental, mas de algumas maneiras mais fundamental, que distorce, diminui e interfere com o frescor bruto e a vivacidade das sensações originais. Uma das modificações mentais que podem resultar à medida que nos aprofundamos no mundo da clareza sensorial é que esses véus de distorção podem cair, de modo que somos deixados em um mundo que de repente é muito mais puro, mais definido, mais naturalmente presente, e menos distorcido. Na verdade, tudo o que parecia ser uma distorção é percebido com mais clareza, mas essa falta de distorção é mais do que isso, é confiar nas sensações básicas como sendo suficientemente representativas de si mesmas, de modo que substancialmente menos “processamento” delas seja necessário. Dessa forma, os elementos de processamento que restaram agora são apenas parte do campo cintilante da experiência, e muitos desses elementos de processamento não ocorrem mais, pois não precisam, uma vez que as coisas originais se representam naturalmente.

O melhor resultado dessa maior clareza é que, quando bem desenvolvida e travada como o modo padrão de percepção, a realidade mostra naturalmente sua verdadeira natureza, sem qualquer esforço necessário para percebê-la, o que os tibetanos chamam de fenômeno “autolibertante”. Existem muitos nomes para essa forma de perceber as coisas encontrados em outras tradições, mas independentemente de como você a chame, eu advogaria fortemente para tentar estabelecer esta forma de perceber as sensações como o padrão, pois o frescor vívido que resulta disso é notável e muito melhor do que outros modos de percepção da realidade. É comum que as pessoas tenham vislumbres disso ao longo do caminho, e a memória dessas experiências pode ajudar a nos manter não apenas motivados para a prática, mas também para apontar o caminho, e esse caminho envolve estar meticulosamente atento a tudo o que está acontecendo e tentando perceber as sensações básicas exatamente como elas são.

Modelos de Tempo e Espaço

Os modelos de tempo e espaço, alguns dos quais considero valiosos, têm a ver com alterações em nossa percepção desses dois aspectos básicos da realidade. Os temas gerais relativos ao tempo são a redução e depois a eliminação da sensação de que realmente existe um passado, de que realmente existe um futuro e de que isso é algo diferente das memórias e expectativas que ocorrem agora. Não é que praticamente *não* exista nenhum passado e futuro, como praticamente *existe*, de perspectivas cognitivas, preditivas, antecipatórias, baseadas na memória e funcionais relacionadas, mas que podemos viver mais e mais plena e naturalmente neste momento, um momento de inconstantes memórias, expectativas, etc. Aumentando nossa clareza sensorial por meio de práticas padrão focados no que está acontecendo aqui e agora, podemos aprender a perceber essas funções mentais razoáveis que geralmente se relacionam com o tempo e o espaço como imediatas, como um presente em desdobramento contínuo, da maneira que você quiser descrever isso.

Essa clareza cada vez mais automática sobre como as sensações relacionadas a uma sensação de tempo — relacionadas a um futuro antecipado e memórias de um passado — estão sempre acontecendo agora, e essa compreensão perceptiva leva a reduções no sentido de "pressão do tempo", significando estresse relacionado ao tempo. Reduzir e, em seguida, eliminar esse estresse é de valor real, pois reduz e, em seguida, elimina esse aspecto do sofrimento.

Relacionado a isso está a desconstrução do espaço, que envolve cada vez mais a percepção direta de que o espaço surge na hora, e que várias sensações estão realmente integradas ao espaço, de modo que podemos até reduzir o número de portas dos sentidos a uma, sendo a porta dos sentidos do espaço, e observar que o próprio espaço tem texturas e qualidades que normalmente dividimos nas outras portas dos sentidos, mas, na verdade, quando investigado cuidadosamente, parece apenas ser parte da coisa qualidade-textura-volume integrada, fluida, desaparecendo, reaparecendo. Essa forma de perceber corta muitos limites e, quando totalmente integrada à maneira como percebemos a realidade, causa profundas alterações na percepção que permitem que níveis de clareza estejam naturalmente presentes, e são difíceis de conseguir sem esse aspecto de compreensão.

Os Modelos de Percepção Fundamental

Relacionados aos modelos de não dualidade (e basicamente uma extensão de alguns aspectos dos modelos de percepção direta) estão os modelos de percepção fundamentais, que também são úteis para a prática. Digo “modelos” aqui porque várias tradições enfatizam diferentes qualidades de ocorrência fenomenal como sendo definitivas de um ponto de vista orientado para a prática. Por exemplo, o Theravada usa as três características de impermanência, sofrimento e não-eu, como você sabe bem neste ponto. As tradições Mahayana (especificamente tibetanos) podem enfatizar *shunyata* (vazio da existência intrínseca), e as tradições Vajrayana podem enfatizar a união da bem-

aventurança e da vacuidade ou equilíbrio meditativo semelhante ao espaço. Eles também podem falar sobre *maha ati*, *mahamudra*, *rigpa*, ou expressar verdades fundamentais de alguma outra maneira. Reconheço que esses são termos complexos que ocorrem em contextos de prática específicos e meu tratamento é superficial. Minhas desculpas para aqueles bem educados nessas tradições que teriam preferido mais detalhes aqui.

Muitos aprendem sobre esses modelos e inferem que a iluminação envolve continuamente perceber esses aspectos em todas as sensações em um nível consciente, de modo que a cada instante de vigília somos inundados com a sensação de impermanência ou luminosidade ou o que quer que seja como nossa experiência dominante. Embora tentar perceber isso em todos os momentos seja um excelente conselho prático, particularmente quando em retiro, se esses modelos fossem verdadeiros, a realização pareceria envolver inundar a consciência do indivíduo com uma tonelada de informações sensoriais não filtradas e desfocadas de todas as portas dos sentidos o tempo todo.

Embora possa haver momentos ou explosões desse tipo de percepção em indivíduos iluminados, não é isso que acontece finalmente, ou pelo menos não da maneira que a maioria poderia imaginar. As razões para isso são múltiplas, incluindo que a intensidade e o foco da realidade sensorial variam amplamente, assim como o resto de seus aspectos específicos. Com uma forte consciência de como as coisas são, um processo de identificação para e a chave é acionada, conforme observado acima nos modelos de não dualidade. Seguindo os conselhos práticos dos modelos de percepção fundamentais, podemos parar esse processo. Um homem perguntou ao Buda se ele estava continuamente ciente do fato de que estava acordado, e ele disse que não estava, a menos que prestasse atenção ao aspecto desperto de seu mundo sensível, e então ficou óbvio.

No entanto, como disse o Buda, não imagine que você deva continuar a carregar a jangada depois de cruzar o rio. Embora os indivíduos despertados possam, por um capricho, perceber os verdadeiros aspectos das sensações, assim como a cor é perceptível para uma pessoa com boa visão (supondo que eles não sejam daltônicos), esses aspectos são claros para um ser desperto em vários graus à medida que progridem pelo caminho. Dito isso, só porque uma pessoa pode perceber algo não significa que esse aspecto seja o aspecto dominante da consciência em todos os momentos. Em suma, os modelos de percepção fundamentais são muito úteis para a prática, mas não descrevem com muita precisão o resultado experiencial.

Os Modelos de Percepção Específica

Os modelos de percepção específica afirmam essencialmente ou implicam que um ser desperto estará ininterruptamente hiperconsciente de cada sensação que surge em seu campo de percepção, incluindo não apenas os aspectos finais dos modelos de percepção fundamentais, mas também cada pequeno detalhe do conteúdo dessas sensações, alcançando em todos os momentos a fusão perfeita da perspectiva completamente aberta e panorâmica da Alta Equanimidade com a precisão semelhante a laser do Surgimento e Desaparecimento em seu pico (que é o Evento S&D). Isso implica que a iluminação, em vez

de interromper um processo, é tornar-se tão fantasticamente alerta que você verá não apenas a verdadeira natureza, mas também as especificidades de cada sensação que surge o tempo todo, como uma espécie de versão perfeita de Sherlock Holmes. Isso não está nem perto do que acontece na experiência. Embora os seres despertos percorram esses estágios, quando a atenção plena está baixa, cada um desses estágios se apresenta de uma forma discreta, e apenas por momentos aqui e ali haverá algo parecido com esse tipo de consciência hiperintensa, embora quando os seres iluminados estão em retiro e/ou fortalecendo a atenção plena e a concentração, eles podem temporariamente alcançar algo que se assemelha a esses ideais elevados.

Os modelos de percepção específicos são outra instância em que as instruções de prática se transformam em um ideal do que deve acontecer da mesma forma que acontece com os modelos de percepção fundamentais. Eles se tornam mais um exemplo de como carregar a jangada depois de cruzarmos o rio. Mais uma vez, a atenção plena vem e vai, o sono vem e vai (embora os ensinamentos tibetanos sobre ioga dos sonhos sejam muito intrigantes, mais sobre isso depois), a concentração vai e vem, várias perspectivas e limiares de percepção desfilam, e os ciclos das ñanas continuam e assim por diante, com algumas exceções possíveis observadas posteriormente.

Os ideais desse modelo e muitos modelos que o seguem são, às vezes, usados como arma por quem gosta de criticar quem afirma, com ou sem razão, serem despertos. Os exemplos incluem: “Você não se lembra quando eu disse (tal e tal)?”, “Você não percebeu como eu limpei o banheiro?” Ou “Como você pode ter esquecido de pagar a conta de luz?” (Está tudo bem, pessoas casadas, vocês podem rir agora.) A implicação em cada uma dessas coisas é que os seres despertos devem ter consciência perfeita de todos os aspectos de sua realidade sensorial, bem como uma memória infalível. Infelizmente, esse ideal é completamente falso. Eu queria tanto ser um superstar que percebe sensações com uma memória fotográfica, mas estou profundamente desapontado. Existem pessoas com memórias fotográficas, mas é um eixo separado da capacidade do despertar. Uma vez que basicamente todo mundo tem algum aspecto desse modelo em sua definição de trabalho do que "iluminação" deve ser, esses ideais podem ser um problema em relacionamentos íntimos, particularmente nos negócios e nos relacionamentos românticos para aqueles que estão fora do armário sobre o despertar, mas ainda esbarrando nestes conceitos errados que abundam sobre o que o despertar acarreta para a vida real.

Nesse sentido básico, isso traz à tona outro argumento de venda de modelos humanos realistas e pé no chão do que o despertar oferece. Se você disser às pessoas que é iluminado e promover modelos de despertar muito elevados, idealizados, delirantes e perfeccionistas, aqueles que o conhecem bem perceberão rapidamente o quão cheio de merda você é, especialmente pessoas como cônjuges ou parceiros, colegas de trabalho, melhores amigos, e similar. Além disso, quanto mais você fica preso tentando ser como a pessoa que sonha que deveria ser, em vez de quem você é, mais isolado você pode ficar em sua falsa e pretensiosa terra de fantasia, trancado longe do aterrador, curador, humano e benéfico teste de realidade que vem da comunidade e de relacionamentos humanos próximos, vulneráveis e reais. No entanto, se os modelos de percepção específicos são um problema dessa forma, você não viu nada até chegar aos modelos emocionais.

Os Modelos Emocionais

A primeira edição desta obra é conhecida por várias coisas, incluindo e talvez particularmente esta seção. Sua revisão provavelmente causará alguma consternação entre alguns leitores, talvez elogios de outros, e muito provavelmente outras reações que não previ. Minhas desculpas, se algo aqui parece contraditório ao que veio antes, mas esta é minha melhor tentativa com base em meus dados disponíveis atualmente para dar sentido ao que tem sido um tópico muito debatido em meus círculos. Provavelmente produzirá mais perguntas do que respostas, e quem procura algo mais definitivo terá que procurar em outro lugar. Esperançosamente, irá enquadrar as complexidades e controvérsias de alguma forma que pelo menos permitirá que você entenda alguns dos fundamentos da discussão.

Desde que escrevi a primeira edição do DPEB, tive o privilégio de encontrar e conversar com muitos outros exploradores dedicados com muito talento, longas histórias de prática usando uma ampla gama de técnicas, altos padrões, bem como altos ideais sobre o que a prática pode levar para. Pude fazer parte de suas aventuras de algumas maneiras, compartilhando técnicas e truques com eles, bem como aprendendo com eles, e assim eles se tornaram parte de minhas aventuras e explorações. O ponto central de tudo isso é o que fazer com os modelos emocionais, que prometem algum tipo de transformação emocional, alguma eliminação de certas emoções ou a eliminação total de todas as emoções. Assim, antes que a festa principal comece, adiciono os seguintes pontos práticos:

1. A adoção de um modelo de alcance emocional limitado pode nos tentar a imitar um estado emocional limitado. Assim, em vez de investigar as sensações que constituíram aquela emoção ou compreender as causas e condições que levaram ao surgimento dessa emoção, estamos reprimindo essa emoção. Podemos nos afastar cada vez mais de nós mesmos, em vez de ficar mais em contato conosco. As experiências do mundo real com a minha própria prática e as de meus valentes e notáveis co-aventureiros confirmam isso repetidamente.
2. Investigar as emoções em si pode ser gratificante e difícil. A maioria das pessoas em retiro de meditação que tenta fazer isso sai com resultados mistos. Muitos ficam sobrecarregados por vários períodos de tempo por seus problemas, mergulhando em padrões circulares de pensamento que muitas vezes não levam a lugar nenhum, exceto para reforçar e repetir esses padrões de pensamento por meio de forte concentração. Alguns ocasionalmente chegam a soluções úteis para essas questões, conforme surgem insights sobre várias outras maneiras de perceber e interpretar essa situação, ou no processo de encontrar essas sensações no corpo e perceber sua verdadeira natureza, ou outras variantes desses temas. Mais atenção às sensações que constituem as emoções e ao sentido de como elas surgem e funcionam acaba trazendo mais clareza para elas e, portanto, vale muito a pena. Dito isto, aqui vai a graça do DPEB¹, modificado em alguns lugares para torná-lo mais ao meu gosto atualmente.

Os modelos emocionais limitados são tão fundamentais para os ideais padrão do despertar que são quase universais em sua tirania. Você não pode acertar um gato morto no grande mercado espiritual sem acertá-lo. Quase todas as tradições parecem ter saído de seu caminho para promovê-los nos termos mais absurdos e negadores possíveis, embora às vezes também tenha havido tentativas de reforma. Devo reconhecer e expressar minha gratidão pelas tentativas, embora ineficazes, bizarras, mitologizadas, enigmáticas, vagas e culturalmente ingênuas, que as tradições tibetana e zen ocasionalmente fizeram a esse respeito, e lamentar seu fracasso quase perpétuo em esclarecer essas questões. Pelo menos eles tentaram, enquanto os Theravadins mal tentaram em 2.500 anos, pelo que eu posso dizer, exceto pela imprecisão que às vezes você encontra na tradição da floresta tailandesa sobre o assunto. Se eu estiver errado, por favor me avise e forneça detalhes.

Esses modelos emocionais basicamente afirmam que o despertar envolve algum tipo de perfeição emocional, seja gradual ou repentina, e geralmente fazem desses ideais os critérios primários para seus modelos de despertar, enquanto frequentemente ignoram ou deixam de lado questões relacionadas à percepção clara da verdadeira natureza dos fenômenos. Normalmente, essas fantasias envolvem a eliminação das emoções “negativas”, particularmente medo, ganância, ódio, raiva, frustração, luxúria, ciúme, inquietação e tristeza, mas alguns afirmam eliminar todas as emoções, ponto final. Em um nível mais fundamental, eles prometem a eliminação de todas as formas emocionais de atração e aversão.

Como tenho certeza de que você já pode dizer, não sou fã da maioria desses modelos de despertar. Na verdade, considero sua criação e perpetuação como sendo basicamente más no velho e bom modo de “queimar no inferno para perpetuá-los” (Eu mencionei que fui criado no Sul dos Estados Unidos?). No entanto, como diretrizes para tentar ser gentil e se comportar bem (treinamento em moralidade), considero-as de valor inspirador real, mas limitado. Eu reconheço as dicas de verdade que eles contêm e também como eles são uma jogada de marketing, e tentarei deixar ambos os aspectos claros. Isso não é fácil de fazer, e o dogma dos modelos emocionais está tão profundamente enraizado em todos nós que sacudi-lo pode ser o trabalho de uma vida inteira, mesmo em seres despertados.

Na verdade, os preconceitos cognitivos que levam as pessoas a interpretar basicamente qualquer coisa que você diga contra os modelos emocionais por meio de algum tipo de filtro de modelo emocional disfarçado é incrível de se testemunhar. É como se não conseguíssemos imaginar o despertar sem que eles entrem em algum lugar. Acho que até mesmo aqueles que aceitaram o conceito operacional geral de que há algo errado com os modelos emocionais caindo de volta em suas garras em sua própria prática.

A aplicação prática de ser explícito sobre nossos ideais emocionais específicos é que é quase garantido que tentaremos nos tornar como o modelo que adotamos consciente ou inconscientemente. Embora até mesmo os primeiros insights, como Mente e Corpo, possam definitivamente nos ajudar a lidar com nossas emoções com mais equilíbrio e amplitude, é fácil para nós comprarmos os modelos de alcance emocional limitado para ir por aí imitando um estado emocionalmente limitado ou limitador pela repressão, negando ou ignorando o que está realmente surgindo em nossa experiência (porque não devemos

ter a emoção x ou y) ou nossa natureza humana básica, como eu sei muito bem por minha própria prática e a de meus colegas. Bill Hamilton sempre alertou para evitar alguma forma de auto-hipnose dirigida por ideais que me faria inconscientemente imitar os ideais espirituais sem uma compreensão real. Ele fez um excelente ponto. Também vale a pena mencionar que uma ênfase implacável em não se entregar ao conteúdo da experiência, mas observando as três características das sensações que compõem as emoções, pode facilmente se tornar uma forma de repressão e/ou dissociação emocional, então tome cuidado para tentar evitar isso. Anotar não deve nos transformar em robôs, mas sim aprimorar nossa sabedoria e nos ajudar a perceber o alinhamento intrínseco do coração, da mente e do corpo.

Eu pessoalmente me beneficieei de voltar e dar muito mais atenção às emoções depois da minha fase mais técnica, na qual ganhei alguns insights fundamentais. Ajudou a arredondar o quadro e a pegar essas percepções e integrá-las em vários aspectos de como as emoções podem se manifestar. Depois de obtermos insights transformadores, é útil então, nesse novo modo de percepção, visitar questões, bloqueios, neuroses, tensões e conflitos anteriores – trazendo-os à consciência para ver o que é diferente e o que é igual neles. Essa revisitação muitas vezes leva a uma perspectiva alterada sobre eles, e isso geralmente fornece pelo menos uma resolução parcial de algum aspecto deles que foi capturado em algum modo de ser anterior. Fazer isso de forma consciente, intencional, como uma prática sistemática, muitas vezes fornece alguma frouxidão, abertura, clareza, perspectiva, humor e equilíbrio adicionais.

A esta altura, provavelmente estejamos muito, muito familiarizados com nossa lista de problemas. Podemos até escrevê-los, sentar depois de insights profundos e trazê-los à mente neste novo espaço, um por um, para ver como eles se sentem, como se desempenham, o que ainda está pegajoso, o que é menos, e assim fazer o teste de desempenho de tudo o que aprendemos na almofada. Percebo que, ao escrever um parágrafo como este, corro o risco de desfazer o necessário contrapeso dos modelos emocionais. No entanto, se nossos insights fundamentais não mudarem algo essencial sobre a maneira como percebemos e nos relacionamos com o que habita em nossos corações humanos, particularmente as partes complicadas, então mais insights são necessários e provavelmente disponíveis com a boa prática de insight. Como uma de minhas professoras de meditação favoritas, Sharda Rogell, disse certa vez: “A meditação não é transformar um ser humano em uma pedra. É transformar uma pedra em um ser humano.” (Este é um ditado original dela? Não sei, mas foi ela quem o compartilhou comigo.)

Existem alguns benefícios em identificar e, então, moderar habilmente os processos internos e as manifestações externas de emoções negativas, ao mesmo tempo em que está consciente e aceita o fato de que emoções difíceis ocorrem. O treinamento da moralidade é vasto e contém muitas práticas fundamentais, formando uma solução hábil, embora incompleta, de como lidar de forma otimizada com nossos aspectos emocionais inábeis. Por exemplo, em meu trabalho como médico, faço o meu melhor para manter o profissionalismo e a gentileza em face de vários pacientes em sofrimento e suas inúmeras reações (como chutar, bater, gritar e cuspir em seus prestadores de cuidados) para ajudar a

neutralizar situações e manter uma atmosfera que seja mais favorável ao bom atendimento ao paciente e à cura de todos os envolvidos. No entanto, se reprimirmos nossas várias reações emocionais ao sofrimento, ao mesmo tempo fingindo que elas não podem ou não ocorrem dentro de nós (geralmente com base em algum modelo "espiritual" que nos diz que elas são proibidas), esse tipo de negação cultivada pode também produzir grandes sombras e muito comportamento inconsciente, extremamente reativo, neurótico e até violento. Um passeio por basicamente qualquer comunidade espiritual do planeta (ou hospital, nesse caso) revelará isso em uma abundância impressionante. A dissociação e a agressão passiva são manifestações clássicas desse tipo de negação e recusa em ver nossas emoções como elas são.

Uma abordagem muito mais prática é aceitar que somos humanos, tentar ser decentes de uma forma normal e realista em vez de grandiosa, (não) autoconsciente e espiritual, e assumir que reduzir e eliminar a ilusão da divisão dualística é possível por meio de práticas básicas de insight. Reduzir a sensação de divisão pode proporcionar mais clareza, permitindo-nos ser os seres humanos que somos com mais equilíbrio e menos reatividade diante dessa humanidade. Na verdade, é por ser mais claro e mais consciente de exatamente quais são nossas emoções, e como e quando surgem, que torna mais fácil chegar a respostas mais sábias a elas. Como habitualmente chamamos a atenção para toda a gama da experiência humana, essa atenção pode transformar aspectos do que acontece em nossa experiência e em nossas interações com os outros.

Dito isso, todos os exemplos vivos que encontrei falham em viver de acordo com os ideais mais elevados dos modelos emocionais padrão que prometem a eliminação de todas as emoções negativas ou destrutivas, ou de todas as emoções inteiramente, de alguma forma. Conheço algumas pessoas que afirmaram ter eliminado todas as emoções apenas para perceber mais tarde que estavam totalmente erradas, às vezes com consequências extremamente infelizes. Conheço algumas pessoas que afirmam ter eliminado todas as emoções, mas externamente parecem totalmente emocionais, inclusive demonstrando o que parecem exatamente emoções que muitas vezes seriam consideradas ruins pelos ideais padrão. Que eles afirmam ser incapazes de perceber isso me parece mais uma negação do que uma compreensão. É possível, como às vezes se argumenta, que as pessoas, para todo o mundo, parecerão ter emoções externamente e ainda não as possuir internamente? Embora haja uma chance externa de que isso possa ter ocorrido em alguém, eu realmente acredito que é apenas outra forma de cegueira e racionalização hiper-sofisticada espiritualmente induzida, coisas comuns sendo comuns como são, e não há razão para que isso não possa ser misturado com insights genuínos, já que a maioria das pessoas que conheço que afirmam que esse tipo de coisa passou muito tempo praticando.

O Modelo dos Quatro Estágios do Theravada

A raiz da complexidade no budismo padrão vem do modelo de quatro caminhos Theravada. Este é o modelo original apresentado no Cânone Pali e o modelo budista mais antigo com o

qual temos que trabalhar. Todas as escolas subsequentes (isto é, as muitas e variadas variedades do Mahayana e Vajrayana) reagem a ele de sua própria maneira, mas ainda são influenciadas por ele, mesmo que digam que não, então você precisa saber para entender o debate.

Os problemas começaram muito antes do Buda nas várias tradições antigas que eventualmente e coletivamente seriam referidas como "Hinduísmo" (que teve um grande impacto no Budismo, apesar do que alguns budistas ingênuos irão lhe dizer) e provavelmente muito antes disso, mas isso é um lugar tão bom para começar quanto qualquer outro. Eu não deveria culpar a Índia e o Nepal antigos por um desejo humano perene. Vamos enfrentá-lo: todos nós queremos perfeição emocional, pois uma grande parte da dor sentida em nossas vidas está relacionada às nossas emoções que causam problemas. Proponho que não perceber nossas emoções com clareza é um problema muito maior do que as próprias emoções, mas parece que estou em minoria a esse respeito. Como afirmei no capítulo "Aproveitando a Energia das Contaminações", há muito a ser dito sobre os aspectos habilidosos do que geralmente consideramos emoções negativas. É importante perceber que a compaixão vazia impulsiona todas as nossas emoções, sejam elas filtradas pela ilusão da dualidade ou não.

"Sério?" você pode razoavelmente responder: "Até os atos hediondos de 'terroristas' e operadores de telemarketing? Realmente, isso é de alguma forma distorcida resultante de compaixão vazia?"

Se você não tem opção a não ser ser um operador de telemarketing para alimentar você e seus entes queridos, aceite minhas mais profundas desculpas e condolências. Caso contrário, pare de ligar para o meu telefone! Obrigado.

Ao que eu respondo: "Sim".

Isso torna suas ações éticas? Muitas vezes não, obviamente, embora a ética às vezes esteja nos olhos de quem vê, e haja a dificuldade que torna todos nós um corpo nu, para bastardizar a bastardização de *Hamlet* por Mark Twain e, claro, não significa ofender aqueles cujos pais não foram casados na época de sua concepção. ["Mas vá para um convento — vá!" — de *As Aventuras de Huckleberry Finn*, de Mark Twain.]

O modelo de quatro caminhos Theravada tem quatro estágios de despertar, a saber: primeiro caminho: "entrada na correnteza" ou em Pali, *sotapanna*; segundo caminho: "retorno único" ou *sakadagami*; terceiro caminho: "não-retorno" ou *anagami*; e, finalmente, o quarto caminho, que é traduzido de várias maneiras em várias fontes, com algumas incluindo "pessoa perfeita", "santo" ou "conquistador" (aquele que conquistou as impurezas que impediram a realização de *nibbana*), ou *arhat*, *_arahant* ou *arhant*, escolha sua grafia favorita, mas vou usar *arahant*, percebendo que usei *arahat* na versão anterior. Os termos retorn único e não-retorno têm a ver com questões relacionadas ao dogma de que aqueles que alcançaram o segundo caminho não podem renascer mais de uma vez antes de atingir o estado de arahant, e certamente não nos reinos inferiores (isto é, reinos do inferno,

fantasma faminto reinos, ou reinos animais, consulte a seção do artigo “Samsara” da Wikipedia sobre reinos de renascimento e/ou *Transcending Madness* de Chögyam Trungpa para uma discussão dos seis reinos), e que aqueles que alcançaram o terceiro caminho, se eles não alcançaram o estado de arahant nesta vida, na pior das hipóteses renascerão em um reino celestial onde as condições são ideais para alcançar o despertar.

No entanto, o núcleo do modelo de quatro caminhos Theravada é o dogma de que a iluminação envolve a eliminação progressiva das dez impurezas (também muitas vezes chamadas de dez grilhões, e por isso às vezes é chamado de “Modelo dos Dez Grilhões”). Nesse modelo, a entrada do rio elimina as três primeiras impurezas: 1) dúvida cética; 2) apego a ritos e rituais; e 3) “crença na personalidade”, significando a crença em um eu separado e independente. O segundo caminho atenua a quarta e a quinta contaminações, geralmente traduzidas como: 4) ganância; e 5) ódio (ou, mais tecnicamente, atração e aversão a tudo que não seja um estado jânico). Diz-se que o terceiro caminho elimina as mesmas quarta e quinta contaminações, ou como quiser traduzir. O quarto caminho, o de arahant, elimina as cinco contaminações restantes: 6) apego a jhanas materiais (os primeiros quatro jhanas); 7) apego aos reinos imateriais (os últimos quatro jhanas); 8) inquietação e preocupação; 9) “presunção” (entre aspas porque a palavra Pali *māna* é um pouco difícil de traduzir); e algo chamado 10) “o último véu do desconhecido”.

É importante notar que os arahants que supostamente eliminaram a “presunção” (em termos de alcance emocional limitado) podem nos *parecer* arrogantes e presunçosos, bem como inquietos ou preocupados, etc. Que não há sofrimento fundamental neles enquanto isso está ocorrendo é um problema totalmente separado. Dito isso, a presunção no sentido convencional e o resto da vida podem causar todos os tipos de sofrimento convencional para os arahants, assim como para todos os outros. Ao discutir a vaidade, talvez eu deva abordar o assunto da palavra “ego” de uma forma mais abrangente do que fiz até agora.

O significado da palavra “ego” na psicologia pop é algo como arrogância, auto-absorção, orgulho, narcisismo, vaidade (no sentido convencional) e uma falha em considerar os sentimentos, direitos, necessidades e/ou existência dos outros. Esta também é a definição que está mais comumente por trás de declarações budistas convencionais como, “Aquela ação ou declaração [que eu realmente não gostei] tinha muito 'ego' nela.” Eu acho que esta definição de ego às vezes pode ser ligeiramente útil para o treinamento em moralidade se formos muito gentis conosco e com aqueles que nos rodeiam, mas muitas vezes parece-me que a espiritualidade pop se transformou em uma arma e uma forma de negação da dificuldades, sentimentos e sofrimentos.

Pior, as pessoas muitas vezes pegam essa definição, misturam-na com suas próprias inseguranças e medo infeliz de existir ou se afirmar no sentido convencional, e então pegam essa mistura neurótica e usam-na para continuar a açoitar a si mesmas e aos que estão ao seu redor. Por favor, não faça isso. É mal orientado e não ajudará você nem ninguém. Essa definição de ego da psicologia popular também não tem nada a ver com o “eu” que está sendo percebido na busca pelo despertar no sentido formal, então não traga isso à mente quando ler este capítulo, exceto para descartá-lo.

Outra definição de ego é a psicológica formal apresentada por Freud. Nessa definição, o ego é o moderador entre os pais internalizados ou policiais do superego e os impulsos primordiais do id, aqueles que envolvem amplamente a sobrevivência e a reprodução. Nesse sentido, o ego é extremamente importante e deve ser cultivado conscientemente. Esta definição tem a ver com o conceito psicológico mais formal de “força do ego”, uma força que é muito positiva e necessária para o crescimento pessoal profundo e muitas vezes difícil que todos desejamos para nós. Um dos requisitos explícitos para entrar na psicanálise intensiva (e na meditação intensiva) é a força do ego altamente desenvolvida, a capacidade de enfrentar a nossa realidade e as coisas sombrias sem surtar completamente. Portanto, eliminar essa forma de “ego” seria um desastre.

Por razões completamente além de mim, a palavra "ego" também é usada em um sentido altamente místico para descrever a eliminação da ilusão experiencial de haver um ponto de referência especial, conforme descrito na seção sobre não-eu no capítulo "As Três Características". Aquele que eliminou esta forma de ego, que neste caso é uma ilusão inútil, poderia descrever sua experiência desta forma: "Neste campo completo de experiência ou manifestação, parece não haver nenhum ponto especial ou permanente que está observando, controlando, separado ou sujeito a qualquer outro ponto ou aspecto do resto deste campo causal de experiência ou manifestação."

Esta é a experiência e realização do arahant. Observe que este uso do termo “ego” parece não ter absolutamente nada a ver com os outros usos do termo. Este é exatamente o ponto, então eu defendo fortemente nunca usar a palavra “ego” para substituir “eu” como entendido no contexto de descrever a realização do “não-eu”. Aqueles que fazem o contrário continuam a causar uma quantidade surpreendente de pensamentos irrealistas, enfraquecedores e negadores da vida nos budistas tradicionais. É meu sincero desejo que o uso indevido da palavra ego e os efeitos colaterais negativos associados parem imediatamente e para sempre.

Uma vez que o modelo de quatro estágios do Theravada afirma explicitamente que a realização é principalmente sobre a eliminação da ganância, ódio, inquietação, preocupação, etc., isso sugere um modelo de alcance emocional limitado e merece algum ceticismo sério. Na verdade, esta é uma boa hora para falar sobre o que amo e desprezo no Theravada. [Para que o processo de crescimento social de tese, antítese e síntese ocorra, algum pobre tolo tem que estar disposto a declarar a parte da antítese e confiar na síntese para o processo orgânico que se segue e, neste caso, aquele pobre tolo sou eu, e a pessoa em quem confio para sintetizar bem é você.] Eu absolutamente amo sua ênfase nas três características, amo o poder surpreendente de suas técnicas e sou grato além das palavras pelos mapas que ele me forneceu para o território antes do segundo caminho, porém incompleto e idealizado. Sou profundamente grato, às vezes a ponto de chorar, e quero dizer que, pelos mosteiros em que me sentei, por sua preservação do que tem sido verdadeiro e útil no budismo por mais de 2.500 anos, e pela chance de ter-me sentado com professores reais e despertos.

E, no entanto, seus mapas de iluminação ainda contêm uma ajuda robusta de propaganda assustadora impulsionada pelo mercado e tanto lixo que nega a vida, perigosamente fora

de contato com o que acontece e um impedimento para a prática para milhões de pessoas. Que os iluminados detentores da linhagem do Theravada moderno e seus ex-monge e ex-freiras ocidentais não tenham coragem de se levantar e dizer: "Lamentamos profundamente que, por 2.500 anos, muitos de nossos predecessores perpetuaram essa loucura para coloque comida em suas tigelas e engane camponeses ignorantes para que eles possam ser sustentados em seu outro trabalho útil, e nós juramos fazer melhor!" é uma grande vergonha. A grande questão é, quantos dos monásticos estão realmente praticando profundamente, realmente dando tudo que tem à realização real, ao invés de serem monásticos por razões mundanas, que, embora potencialmente benéfico para eles e seus apoiadores, carece do foco principal para qual o Buda fundou a ordem?

Devido a essa falta de realização encontrada em tantos monásticos, eles estão acorrentados aos textos, mitos e exageros antigos, bem como à cultura, aparentemente condenados a doutrinar e fazer lavagem cerebral geração após geração de monges e freiras, praticantes e seguidores devotos com seu delicioso veneno, por mais benevolente que seja. Que paradoxo bizarro que as técnicas e tecnologias meditativas que considero entre as mais poderosas e diretas já desenvolvidas venham de uma tradição cujos modelos de despertar contêm alguns dos piores mitos de todos eles. Já me sentei com vários arahants que eram monges ou ex-monges que simplesmente não conseguiam superar sua doutrinação e, portanto, quando davam palestras sobre o darma, ocasionalmente misturavam o lixo com o ouro quando era óbvio que sabiam melhor por experiência própria.

Aqui está um exemplo de um dos meus professores arahant favoritos que me ensinaram muito e a quem sou extremamente grato. Alguém perguntou a ele: "Você está sofrendo?"

Ele respondeu, referindo-se a si mesmo: "Este [nome omitido] não está sofrendo!"

Exceto que eu estava ciente dos detalhes da vida desse professor, e a vida desse professor envolvia todos os tipos de miséria e problemas reais, comuns e diretos, o tipo de sofrimento listado pelo Buda como parte integrante do sofrimento de ter nascido nesta vida.

Às vezes, sonhei que todos os grandes e realizados professores de todas as linhagens de prática budista se reunissem, elaborariam um plano para saírem juntos da armadilha e, em uma grande cerimônia formal, apresentariam a verdade como um novo começo, como uma intervenção em massa, como uma família se reunindo em torno de um alcoólatra para tentar forçá-los a mudar de atitude. Nenhum deles por conta própria parece ser totalmente capaz de suportar o calor, pois cada um que sai da linha de forma direta tende a ser explodido, esmagado, silenciado, evitado, etc., embora haja algumas gentis e sutis exceções, como *After the Ecstasy, the Laundry*, de Jack Kornfield. Portanto, acho que todos deveriam tentar fazer isso juntos, com Mestres Zen, Roshis, Lamas, Rinpoches, Tulkus, Sayadaws, Ajahns e suas contrapartes ocidentais, todos sentados lado a lado em torno de uma grande mesa dizendo: "Basta! Estamos declarando uma nova era de ensino de darma honesto, aberto, realista e relevante, livre de lutas sectárias refinadas, livres de modelos míticos e

arcaicos de despertar e livre da negação da humanidade!” Chega do meu discurso, de volta aos modelos ...

Não tenho problemas significativos com a maioria das descrições tradicionais de primeiro estágio. Isso faz com que as pessoas percebam um pouco que os ritos e rituais não são a razão principal pela qual elas se iluminaram, embora eu conheça praticantes que despertaram com a ajuda significativa de técnicas que envolvem vários rituais em sua prática, e por que não? Deve-se notar também que existem rituais e existem rituais. Alguns rituais envolvem altos graus de concentração, estados alterados de consciência e investigação profunda, elementos que podem levar a insights profundos.

A entrada na correnteza contraria de alguma forma semi-intelectual a sensação de que existe um eu permanente e separado, embora exatamente como os meditadores sabem disso seja muito mais misterioso do que nos estágios superiores do despertar, e o grau em que isso é percebido varia dependendo de o praticante. Independentemente do grau em que eles percebam isso, supera qualquer compreensão disso que é a pré-entrada na correnteza. No entanto, tome cuidado com a falácia descritiva perniciosa que afirma que todos os que entram na correnteza irão descrever sua realidade e realizações exatamente como imaginamos que deveriam e, assim, afirmar automaticamente que estão totalmente livres de “crenças de personalidade”.

Além disso, eles sabem que o despertar é possível e pode ser feito nesta vida, supondo que eles saibam que estão despertos em primeiro lugar, o que estranhamente nem todos os seres despertos fazem. As pessoas que encontram esse entendimento fora das tradições estabelecidas podem deixar de reconhecer que o que entenderam é chamado de despertar, entre outros nomes. Independentemente disso, a entrada na corrente é metaforicamente entendida como “a abertura do olho do darma”, em contraste com o “olho da sabedoria” do estado de arahant. Essas são simplesmente metáforas poéticas para alguns aspectos da percepção clara das coisas e não se referem a nada além dessas próprias realizações. Hesito até em mencionar esses termos, pois recebo todo tipo de perguntas totalmente estranhas sobre eles, como se fossem alguns fenômenos psíquicos ou anatômicos bizarros. São metáforas poéticas, *à la Lobsang Rampa*. [Autor do século XX de alguns livros de ocultismo, o mais notável chamado *A Terceira Visão*, cuja capa apresenta um olho no meio da testa.]

Meu verdadeiro problema com o modelo de quatro caminhos Theravada surge assim que ele começa a falar sobre o segundo caminho, ou seja, a atenuação da ganância e ódio ou atração e aversão, e no momento em que promete eliminá-los em suas formas normais, como é dito que ocorra no terceiro caminho, eu acho que uma crítica séria de sua linguagem e dogma é necessária. Aqueles em círculos Theravada mais explicitamente dogmáticos e tradicionais podem notar o teto de vidro do terceiro caminho que encontram após o segundo caminho, o que significa que eles podem encontrar muitos exemplos de pessoas que são do segundo caminho por suas definições, mas então de repente há uma total desconexão em que as pessoas continuam a progredir e a praticar, passam por ciclos e ganham todos os tipos de insights adicionais sobre os fundamentos da realidade, mas ainda têm as emoções que o dogma dizia que deveriam ser eliminadas pelo terceiro

caminho. Isso é um problema. Eles ainda podem ficar com raiva. Eles ainda podem ficar sexualmente excitados. Eles ainda podem sentir e fazer todo tipo de coisas que aqueles que são anagamis não deveriam ser capazes de sentir e fazer.

Então, se você tentar encontrar exemplos vivos daqueles que estão além do segundo caminho pelos modelos padrão, as pessoas de repente ficam vagas e a conversa ou se acalma ou se torna cheia de fanfarronice e pontificação. Sugestões são feitas de que fulano pode ter o terceiro ou o quarto caminho, mas todos os observam para ver se fazem coisas que podem indicar que ainda têm emoções relacionadas de alguma forma à ganância e ao ódio. Dessa forma, todo o tópico é coberto por essa massa neurótica de complexidade, coisas sombrias e conflito entre a teoria e a realidade.

O que os modelos, na melhor das hipóteses, estão tentando dizer é que o sentido do observador, ponto central, sujeito contínuo e separado, observador, ou como você deseja descrever a sensação de que há algum eu no centro de todas essas coisas que de forma tão convincente parece estar dividido em aqui e ali é, na verdade, apenas um monte de sensações. Quando estes começam a ser percebidos como são, a sensação de quão especial é o ponto central começa a perder o controle sobre a percepção, que começa a se tornar mais ampla, mais inclusiva e mais uniforme em seu tratamento básico e interação com os fenômenos.

Conseguir isso é fundamentalmente uma questão de clareza sensorial direta sobre os processos à medida que ocorrem, daí a beleza simples da prática do insight. Quando isso é melhor compreendido e se torna parte de nossa maneira básica de experimentar, não parece haver tanto “este” lado e “aquele” lado. Essa melhora perceptiva reduz a dança mental imaginada envolvendo tentativas de se afastar daquele lado quando é ruim, de chegar àquele lado quando é bom ou simplesmente desligar tudo quando é chato. Assim, o sistema funciona melhor à medida que fica melhor em perceber de forma realista as informações que chegam nele. À medida que esses insights perceptivos encontram padrões emocionais antigos e desatualizados, baseados na forma anteriormente pobre de perceber a realidade, pode haver transformação desses padrões.

Este é um tópico muito difícil de falar e ainda mais difícil de mapear. Certamente não vende tão bem quanto dizer: "Faça essas coisas e você ficará livre de todas as emoções negativas" ou, pior, "Fizemos essas coisas e, portanto, estamos livres de todas as emoções negativas, então você deve nos adorar, dê-nos doações, apóie nosso centro, compre nossos livros, nos dê poder, pense em nós como muito especiais, divinos ou extraordinários, admire-nos, durma conosco, permita-nos agir como lunáticos delirantes, etc." Eu acho que você conseguiu a foto. Assim, o que realmente acontece é que os aspectos da percepção equivocada que parece transformar categorias e padrões específicos do campo causal e sensorial em um "eu" separado são reduzidos e depois param. No entanto, muitas das tradições anunciam a eliminação de emoções negativas e as sensações de todas as formas de desejo ou aversão, até coisas como fome e sede. Os dois não poderiam ser mais diferentes e, no entanto, são descritos como iguais.

Os Quatro Estágios Revisados

Aqui está minha versão revisada do modelo de quatro estágios. É o modelo principal que uso ao descrever o despertar, falar sobre minha prática e ajudar os outros a praticar. Acho que usar a terminologia original e revisar suas definições permite que muitas das informações mais universalmente aplicáveis e menos condicionadas culturalmente do Cânone Pali sejam usadas hoje, mantendo assim um vínculo com aquele grande trabalho anterior. No entanto, eu percebo que usar uma terminologia que já possui uma profunda ressonância cultural e dogmática pode ser um problema. Para quem quer algo novo, apresentarei em breve uma reformulação desse modelo que chamo de “o modelo simples”.

No modelo revisado de quatro caminhos, os que entraram na correnteza descobriram a descontinuidade completa que é chamada de Fruição e às vezes chamada de nirvana (sânscrito) ou nibbana (Pali), como em textos como o Abhidhamma. Este é o primeiro dos dois significados de nirvana (sendo o outro a experiência cotidiana acordada, andando por aí, do quarto caminho). Os que entram na correnteza percorrem as ñanas, sabem que o despertar ou alguma compreensão diferente da norma é possível, e ainda assim eles não têm uma experiência tão diferente da maioria das sensações daqueles que ainda não entraram na correnteza. Eles podem extrapolar corretamente muitos bons insights do darma de experiências momentâneas, particularmente no decorrer da Alta Equanimidade e nos três momentos antes da Fruição, mas isso não é o mesmo que viver lá o tempo todo. Na verdade, a maioria dos que entram na correnteza tem muita dificuldade em descrever como suas mentes mudaram em termos de sua percepção cotidiana, exceto que eles ciclam e podem entender o darma de maneiras que nunca poderiam antes.

Aqueles do segundo caminho agora completaram um novo ciclo de insight. Se eles alcançaram isso dentro de uma tradição que mapeia este processo de alguma forma, eles entenderão o processo pelo qual os seres despertados fazem mais progresso e igualarão o progresso a novos ciclos de insight, o que é parcialmente verdadeiro. Estranhamente, as questões psicológicas tendem a ser mais importantes durante esse caminho específico, e o desenvolvimento psicológico geralmente se torna mais interessante e importante para aqueles que estão no segundo caminho de alguma forma. Profissionais mais obcecados por modelos, intelectuais ou analíticos no segundo caminho podem entrar muito em modelos fractais, modelos de consciência, modelos de iluminação, várias teorias integrativas, etc.

A esta altura, muitas pessoas — embora certamente não todas — têm pelo menos alguma compreensão dos fundamentos dos shamatha jhanas (presumindo que estejam treinando em uma tradição que possa apontá-los), e isso pode ser muito fascinante. O que os incomoda mais é que, apesar de ciclo após ciclo de prática, a dualidade continua sendo a experiência predominante na maior parte do tempo. Sua capacidade de apreciar os pontos mais sutis da fenomenologia do darma, como subciclos, subjhanas, sub-ñanas e semelhantes, será geralmente superior aos que entraram na correnteza, mas há uma gama e ampla variação individual na capacidade fenomenológica e analítica, ambos dos quais pode ser significativamente melhorado pelo treinamento.

Os indivíduos do terceiro caminho mudaram sua compreensão do progresso para além daqueles do segundo caminho e começam a ver que podem perceber o vazio, o altruísmo, a impermanência, a luminosidade, etc. de muitas sensações na vida diária. A percepção tende a se tornar mais ampla, mais espaçosa, mais expansiva, mais completa, com o despertar sendo agora mais uma experiência momento a momento. Este pode ser um longo processo de desenvolvimento, desde a primeira vez que eles o percebem até quando se torna uma experiência quase completa. Assim, o terceiro caminho tende a ser um caminho longo, embora não precise ser, com a variação individual sendo significativa e afetada tanto pela habilidade natural quanto pelo treinamento formal.

No início do terceiro caminho, a maioria dos praticantes pensa: "Vou apenas completar mais ciclos de insight, como fiz antes, e isso resolverá o problema." Eles ainda não entendem o que alcançaram ou suas implicações mais profundas. No estágio maduro do terceiro caminho, que para a maioria pode levar meses ou anos para aparecer, o praticante é cada vez mais capaz de ver o altruísmo, o descentramento, a luminosidade etc. dos fenômenos em tempo real, tanto que pode ser muito difícil notar quais dualidades perceptuais artificiais permanecem.

"Rigpa" é um termo sutil e nuançado de Dzogchen que significa algo ao longo das linhas da "luz clara" da mente desperta natural, a natureza última da realidade, e tem como objetivo ajudar a apontar para algo essencial sobre a natureza da consciência. Não quero entrar em uma discussão aprofundada sobre rigpa, mas desejo apontar o fenômeno frequentemente observado, que é o fascínio por termos como rigpa e a sensação de que agora parecem muito importantes para a prática de alguém e para o que ela é experimentando, é comum neste território. Fascinação com o conceito de "Rigpa", bem como conceitos relacionados, como "luminosidade", "base do ser" e semelhantes, não é um diagnóstico deste território, pois estudiosos não despertados podem ter fascinações semelhantes, mas, se você estiver no caminho do despertar e está percebendo que esses termos parecem ter muito mais relevância experiencial, então o conselho desta seção pode ser útil.

Recebo um número moderado de perguntas de pessoas no território geral dos dois primeiros caminhos sobre como alcançar os próximos dois caminhos, pois podem começar a reconhecer com razão que está faltando algo mais fundamental que deve se aplicar a tudo. Assim, incluo aqui alguns conselhos que as pessoas disseram que foram úteis para alcançar o terceiro caminho.

1. Continue a praticar a percepção direta de que as sensações surgem e desaparecem por conta própria em todos os lugares da experiência, da maneira que conseguir. A observação direta de toda a complexidade é melhor, embora usar a observação para entrar em padrões de sensações desagradáveis ou desconcertantes às vezes ainda possa ser útil. Tente perceber que todas as experiências ocorrem neste espaço móvel de experiência. Isso pode parecer tão simples que sua profundidade pode passar despercebida, mas é a chave para o despertar.
2. Indo além: o que você está procurando é mais espaço, mais sobre dissolver uma parte significativa do que parece ser observar, fazer, controlar, analisar e assim por diante.

Assuma mais as sensações que parecem constituir “você” e esses processos essenciais. “Quem sou eu?” as práticas podem ser valiosas aqui: preste atenção a quem está fazendo a pergunta, as respostas que resultam e onde no espaço elas ocorrem. Explore atentamente com curiosidade natural como dissolver os limites artificiais que parecem delinear tudo o que parece ser “você” de tudo o mais, ou seja, o resto do que acontece no que parece ser espaço. Brinque investigando essa linha móvel: como você sabe qual é o limite entre o que parece ser você e não você, visceralmente, perceptivamente, vibracionalmente, texturalmente, geograficamente, volumetricamente? Identifique e familiarize-se com quaisquer qualidades de experiência ou padrão de sensações que realmente pareçam “você”, então observe as três características desses padrões repetidamente, mais vezes do que você acha que deveria.

3. Considere seus ideais e os padrões de sensações que compõem esses ideais sobre o que você acha que a prática da meditação lhe trará como mais sensações para observar. Se você puder fazer isso no nível de fluxo e mudança de padrões de qualidade, será mais fácil. Qualquer que seja o nível em que você se encontra é o nível com o qual você pode trabalhar, pois é tudo o mesmo desse ponto de vista que inclui tudo o que está acontecendo como prática e a base da realização, e saber desse simples fato pode ajudar muito. Este é um bom momento para verificar Dōgen e sua ênfase na prática de iluminação. Tradições que enfatizam conceitos perigosos como “base da existência” podem ser mais úteis agora do que antes, se você puder entendê-las com um grão de sal apropriadamente grande e, eventualmente, ver além delas. [Pepper!]

4. Permitir realmente que a experiência se mostre. Realmente permite que a luminosidade se mostre. Realmente permita que as coisas simplesmente aconteçam como acontecem. Menos controle, compreensão mais direta desse desdobramento natural, mais percepção de como a sensação de controle ocorre, como é, como esse conjunto de texturas e intenções estabelece uma sensação de que existe um “você” que está fazendo qualquer coisa e como isso é obviamente errado. Sinta o que parece estar procurando, perguntando, querendo e esperando e investigue tudo isso. Não faça isso com força. Em vez disso, alicie habilmente e sutilmente esses padrões para a luz da consciência que vê através de seus truques inteligentes. Existem tantos padrões de truques: aprenda-os e veja-os como eles são. A sensação certa para isso é a mesma que você deve olhar levemente para um lado das Plêiades para vê-las claramente. É quase como se você tivesse que se aproximar furtivamente dos processos principais tão suavemente que eles não percebessem e pudessem ser pegos de surpresa, exceto que o processo furtivo é o que você também está tentando se aproximar. Portanto, quanto mais devagar você move a atenção, mais provavelmente você será capaz de alcançá-lo. Em vez disso, os hábeis viciados em vibração rápida se transformarão em viciados em fluxo contínuo, panorâmicos e gentis. Lembre-se de “O exercício das espadas giratórias”.

5. Observe que você não pode fazer nada além do que acontece. Tente. Veja como esses padrões ocorrem. Tente fazer algo diferente do que acontece. É absurdo, mas quando

you tenta, surgem padrões, padrões de ilusão, padrões de fingimento, padrões que se você começar a olhar para eles verá que são ridículos, risíveis, como as fantasias de uma criança. No entanto, é assim que você acredita que está controlando as coisas, então tente repetidamente fazer algo diferente do que ocorre e observe os padrões de confusão e de fingir que está no controle que surgem, e você aprenderá algo. Este é um ponto extraordinariamente profundo. Passei muitas horas explorando exatamente o que acontece durante as tentativas de fazer algo diferente do que acontece e descobri que é de alto rendimento.

6. Mantenha as seis portas dos sentidos e as três características em toda a sua profundidade como os padrões de ouro para saber se você está percebendo as coisas claramente. A cada momento em que você não tiver certeza sobre isso, observe o porquê e desmistifique-o bem ali, e então faça novamente e novamente e novamente. Sempre é necessário mais repetições desse processo do que as pessoas acham que deveria, e muitos ficam loucos, quando poderiam ter sido apenas mais algumas iterações do processo para ter sucesso em travar essa maneira de perceber as coisas.
7. Sinta a entrada em um novo território com sua confusão, tédio, frustração e aspereza como prêmio em si. Aquilo que deseja que seja conhecido, mapeado, previsível, certo, seguro e familiar é parte do que você precisa ver como ele é. Perceba esses padrões na cabeça, tórax, estômago, garganta, etc., como padrões mais mutantes e novos. Esse frescor mantém você honesto, mantém você realmente prestando atenção naquele modo tabu e levemente violador que realmente ajuda no final.
8. Se você está familiarizado com os vipassana jhanas como modos de percepção viventes, familiares e sentidos, então perceba que o terceiro caminho, devido à estranheza fractal da mente, contém elementos do terceiro vipassana jhana. O terceiro caminho é amplo, mas tem algo de assustador, pois viola o centro de uma forma mais íntima do que os caminhos anteriores. Quanto mais você tem uma tolerância para algo naquele arrepio de deixar ir até o osso e pode ver o lado bom disso, a largura, a amplitude, a naturalidade, a franqueza, a completude, a plenitude, o agora disso, melhor você fará. É uma forma mais sofisticada de perceber as coisas, mais fora de controle, mais descentralizada, mais espaçosa, mais corajosa, mais livre, exigindo mais confiança, mais abertura, mais aceitação, ser mais pé no chão, e ao mesmo tempo também mais difuso, o que é uma estranha justaposição de sentimentos com que se habituar, mas vale a pena. Dito de outra forma: o terceiro caminho é um gosto adquirido.
9. Se você tiver o Boundless Space, ou mesmo j4.j5, significando o aspecto espaçoso do quarto jhana que não é verdadeiramente sem forma, mas ainda bastante aberto e amplo, este é um indicador muito bom, apenas permita que ele passe por qualquer coisa que você pense ser você, trabalhando naquela linha de fronteira aparente, como acima, mas permitindo que ela respire, flua, volumetricamente, como bolhas móveis de espaço com textura todas juntas, todas elas apenas o mundo natural fazendo sua coisa rica e vazia.

10. Da mesma forma, se você tem acesso à Consciência Ilimitada, ou mesmo j4.j6, significando o aspecto Consciência Ilimitada do quarto jhana formado, o aspecto onde você vê a luminosidade da consciência permeando o espaço do jhana e seus elementos materiais, cultive isso. Há também algum elemento disso que é útil para compreender o significado do terceiro caminho. Não é que jhana seja o terceiro caminho, ou que o terceiro caminho seja perfeitamente parecido com esses jhanas. É que esses jhanas preenchem alguma peça do quebra-cabeça que, quando combinada com o insight, ajuda o terceiro caminho a surgir.

11. Se você tem os dois últimos reinos sem forma, Nada e Nem Percepção nem Não-Percepção, entre neles e deixe-os repetidas vezes. O que resta de você quando está nesses estados rarefeitos? O que cai quando você entra neles? O que parece igual? O que os percebe? Você não pode responder a essas perguntas para o oitavo jhana, mas é muito instrutivo tentar. Além disso, aquele glorioso ponto de junção pós-oitavo jhana (PJP8) tem algum poder interessante e, depois de deixar o oitavo jhana, fazer perguntas profundas, diretas e perceptivas sobre a própria percepção pode ser muito poderoso. O que surge quando você os deixa? O que eles dizem sobre sua impressão típica de que você deve ser um corpo, uma mente ou mesmo algo percebido? Defina as intenções de responder a essas perguntas antes de entrar nesse território e observe o que acontece!

12. Há algo muito imediato sobre o terceiro caminho. Portanto, veja como a noção de tempo é formada em sua experiência. O que sua mente faz quando você pensa no passado ou no futuro? Como isso parece diferente? Qual é a diferença nas qualidades das sensações, na maneira como a cabeça e os olhos se apresentam, onde os pensamentos ocorrem, como se sentem? Experimente formalmente como um senso de tempo é criado aqui e agora, de forma consciente, clara, neste espaço, neste imediatismo. Isso começa a criar algumas das estruturas de percepção que serão muito úteis mais tarde. Leia essa frase novamente e veja como você imediatamente percebe o conceito de “mais tarde”!

Como os que estão no ciclo do terceiro caminho, eles entrarão em um novo território, possivelmente causando alguma incerteza ou instabilidade, e com cada fase de Revisão eles tendem a sentir que realmente o fizeram até perceber os limites de sua prática. Pode haver essa sensação incômoda de que as coisas ainda não foram concluídas, mas descobrir exatamente qual é o problema pode ser muito escorregadio. É um pouco como estar nos estágios antes da entrada na correnteza, tentando descobrir o que exatamente precisa ser feito. Eles precisam perceber algo que não tem nada a ver com os ciclos para desemaranhar o nó da percepção em seu núcleo, mas fazer isso pode ser um verdadeiro truque. É um lugar muito estranho, pois parecemos conhecer os aspectos do darma relacionados à prática do insight até o fim e, no entanto, ainda não é o suficiente. Nesse sentido, é interessante notar que escrevi a maior parte deste livro enquanto era anagami e, anos depois, ainda aprecio muito do que escrevi naquela época. Minhas ênfases são um pouco diferentes agora, mas o básico é o mesmo.

À medida que a prática se aprofunda, os anagamis começam a se cansar dos ciclos em pequeno ou grande grau e começam a olhar para algo fora ou não relacionado a eles para a resposta à pergunta final. Sonhos dourados, significando correntes douradas, como um superespaço transcendente luminoso ou base do ser, podem ao mesmo tempo se tornar mais atraentes e repulsivos. Finalmente, os ciclos de insight e, se os meditadores os têm, os shamatha jhanas, os poderes e todas as outras vantagens e prerrogativas de seus estágios de despertar, bem como quaisquer habilidades de concentração (novamente, se eles as desenvolveram), não possuem apelar e apenas levar a ciclos mais insatisfatórios. Na verdade, esses ciclos podem estranhamente começar a se tornar uma fonte de profundo desgosto existencial, e isso pode ser uma grande surpresa para aqueles que anteriormente se sentiam extasiados por eles.

Eu completei cerca de vinte e sete ciclos inteiros de insight com eventos S&D poderosos, noites escuras desafiadoras, fases de equanimidade e o que parecia ser Fruições totalmente novas e fases de revisão entre o terceiro e o quarto caminhos. Não há nada de especial sobre esse número, porque é apenas um palpite e pelas razões que declarei ao descrever os fenômenos que Bill Hamilton chamou de "Décimo Segundo Caminho". Os ciclos posteriores ficaram cada vez mais rápidos, de modo que no final parecia que eu estava sacando um a cada poucas semanas ou mesmo a cada poucos dias, mas ainda pareciam não levar a lugar nenhum.

Foi só quando fiquei tão enjoado dos ciclos e percebi que eles não estavam levando a lugar nenhum que fui capaz de ver o que não tinha nada a ver com os ciclos, o que também não era nada, exceto um estranho desemaranhamento do nó de percebê-los. Os ciclos, para melhor ou para pior, continuaram da mesma forma. Portanto, não há muito sentido em contar ciclos ou caminhos, pois eles não necessariamente se correlacionam bem com nada além dos primeiros dois ou três, e problemas de retrocesso podem realmente tornar as coisas complexas, como expliquei anteriormente.

Concluindo meu modelo revisado de quatro caminhos, os arahants finalmente desemaranharam o nó da percepção, dissolveram o sentido do ponto central como sendo "O Ponto Central" e não mais experiencialmente fazem um eu separado a partir dos padrões de sensações que costumavam produzir esse sentido, embora esses mesmos padrões de sensações continuem. Este é um entendimento diferente daquele do terceiro caminho, e torna este caminho algo que está além dos caminhos. Isso também é poeticamente chamado de "a abertura do olho da sabedoria" (que, como mencionado, não está falando sobre qualquer tipo de olho adicional ou olho psíquico ou o que seja, como algumas pessoas pareciam extrapolar por eu ter mencionado isso sem este qualificador em DPEB1) O interessante é que eu poderia escrever sobre esse estágio razoavelmente bem quando era um anagami, mas esse é um mundo totalmente diferente de conhecê-lo como um arahant. Como um anagami, parecia que cerca de noventa e cinco a noventa e nove por cento do campo de experiência sabia onde e como estava. A última pequena porcentagem ignorante restante era irritantemente difícil de rastrear, com o paradigma de rastreio obviamente sendo parte do problema. Aquela pequena porcentagem sutil do campo de percepção que ainda era mal percebida causou uma quantidade surpreendente de desconforto que piorou em vez de melhorar à medida que a prática progredia.

Para usar uma linguagem estritamente metafórica, o olho da sabedoria pode parecer piscar inicialmente, o que é uma maneira de dizer que esse desemaranhamento do nó final da percepção pode se reemaranhar, embora já ter visto a percepção verdadeiramente desemaranhada, esse insight, mesmo que transitório, realmente aponta para a essência da realização, e até mesmo lembrar como foi pode trazer a mente de volta para aquela maneira muito superior de perceber. Podemos passar por ciclos de desemaranhamento repentino logo após a Fruição e, em seguida, ver esse insight desvanecer-se lentamente ao longo de algumas horas (pelo menos em retiro) a cada rodada de sensações físicas, depois sensações mentais, em seguida, formações emocionais complexas e, por último, formações fundamentais, como a própria investigação, avança e se integra a essa percepção nova, correta e direta da realidade como ela é.

Os ciclos de revisão podem ocorrer muitas vezes durante cada período em que a percepção é desemaranhada e, durante esses períodos, os ciclos podem parecer um tanto irrelevantes em comparação a manter o nível de clareza e aceitação alto o suficiente para manter o "olho" aberto. Quando o modo perceptivo direto e desemaranhado desaparece e o nó da percepção parece se recompor, os ciclos de insights familiares podem parecer um trabalho enfadonho puro, à medida que o foco volta a se perder nos ciclos e, em seguida, gradualmente muda novamente para ficar claro o suficiente para obter o "olho" para "abrir" novamente. Os temas que ocupam o centro do palco passam por um ciclo que se assemelha muito a um ciclo de progresso.

Finalmente, os vários ciclos convergem, e o olho da sabedoria permanece aberto a partir de então, o nó permanece desatado. Dito de outra forma, deixamos de ser capazes de perceber a realidade em um estado emaranhado, e até mesmo tudo que parecia emaranhado agora é claramente percebido como intrinsecamente desemaranhado, sem qualquer outra opção perceptiva. Sendo visto, nada pode corroer ou perturbar a descentralização da perspectiva. Feito é o que tinha que ser feito, e a vida continua. Raramente é mencionado que existem arahants que mudaram a realidade para o modo de percepção descentrado, mas que depois reemaranharam, e que existem aqueles que a abriram e a mantiveram aberta, mas vale a pena saber.

Para o arahant que manteve o nó desemaranhado, não há nada mais a ganhar na frente final com as práticas de insight, visto que esse eixo de desenvolvimento foi levado até o fim. Dito isso, as práticas de insight podem continuar a ser muito benéficas para eles por uma série de razões. Eles podem aprender muito, assim como qualquer outra pessoa, sobre tudo o que há para aprender. Eles podem crescer, desenvolver-se, mudar, evoluir, amadurecer e participar desse drama humano estranho, bonito, cômico e trágico, como qualquer outra pessoa. Eles podem integrar esses entendimentos e suas implicações em desenvolvimento em seu modo geral de ser. Praticar atenção plena e o resto ainda ajuda, visto que a mente é uma coisa orgânica como um músculo, e como a condicionamos afeta profundamente. Esses praticantes também percorrem os estágios de insight, como acontece com todos além da entrada na correnteza, então fazer práticas de insight pode mover esses ciclos.

Eu normalmente recebo perguntas sobre o fato de os arahants ainda ciclarem e, portanto, devem passar pelos estágios da Noite Escura. Os estágios de Noite Escura não são o problema que eram antes, já que dependiam do nó no centro da percepção para grande parte de seu poder perturbador. Sem o nó da percepção, os aspectos infelizes dos estágios desaparecem e os aspectos habilidosos que geram crescimento, nos mantêm reais e promovem aventuras espirituais fascinantes, permanecem. É incrível invocar os estágios de insight e aprofundá-los enquanto está neste modo perceptivo desemaranhado e observar como eles simplesmente não aderem como antes, não nos pegam da mesma maneira e ainda assim nos levam adiante um rico tour de nós mesmos em tantas facetas humanas diferentes. Esse tipo de prática formal de revisão pode render ricos tesouros de desenvolvimento e diversão. Aproveite!

Em tópicos menos divertidos, nos círculos em que corro, DPEB1 inspirou algumas pessoas a criarem um termo derivado, "quarto caminho técnico", que continua a ser definido vagamente em um número estranhamente grande de maneiras por vários definidores, mas geralmente apontava para essa desconexão entre os modelos Theravada padrão que implicava a eliminação de todas as emoções negativas e os modelos perceptivos que envolviam ver todas as coisas como fenômenos naturalmente vazios e sem centro. Observe que várias escolas de pensamento sobre exatamente quais são os critérios para o "quarto caminho técnico" não concordam com esses critérios, e afirmar que alguém tem o "quarto caminho técnico" tornou-se relativamente comum, para melhor ou para pior. Se você se deparar com alguém que afirma essa realização, pode valer a pena perguntar exatamente o que significa e quais são seus critérios, para evitar confusão e projeções desnecessárias.

Um critério considerado primário para esse "quarto caminho técnico" é a sensação de que uma pessoa simplesmente "acabou". Ao longo dos anos, tive essa sensação muitas vezes e cheguei à conclusão calculada de que temos que ser muito cuidadosos com o que fazemos com essa sensação de estar "pronto", pois pode muito facilmente se tornar uma delusão sutil (ou grosseira) e intratável, algo a que nos agarramos que nos impede de ver cuidadosamente o que está acontecendo agora — como uma recusa em não progredir, crescer e melhorar — e pode nos impedir de saber quais podem ser os limites de nossa prática e como muito mais progresso poderia ocorrer se tivéssemos mais do que Carol Dweck chama de mentalidade de crescimento versus fixa.

Assim, caso se sinta "acabado", basta observar como isso se desdobra ao longo do tempo e varia de acordo com o momento, bem como como esse sentimento responde aos desafios que a vida pode trazer. Mantenha a mente aberta, pois acho que essa atitude provavelmente o ajudará mais do que ter certeza de que a sensação de cozimento durará para sempre ou será algo em que você poderá cavalgar. Eu também defendo que, sempre que esse sentimento de "estar feito" surgir, você o reconheça e faça uma resolução consciente de se abrir para qualquer coisa além dele, apenas no caso, já que tais resoluções têm real poder neste território. Fui abençoado o suficiente para estar sentado em uma mesa de almoço com algumas das avós e avôs do mundo moderno dos professores de meditação ocidental um dia, um grupo verdadeiramente realizado e experiente de seres de sabedoria, e todos eles concordaram que, o que quer que você pense que alcançou, você deve sempre continuar praticando. Existem tantos eixos de desenvolvimento que mais

práticas podem se beneficiar. Além disso, se você realmente "terminou" no sentido do insight, nenhuma quantidade de investigação pode violar isso, então pergunte o quanto quiser, apenas para estar no lado seguro, pois isso não pode fazer mal e pode fazer muito bem.

Já que o termo "quarto caminho técnico" existe, se eu definisse "quarto caminho técnico", eu o definiria como tendo todos os seguintes atributos:

1. a eliminação total e final de qualquer sentido de que há algo chamado "atenção" ou "consciência" que é diferente, separado ou não relacionado aos fenômenos básicos;
2. a perfeita compreensão direta de todas as sensações em todo o campo onde e como elas são por si mesmas, pois a percepção e as sensações são a mesma coisa, então a paridade entre percepção e realidade é perfeitamente unívoca em todos os momentos, o que significa que a questão da paridade é, na verdade, completamente eliminada perceptualmente, visto que existem apenas sensações;
3. a naturalidade total do campo, de modo que tudo está obviamente acontecendo completamente por si mesmo de uma forma perfeitamente causal;
4. a integração total de todas as portas dos sentidos em uma "porta dos sentidos" unificada e que permeia tudo, como mencionado na seção de modelos de tempo e espaço (o que significa que todas as sensações parecem ser apenas qualidades deste perfeitamente integrado, sem limites, fluente, criado-no-momento volume instantâneo), o que também significa especificamente que todos os pensamentos são percebidos naturalmente como parte desse mesmo volume integrado e em fluxo;
5. a percepção direta e imediata de que o tempo e o espaço são criados a partir de sensações que surgem e desaparecem agora, de modo que o sentido de tempo e espaço como entidades reais existentes é inteiramente percebido;
6. todos os fenômenos sensoriais, sem exceção, se autoliberam automaticamente, o que significa que a experiência de perguntas como: "Este campo está desperto?" produz uma experiência maravilhosamente direta e satisfatória de descentralização e franqueza de todo o momento interdependente dessa mesma questão;
7. qualquer sentido de um isto e aquilo é fundamentalmente completamente desenraizado no nível perceptual (não que a discriminação comum não funcione como antes), e que isso se mantenha a longo prazo, ou seja, fora de retiro e por anos em face das vicissitudes mais fortes da vida, através de ciclos de insight, através de jhanas e outras mudanças, e é o único modo perceptivo padrão em todos os momentos em que qualquer sensação de qualquer tipo ocorre.

Por ter esse tipo de visão do que é o despertar (o que eu acho que é um padrão muito alto), fui acusado de ter padrões muito baixos. Eu acho que este padrão é muito razoável, e se você acha que é um padrão baixo, então eu recomendaria alcançá-lo e ver como você o encontra, e desejo-lhe boa sorte em sua jornada além dele para qualquer outra coisa que

chame você nesse ponto. Se você já o alcançou e ele se manteve firme por um tempo, escreva-me se quiser, pois seria divertido falar sobre isso.

Portanto, agora que falamos sobre os modelos de caminho Theravada, devemos dedicar algum tempo aos modelos Mahayana indianos relacionados.

O Modelo do Bodhisattva Bhumi

Um dos modelos de budismo indiano propagado pela tradição tibetana é chamado de “bodhisattva bhumis”. A palavra “bhumi” significa estágio ou base, no sentido de nível de realização. É um modelo de estágios progressivos de despertar que recebe ênfases muito diferentes dependendo do autor. Na verdade, gosto de alguns aspectos do modelo bhumi, como a ideia de realizar diretamente shunyata ou vazio e integrar isso profundamente em nossa percepção, paradigma, prática, conduta ética e personalidade. É um modelo que aborda vários eixos de desenvolvimento simultaneamente.

Os detalhes do modelo bhumi podem ser encontrados em vários textos Mahayana, como *O Grande Sutra da Sabedoria Perfeita*, *Bodhisattvabhumi* de Asanga, *O Ornamento da Preciosa Libertação* de Gampopa e muitos outros. Chögyam Trungpa dá uma boa descrição disso em *The Myth of Freedom and the Way of Meditation*. Tenho a tendência de pensar que o número padrão de bhumis é dez. No entanto, alguns textos e tradições também listam outros números de bhumis, mas vou me ater à forma de contagem que envolve dez bhumis por uma questão de simplificação.

Não me considero um especialista neste modelo. É muito complexo que atribui uma ampla gama de critérios extremamente elevados e complexos envolvendo emoções, paradigmas, habilidades de concentração, percepções, poderes psíquicos (especificamente a habilidade em cada nível de criar emanções múltiplas que aumentam exponencialmente com cada bhumi), e um uma série de outros aspectos para os praticantes em cada estágio. Também é pesado em metáforas que infelizmente alguns interpretam literalmente. Poderíamos considerar o ponto geral de que existem muitos, muitos níveis sutis de desenvolvimento e uma vasta gama de habilidades, experiências, talentos, qualidades e traços de personalidade que podem ser desenvolvidos em graus profundos por praticantes dedicados. Ou podemos simplesmente ir para Loucolândia lendo esses modelos literalmente. Se você examiná-los, provavelmente verá imediatamente os problemas e a bela mensagem de ter padrões elevados e ser amplamente desenvolvido.

A forma mais comum de LoucolândiaS que os adultos maduros tendem a aderir com os bhumis me lembra os antigos debates de quadrinhos que tive quando tinha cerca de oito anos, como quem venceria uma luta entre a Mulher Maravilha e o Batman. A versão budista disso é quando humanos crescidos basicamente debatem quem venceria no combate espiritual, como entre um arahant como Sariputta e um bodhisattva de qualquer bhumi. Obviamente, se as descrições de bhumi forem precisas, é melhor apostar seu dinheiro no bodhisattva, já que até mesmo um lutador de cinto de bhumi de primeiro grau pode abalar cem sistemas mundiais, sem mencionar manifestar cem corpos com cem atendentes em

cada corpo, e o os números sobem exponencialmente a partir daí com bhumis mais altos! Oba, combate do darma mítico! Sério, eu ouvi conversas sérias entre praticantes budistas com doutorado que eram estranhas e mais estranhas.

Não são apenas as metáforas das habilidades dos praticantes de cada bhumi da maior variedade, os modelos de bhumi estão repletos de outros problemas, pois pressupõem um desenvolvimento simultâneo e sincronizado em vários eixos de desenvolvimento amplamente não relacionados. Eu considero essas noções um pouco ingênuas, e os modelos bhumi estão entre os mais complexos e intrincados dos modelos de pacote. No entanto, como a maioria dos ensinamentos, eles contêm alguns pontos muito interessantes feitos no que considero uma linguagem que pode ser alienante e confusa para um leitor não treinado deste material. Portanto, eu recomendo que você dê uma olhada nos modelos bhumi *cum grano salis*, especialmente se você quiser entender textos tibetanos ou praticar práticas nessa tradição e, ao contrário de mim, provavelmente deveria estudá-los com um especialista, em vez de assumir que suas práticas em uma tradição o qualificam para fazer uma crítica da tradição de outra pessoa, um lição que claramente não consegui aprender, mesmo em longos anos de erros repetidos.

Um dos passatempos mais comuns de nós, mapeadores, é tentar correlacionar realizações entre tradições e mapas. Isso é seriamente problemático, embora frequentemente fascinante. Não é que ideias, conversas e ideias úteis não possam surgir desse tipo de trabalho, como podem. No entanto, resolver as tensões entre os modelos e os veículos budistas que contam com paradigmas e práticas subjacentes totalmente diferentes pode levar a muitas conclusões bizarras e, às vezes, inúteis.

Ignorando as complexidades e falando apenas em termos de níveis fundamentais de realização, que já é um filtro muito estreito, fico muito confortável em associar o primeiro bhumi à entrada na correnteza. O segundo caminho é muito difícil de se alinhar com qualquer bhumi, mas é tentador colocá-lo nos primeiros bhumis apenas por princípios gerais. Em alguns pontos, alinhei a condição de anagami com qualquer lugar do quarto ao sétimo bhumi e o estado de arahant com qualquer lugar do sexto ao décimo bhumi. Minha correlação favorita para o estado de arahant é o oitavo bhumi, pelo menos em termos de realização perceptual subjacente e ignorando os critérios elaborados restantes.

Meu perenemente paciente e sábio editor anônimo me informa que para obter essas correlações corretas, também teríamos que ter cultivado as causas únicas fornecidas por meio do treinamento nas práticas do bodhisattvayana (as dez perfeições; muitas vezes as seis primeiras são mais amplamente conhecidas), o critérios com os quais não estou moderadamente familiarizado. Meu editor também me lembra que minhas correlações carecem de nuances e talvez sejam equivocadas, e isso provavelmente está correto. No entanto, eu claramente não tenho o bom senso de seguir inteiramente o sábio conselho de meu editor. Associações de caminhos e bhumis não são correlações perfeitas, e se você passar algum tempo lendo sobre o modelo, verá por quê. Recomendo que você verifique as fontes listadas acima se estiver interessado em mais informações sobre os bhumis e, com sorte, por meio de boas práticas, você poderá tirar suas próprias conclusões.

O maior problema com esse modelo é que ele delinea o número exato de emanções que devemos ser capazes de manifestar como bodhisattvas em cada bhumi, e conforme o bhumis progride, os números rapidamente ficam tão grandes que chegam ao absurdo. Por que alguns perceberam, uh, "poeta" incluiu no modelo este ideal de números muito específicos de poliloções manifestadas, eu não tenho ideia, exceto talvez para desafiar nossa ideia limitada do que pode ser possível para uma mente guiada pela realização de shunyata (o que foi problematicamente traduzido como "vazio"). Por que tantos praticantes tibetanos desde então leram essa poesia literalmente, eu também não tenho ideia.

De alguma forma, nenhum professor tibetano que eu conheça, desde então, questionou a aplicabilidade prática das interpretações literais daquela apresentação. Talvez este modelo funcione bem na cultura tibetana para inspirar níveis únicos de esforço, mas não estou convencido, e sei que nem sempre se traduz bem para o Ocidente, que pode ser um pouco concreto e literal. Por causa disso, você ouvirá professores tibetanos ocasionalmente dizerem coisas como: "Não conheço nenhuma pessoa viva que tenha ido além do primeiro bhumi, conforme descrito tradicionalmente", o que é reconhecer este estranho problema de manifestação múltipla, bem como o outro de critérios verdadeiramente fantásticos.

Além desses problemas, os textos que descrevem os bhumis são uma leitura muito interessante se você pode ignorar a estranheza e apreciar a poesia, especialmente nos estágios intermediários da iluminação. Nossas suposições e paradigmas pós-modernos, bem como algum desconforto com o mito, magia, metáfora, e como eles podem se sobrepor à realidade, provavelmente prejudicam nossa habilidade de obter nutrição das pétalas cheias de néctar dos modelos bhumi. Dito isso, a tradição tibetana é tão fraca e frágil que não consegue voltar atrás e explicar como seus modelos poéticos antigos e cheios de mitos têm relevância para os praticantes modernos em termos simples? Estou realmente ansioso para que esse trabalho seja feito e espero, como você pode imaginar, que eu não seja a pessoa certa para fazê-lo. Em outras palavras, comece o jogo!

O Modelo dos Cinco Estágios do Mahayana

Enquanto estou discutindo os modelos budistas indianos, apresentarei o modelo dos cinco caminhos. Os detalhes desse modelo podem ser encontrados em vários lugares, como no livro *Dharma Paths* de Khenpo Karthar Rinpoche (publicado pela Snow Lion). Como esse livro explica muito bem o modelo e não é caro, farei apenas um breve tratamento dele aqui. Existem outros bons recursos, como o extenso site de Alexander Berzin, www.studybuddhism.com, que explicam mais sobre esse modelo. Ele divide vários graus de arahants, bem como aqueles dos caminhos inferiores, cobre tópicos relacionados à aspiração do bodhisattva e detalha as diferenças entre algumas das diferentes escolas de princípios históricos. Minha pegada relativamente simples de homem das cavernas de tudo isso é de praticar bem, aspirar a ajudar os seres a despertar, atingir realizações profundas e ver o que resta a ser feito a partir daí.

O primeiro caminho neste modelo cobre o território desde o começo até o Surgimento e o Desaparecimento, e é denominado "o caminho da acumulação". No território do primeiro

caminho, a pessoa acumula insight direto sobre a verdadeira natureza das sensações pela investigação direta da impermanência e da natureza altruísta dos fenômenos, como faz nas primeiras quatro ñanas. O segundo caminho, o da “unificação”, abrange o território desde o Surgimento e o Desaparecimento, através da Noite Escura, até a Alta Equanimidade, e o primeiro gosto da entrada na correnteza. Essas são correlações perfeitas e, portanto, já foram descritas.

O terceiro caminho é “o caminho da visão” e abrange a entrada na correnteza e/ou o primeiro bhumi, dependendo de como você acredita que eles se alinham. O quarto caminho, o da “meditação”, abrange o resto dos bhumis dentro do sistema sutra. (Observe que os bhumis são contados de forma diferente dentro do veículo Vajrayana/Tântrico.) O terceiro caminho é descrito como um avião decolando, e o quarto caminho como aquele avião voando cada vez mais alto. O quinto caminho é o do estado de Buda. Este mapa é muito bom a medida que se desenvolve, e particularmente se você puder se relacionar habilmente com os modelos de bhumi que surgem no que eles chamam de quarto caminho.

Os Modelos do Vajrayana

Alguns dos modelos Vajrayana indo-tibetanos acrescentam muitas nuances às discussões dos modelos emocionais e ao trabalho com os aspectos emocionais de nossas vidas e de nossa prática em geral. Esses são modelos que dizem que muitas energias emocionais ocorrem e que podem ser percebidas e manifestadas na luz da sabedoria (percebendo seus aspectos vazios e compassivos) ou na confusão da ignorância dualística. Esse paradigma é muito perigoso de se trabalhar, pois seu lado sombrio evidente e frequentemente demonstrado é a falta de contenção habilidosa diante dessas emoções. Mas, se o modelo for usado adequadamente, pode realmente ajudar a cultivar uma compreensão mais saudável, ampla e de aceitação do mundo dos sentimentos em geral. Lembra do treinamento em moralidade? Espero que sim, pois se você vai usar este modelo, que eu defendo usar no lugar certo e na hora certa, você realmente precisa manter esse lado da prática formal ou estará procurando por problemas sérios. A ética do bodhisattva e do Vajrayana está além do escopo deste livro, mas permanece o ponto que uma ética forte é crítica se você pretende seguir esse tipo de caminho. Tal como acontece com o modelo de cinco caminhos, recomendo o excelente website multilíngue de Alexander Berzin www.studybuddhism.com para informações confiáveis sobre este material conceitual.

O benefício básico desse paradigma é que ele diz essencialmente: “Aqui está a realidade em toda a sua riqueza, intimidade, vibração, complexidade e abrangência humanas. Se você perceber as coisas claramente e compreender e aceitar isso, você pode começar a transformar essa ampla gama de emoções e experiências em algo que é sábio, brilhante, ativo, poderoso, engajado, curador, de espectro completo e desperto.” Portanto, é uma abordagem totalmente diferente dos modelos que defendem a eliminação das emoções, sua supressão ou repressão, e o fechamento de vastas faixas de nossos corações e realidades.

Por favor, permita-me contar uma breve parte da história do meu caminho sobre como passei a apreciar a abordagem Vajrayana aos modelos emocionais e seus usos práticos. Conto essa parte da minha história para destacar alguns pontos que não consegui abordar no DPEB1. Esta história explica muitos pontos que você encontra neste livro, então talvez valha a pena conhecer o resto da história de fundo, se de forma extremamente abreviada.

Comecei em um contexto Theravada muito tradicional e direto. Fiz retiros, consegui entrar na correnteza e voltei da Índia para casa. Entrada na correnteza entregue conforme anunciado. As técnicas e modelos funcionaram bem. Eu tinha as habilidades e percepções esperadas. Tudo estava bem nessa frente. Eu pratiquei mais. Alcancei o segundo caminho. Era diferente, mais rico, mais fractal, mais complexo, e houve uma transformação definitiva de algumas coisas relacionadas às emoções, o que as desencadeou, quanto tempo duraram e como foram percebidas. Eu podia sentir claramente que eles percorriam caminhos cerebrais totalmente diferentes, desconhecidos e claramente superiores em uma parte substancial do tempo. Fiquei impressionado. Os modelos pareciam entregar o que prometiam. Eu mergulhei. Alcancei o terceiro caminho, ou pelo menos, alcancei algo.

De repente, tudo estava diferente, muito diferente. A mudança na minha maneira rotineira de perceber as coisas foi enorme e inesperada. De repente, quase tudo ficou luminoso, quase tudo parecia conter sua própria luz, sua própria consciência como algo intrínseco às próprias sensações, e isso causou uma deslocalização massiva do sentido de observador, agente, controlador e uma apreciação totalmente diferente do que o caminho era sobre. Agora, a prática era muito mais sobre o campo da experiência, sobre essa luminosidade, sobre a riqueza dos fenômenos, sobre tentar descobrir como fazer com que os últimos pequenos padrões sutis que não eram percebidos dessa forma fossem percebidos naturalmente e na linha de base. Deixe-me fazer uma pausa aqui; antes de terminar minha história, preciso definir mais alguns termos, conceitos e modelos sobre os quais ainda não falei.

Os Modelos de Concentração

Os modelos de concentração descrevem a categoria geral de modelos que tratam de como os shamatha jhanas e os estágios do despertar se alinham. No final daquelas que considero ser alguns dos piores desses modelos, alguns modelos e modeladores afirmam que o despertar envolve atingir alguns dos jhanas superiores, particularmente do quarto ao oitavo, e que a capacidade de alcançá-los é o próprio despertar. Conheço alguns meditadores e um ou dois professores que seguem esses modelos. Como esses estados são transitórios, não é o tipo de despertar que considero valioso, embora considere esses estados valiosos pelo que são e podem fazer. O Buda tinha uma opinião semelhante, pois treinou nesses estados e os considerou profundos, mas insatisfatórios, pois ocorrem apenas em circunstâncias especiais e não proporcionam a transformação mais profunda — a verdadeira libertação — que ele estava procurando.

Apenas um pouco melhores são os modelos que equiparam os vários estágios do despertar aos próprios jhanas, de modo que cada um dos vários estágios envolve algo como um

estado jânico permanente. Não é que não existam alguns paralelos muito interessantes entre os caminhos e os jhanas que cabeçudos fractais como eu não podem deixar de notar, mas isso não é a mesma coisa que os caminhos sendo estados jhanicos permanentes, que são não. Nenhum estado mental é permanente.

Existem alguns modelos dos estágios do despertar que incluem o critério de que as pessoas de um determinado caminho podem alcançar certos jhanas acessíveis a elas apenas se também possuírem as habilidades de concentração necessárias. Especificamente, existem cinco estados correspondentes ao que são chamados de "moradas puras" (Pali: *suddhavasā*), que são alguns dos reinos descritos de forma clássica na categoria mais geral dos reinos materiais sutís (*rupa-lokas*) Os textos antigos (por exemplo, AN 4.123) descrevem os reinos da matéria sutil como reinos de existência associados a vários graus de êxtase jânico. As cinco moradas puras específicas em questão são as moradas dos devas ou divindades incomparáveis, os devas clarividentes, os devas bonitos, os devas imperturbáveis e os devas que não caem, que fazem parte dos trinta e um reinos de existência padrão você pode encontrar citados no livro *The 31 Planes of Existence*, do Venerável Bhante Suvanno, transcrito por Jinavamsa, bem como online em accesstoinight.org (um ótimo site, aliás), que correspondem a jhanas especiais que só anagamis e os arahants podem alcançar.

Esses são modelos tradicionais e canônicos e suportam moderadamente bem os testes de realidade. Assim, o modelo implica não apenas que as pessoas que atingiram esses níveis de realização com sólidas habilidades de concentração podem ser capazes de atingir essas moradas, mas também que aqueles que podem alcançá-las devem ser pelo menos anagamis, senão arahants de acordo com o modelo tradicional de quatro caminhos. Assim, alguns que podem alcançar esses jhanas às vezes usam essa parte padrão da teoria Theravada como parte de sua justificativa para qualquer rótulo que usem para seu nível de insight.

Eu me diverti brincando com os jhanas que acho que correspondem a esses reinos. As descrições deles variam de acordo com o praticante, mas aqui estão minhas descrições de dois deles que espontaneamente entrei após o oitavo jhana, sendo outra opção interessante além daquele ponto de junção pós-oitavo (PJP8) já mencionado. Para o primeiro, pegue a bem-aventurança do segundo jhana, a amplitude do quarto jhana, a sensação de presença penetrante do sexto jhana e, em seguida, adicione uma grande dose de gratidão, como se fosse o jhana de gratidão, como se algo correu tão perfeitamente bem e você pode sentir profunda e destemidamente gratidão por isso.

Para o segundo, estenda o estado de uma maneira muito mais difusa, de modo que haja a bem-aventurança mais difusa e fria do terceiro jhana, adicione algo do quarto jhana em termos de uniformidade e largura e, em seguida, adicione um dose massiva de contentamento e relaxamento, como o mais relaxado que você estaria durante a melhor massagem no spa mais perfeito após o dia mais satisfatório de sua vida. Meus experimentos depois desses dois primeiros produziram resultados contraditórios, mas os dois primeiros devem dar uma ideia de como pode ser esse território geral. Esses são estados notavelmente curativos, completos, penetrantes, satisfatórios e sinceros, e o

descritivo “puro” se aplica muito bem. No início, eu mal os percebia e saltava o mais rápido que podia do oitavo jhana para a Fruição e a cessação da percepção e sentimento (descrito mais a frente). Agora eu sei melhor e às vezes aproveito para apreciá-los. Eles escrevem facilidade, beleza, clareza, bem-estar e contentamento na mente.

Enquanto estou discutindo estados incomuns, devo apontar que existem na verdade alguns deles por aí, destacando ainda mais como os textos antigos simplesmente não nos fornecem termos e conceitos suficientes para categorizar o mundo selvagem e caleidoscópico das experiências meditativas. Aqui está mais um dos mais interessantes: está também em algum lugar daquele território que parece basicamente pura presença, como ser um observador superintendente, com a qualidade de sua autopercepção dominante. Esta tem uma qualidade muito diferente do sexto jhana, Consciência Ilimitada, e na minha opinião é muito superior, e em alguns pontos fiquei tão impressionado com isso que fui tentado a considerá-lo um dos mais elevados dos estados temporários que envolvem experiência. Eu posso ver por que as pessoas que se arriscam nisso podem ser compelidas a atribuir a eles algum status final, ou “fundamento do ser”, “eu”, bem como para usá-los como visões de um ponto final do caminho, mas, sendo condicionados e sendo estados específicos, eles terminam. Portanto, tome cuidado com mais uma das perigosas correntes douradas que o tentariam a parar por aí e não progredir mais.

Tenha cuidado para perceber que os jhanas são moldáveis por intenção e visão, o que significa que as pessoas podem aprender a esculpir, fabricar e projetar jhanas para se adequar às suas especificações, seja combinando certos elementos de vários jhanas para fazer um jhana de fusão ou imaginando coisas novas para amplificar em um estado generalizado apenas pelo poder de forte concentração. Dois dos muitos exemplos estranhos de minhas próprias experiências são o que chamo de “lidocaína jhana” e “o jhana do amor de *crush*”. Não estou dizendo que essas sejam necessariamente uma boa ideia, apenas as menciono para dar exemplos do que é possível com uma mente concentrada.

Para o primeiro, acordei de um cochilo antes do trabalho e estava deitado de braço. Ele tinha adormecido, peguei aquela sensação de entorpecimento e a estendi como você pegaria qualquer outra sensação que você quisesse cultivar em um jhana e espalhei-a para preencher meu corpo inteiro da cabeça aos pés com aquela sensação estranha e entorpecida. Era algo igualmente assustador e repousante, mas o fato de que poderia ser feito era muito intrigante.

No segundo, esse sentimento da melhor e mais inebriante parte do amor de *crush*, como você pode sentir no colégio, simplesmente apareceu sem nenhum motivo óbvio, sem nenhuma pessoa específica que estava tomando como objeto desse sentimento. Eu peguei e expandi para preencher todo o meu corpo. Ele claramente tinha alguns elementos de segundo jhana, mas também tinha suas próprias qualidades distintas em termos de sentimento emocional. É muito útil notar que os sentimentos que geralmente associamos a pessoas específicas podem ser apenas estados que simplesmente criamos do nada, exceto os próprios estados. Da mesma forma, uma vasta gama de estados pode ser alcançada apenas nos inclinando para qualquer sentimento que já sentimos e, se praticarmos bem, podemos aprender a combiná-los de maneiras incomuns e surpreendentes para atender

aos nossos vários gostos. Obviamente, isso é uma possível exploração habilidosa do poder da intenção e da atenção, bem como, possivelmente, uma armadilha para aqueles com tipos de personalidade que estão mais na extremidade do espectro dos viciados em jhana.

O território lá fora/aqui parece ser limitado apenas pela nossa imaginação e capacidade de concentração. Eu imaginei encenar uma competição amigável entre praticantes de alto nível para imaginar estados que são ainda melhores do que os que eu conheço, para que possamos brincar para alcançá-los e ver se há limites para a coisa. A lista de todos os reinos celestiais ou devas exóticos encontrados nos textos antigos dá crédito à visão de que pode não haver. Sei que isso pode parecer uma contradição com as afirmações anteriores que fiz sobre ser capaz de dominar totalmente as práticas de concentração. E é. Na verdade, o único eixo que você pode dominar de forma absoluta é aquele que as pessoas pensam que é o menos atingível, o de perceber naturalmente todos os fenômenos como eles são.

A conclusão é que, no que diz respeito aos modelos de iluminação, os critérios jhanicos, embora sejam muito divertidos em termos de inspirar caminhos interessantes de exploração, não são tão confiáveis. Pessoas em níveis mais baixos de despertar fundamental que têm habilidades de concentração poderosas e que entendem que esse território é maleável podem entrar em estados que parecem essencialmente os mesmos que as pessoas de certo nível de realização deveriam ser capazes de atingir. Infelizmente, não existe uma maneira óbvia, infalível e objetiva de descobrir exatamente o que eles fizeram. Portanto, tome cuidado ao usar os modelos de concentração como seu critério primário para avaliar o despertar, embora certamente esteja informado por todas as opções interessantes que podem aguardar por você quando você ganhar certos níveis de insight. Nessa mesma linha, chegamos a uma das melhores opções de todas ...

A Cessação de Percepção e Sentimento (Nirodha Samapatti)

Então, há uma realização chamada “a cessação de percepção e sentimento” (Pali: *nirodha samapatti*, doravante NS, ou simplesmente *nirodha* no meu modo geral de falar) que é difícil de classificar. A palavra “nirodha” (que significa “cessação”) também é algumas vezes usada sem o qualificador “samapatti” para se referir a Fruição, então tome cuidado para manter seus termos corretos ao ler os textos antigos ou ao falar com outras pessoas sobre esses assuntos. Sempre me refiro à cessação da percepção e do sentimento quando uso a palavra “nirodha”, mas outras vezes não significam e podem significar Fruição.

Esta é a maior das realizações temporárias. É discutido em vários lugares, incluindo o sutta 44, "A Pequena Sequência de Perguntas e Respostas", de *Coleção de Discursos Médios do Buda*, em uma palestra proferida por uma mulher arahant chamada Dhammadinna, e *Path to Deliverance* de Nyanatiloka, que desenha daquele belo texto. Você também pode encontrá-lo em comentários, como o *Visuddhimagga*, XXIII, 16, bem como nas últimas páginas do *Vimuttimagga*. Pelos critérios de comentário, pelo menos, ele pode ser alcançado apenas por anagamis e arahants que também têm domínio dos jhanas imateriais. Esta

conquista não pode ser considerada um estado ou não um estado, nem pode ser estritamente uma concentração ou uma realização de insight, pois é obtida pela fusão de shamatha e vipassana e uma vez que carece de uma base sensorial para análise, o que significa que não há experiência alguma que possa ser analisada, pois a percepção e o sentimento pararam.

Alcançamos NS fundindo o insight e as práticas de concentração de uma maneira suave que é muito menos precisa do que se quiséssemos atingir a Fruição, bem como muito menos concentração pesada do que usaríamos se estivéssemos praticando jhana pura. Acho um pouco mais fácil obter NS quando reclinado, mas a primeira vez que o alcancei estava sentado. Nós nos elevamos através dos shamatha jhanas de uma forma discreta com alguma leve consciência de sua verdadeira natureza (as três características), e então entramos no oitavo jhana (Nem Percepção Nem Não-Percepção), e então emergimos desse estado para aquele mágico ponto de junção pós-oitava, a partir do qual também podemos alcançar as moradas puras. Tecnicamente, nos textos antigos, descobrimos que existem alguns outros pontos de configuração que podemos fazer antes disso, incluindo nos certificarmos de que não vamos morrer antes que o estado termine, resolvendo acordar se convocados pelo sangha, e alguns outros detalhes menores, mas não os achei necessários.

Algum tempo depois, e sem aviso ou uma premeditação muito recente, podemos repentinamente entrar na cessação de percepção e sentimento, ou não, dependendo de termos atendido aos critérios de entrada e não estarmos inclinados a nada mais. Observe que o interesse anterior em conseguir isso durante os dias ou semanas anteriores tende a aumentar as chances de que essa conquista ocorra, assim como as resoluções pouco antes de começar a ascensão do primeiro ao oitavo jhanas. À medida que melhoramos em atingir isso, podemos escorregar na inclinação (resolução, intenção) de alcançá-lo depois de emergir do oitavo jhana e, em seguida, esquecer-lo antes de cair. Não há realmente nada que possa ser dito sobre essa conquista, exceto para as coisas que se relacionam com a entrada, saída e as consequências da conquista, todas as quais são exclusivas de nirodha.

Os textos dizem acertadamente que, ao entrar no nirodha, as formações verbais cessam primeiro, depois as sensações físicas e, em seguida, todo o funcionamento mental cessa quando a realização é totalmente alcançada. Isso é tradicionalmente explicado como uma correlação com o primeiro jhana, o quarto jhana e, a seguir, a entrada em nirodha, respectivamente. No entanto, você pode notar que nos três momentos antes da cessação da percepção se estabelecer (durante a entrada semelhante a uma falha de energia completa) as formações verbais, corporais e mentais cessam nessa ordem também em três momentos consecutivos e distintos, com o todo a entrada leva cerca de um terço de segundo, como se alguém tivesse virado o dimmer/interruptor principal da realidade sensorial até o fim e a coisa toda desligasse. Os textos podem ter um duplo sentido, ou pode ter sido mal interpretado por estudiosos que nunca haviam alcançado nirodha samapatti. Digo isso porque ainda é típico que as formações corporais e verbais surjam entre o oitavo jhana e a entrada em NS e, portanto, a interpretação tradicional não se sustenta na experiência.

Os textos também dizem que essa conquista pode durar sete dias ou até mais (alguns dizem até dez dias), mas não conheço pessoalmente ninguém que tenha admitido que isso tenha ocorrido em sua experiência. Isso não significa que não possa acontecer, mas provavelmente exigiria um longo e prolongado retiro prévio para gerar a estabilidade e a quietude da mente necessárias. A duração de tais realizações estará diretamente relacionada às nossas habilidades de concentração, e estas são muito dependentes das condições de prática e com o quanto das habilidades de concentração foram exercidas recentemente.

Observe também que, como Fruição, não há experiência durante o NS. Não há tempo, espaço, sem algo, sem nada, absolutamente nada. Assim como um computador desktop desliga totalmente quando você pressiona o botão liga/desliga, o mesmo ocorre com qualquer coisa relacionada à experiência em NS. Tenho amigos que falaram sobre algo em que se meteram e ainda podiam sentir o tempo passando, e definitivamente não é isso. NS é como o descanso definitivo para a mente, algo muito além do sono profundo, já que mesmo alguns segundos nele deixa a pessoa com uma sensação enorme de ter ido extremamente fundo de uma forma que nada mais pode igualar.

Ao contrário da Fruição, saímos dessa conquista no sentido inverso em que entramos, com as formações mentais surgindo primeiro, rapidamente seguidas pelas formações físicas e depois verbais na forma analógica característica da entrada e com o mesmo tempo, como ligar um grande interruptor dimmer em cerca de um terço de segundo. Depois de deixar essa conquista, a mente tende a ser uma notável mistura de profunda paz enquanto muito límpida, e nosso corpo tende a ficar muito relaxado. Quanto mais tempo durar a conquista, mais forte e duradouro será esse efeito.

Eu descobri que é de longe o mais impressionante, duradouro e pesado dos resquícios das várias realizações, e notei sentir os efeitos disso por até cerca de vinte e quatro horas depois. Do meu ponto de vista, todo o ponto de atingir NS (além de aprender o nível de controle necessário para alcançá-lo, que tem suas próprias recompensas por outras vias de desenvolvimento espiritual — e por apenas se exibir e provar que você pode fazer isso — é o pós-brilho surpreendente. Portanto, eu não recomendaria atingir isso imediatamente antes de entrar em situações que exigem decisões ou ações rápidas, como dirigir em um trânsito complexo. Os textos dizem que nos inclinamos para a solidão ou para a tranquilidade depois de atingir esse estado, e em geral, eu concordo. Ruídos altos e situações de choque podem se intensificar depois de NS. Seu brilho posterior é muito propício para relaxamento profundo, prática profunda, insight profundo e trabalhos mágicos profundos — isto é, se você conseguir aumentar a energia emocional para se preocupar com todos esses trabalhos em face daquele relaxamento arrepiante. Eu falo sobre os poderes mais tarde, então, se o tópico da magia te incomoda, apenas finja que eu não escrevi isso. Diga: “La, la, la, la, la ...” em sua cabeça para limpar a memória disso, ou o que seja.

Embora eu esteja nervoso com a tendência atual de usar a meditação para criar abelhas operárias mais produtivas, complacentes e dóceis, devo admitir que estudar para meu exame de emergência do conselho de medicina um dia após o período de NS foi como um

sonho que se tornou realidade. Eu poderia constantemente folhear centenas de páginas por horas e horas com muito menos fadiga mental do que teria em qualquer outro estado com o qual estou familiarizado.

Além da importância de nirodha samapatti devido a ser incluído em alguns critérios do sistema para vários estágios do despertar, vale a pena mencionar essa conquista porque é encontrada hoje por praticantes reais e vivos, mas muitas vezes foi relegada ao reino do mito e lenda ou foi ignorado ou mesmo totalmente esquecido. Não é que nirodha samapatti seja necessário, mas é uma coisa boa e útil para ser alcançada. Na verdade, ainda não falei com ninguém que o tenha alcançado que não o considere o absoluto Rei Paizinho das realizações de meditação, exceto o estado de arahant, já que a profundidade de seu brilho posterior nunca deixa de impressionar e surpreender. Esperançosamente, mencioná-lo aumentará o padrão que as pessoas sentem que podem aspirar, que é basicamente o objetivo deste livro.

Mais um pequeno pedaço para vocês, bravos aventureiros ... Eu percebi que o momento mais fácil para atingir NS é geralmente algumas semanas depois de atingir um caminho, quando o aspecto vipassana jhana do progresso do insight está se tornando claro e um bom grau de domínio foi atingidos nessa fase de revisão. No entanto, ele tem esse hábito agradável/desagradável de ajudar a precipitar um novo ciclo de progresso, já que o nível de clareza obtido em seu rastro é impressionante, e a clareza aumenta o insight. Assim, podemos ir dos melhores altos de uma fase de revisão e glorioso pós-brilho de NS para a terceira ãana, S&D e a noite escura rapidamente. Na verdade, esta parece ser uma parte muito natural de muitos ciclos de anagamis que também conhecem os oito jhanas e como cavalgar a linha entre a concentração e as práticas de insight. Uma palavra de advertência: o pós-brilho do NS é tão extremo que é fácil imaginar que alguém atingiu algum novo nível de despertar, pois a mente se sente muito, muito diferente após a ocorrência de NS, e obstáculos residuais e estados mentais negativos podem estar muito distantes. Espere pelo menos alguns dias após qualquer mergulho no NS para ver como essas mudanças se comportam na face do mundo antes de começar a tirar quaisquer conclusões.

Devo dizer que há algo realmente maravilhoso em NS. Que você pode pegar um livro de cerca de 2.000 anos atrás que dá instruções complexas, como uma receita estranha para algo que você pode fazer com seu cérebro que, de outra forma, seria extremamente improvável que você soubesse e que você pode seguir essas instruções e elas podem realmente funcionar, explodiu minha cabeça na primeira vez que fiz isso. Essas coisas são simplesmente incríveis! Oba, darma!

De Volta à História do Vajrayana

Tudo bem, agora que configurei tudo isso, posso terminar minha pequena história sobre como passei a apreciar os modelos Vajrayana que envolvem ver as emoções na luz clara da sabedoria, como parte do campo luminoso da manifestação natural, como um parte integrante do despertar, e não algo a rejeitar. Pouco depois de obter o que considero o terceiro caminho, alcancei nirodha samapatti. Bill Hamilton falou muito sobre nirodha

samapatti, assim como Bhante Gunaratana, e pude perceber que os dois mestres gostaram muito, então li tudo que pude encontrar sobre ele, que não era muito, e fui em frente. Eu derramei energia em minhas habilidades de shamatha. Aprendi a caminhar do lado do insight da prática para o lado da concentração da prática e vice-versa, tentando encontrar o equilíbrio certo dos dois que permitiria que isso ocorresse. Resolvi alcançá-lo novamente e novamente. Eu consegui depois de cerca de um mês de trabalho duro. Como isso fazia parte do critério padrão em que fui criado para o terceiro caminho, isso praticamente me convenceu: isso é a transformação radical da forma como eu percebia o mundo. No entanto, havia um problema ...

Como você deve se lembrar, o terceiro caminho no modelo padrão dos dez grilhões Theravada envolve a eliminação de todas as formas de ganância e ódio (exceto o desejo por realizações jhanicas), mas eu ainda tinha emoções, incluindo luxúria e raiva. Isso não deveria estar ocorrendo, e ainda assim estava. Eles foram percebidos de forma muito diferente e de uma forma que parecia “certa”, já que agora eles principalmente (mas não completamente) pareciam ser apenas uma parte do campo natural de experiência, como texturas de espaço que estavam acontecendo por conta própria. Isso parecia muito importante, muito profundo, extremamente relevante, mas os modelos com os quais tive que trabalhar de repente não descreviam minha experiência de forma alguma. Isso causou um conflito interno pesado, já que anteriormente os modelos pareciam sólidos, preditivos e úteis. Eu sabia que o que estava experimentando estava relacionado à sabedoria, mas as fontes textuais, amigos e professores que tive acesso não pareciam mencionar nada parecido com o que estava acontecendo.

Assim, eu me ramifiquei e comecei a ler mais amplamente, examinando os textos para tentar encontrar alguém que estivesse falando sobre essas coisas, e felizmente encontrei as obras brilhantes do falecido Chögyam Trungpa Rinpoche e seu livro *Journey without Goal*, especificamente o capítulo nove, “The Five Buddha Families”, e de repente eu senti que não era algum tipo de aberração, pois aqui estava alguém cuja explicação fazia muito sentido para mim. Pesquisando naquela região geral da floresta, encontrei Dzogchen, junto com outros livros sobre tantra, e de repente percebi que havia encontrado uma maneira muito Vajrayana de compreender a prática e experimentar a realidade por métodos que eram implacavelmente Theravadins.

Esses livros foram um ponto de partida muito útil e fortalecedor para um projeto que finalmente seria concluído alguns anos depois. Minha prática durante aqueles anos muitas vezes enfatizou a tomada de apenas todo o campo dos sentidos como objeto, no entanto, ocorreu basicamente sem nenhuma agenda, exceto que o campo fosse conhecido como era, onde estava, por conta própria, incluindo qualquer emoção, qualquer pensamento, qualquer estado mental, qualquer coisa. Aquele tipo de sabedoria totalmente não discriminatória que abrangia todo o vasto mundo da experiência revelou-se extremamente libertador. Pessoalmente, acho que isso teria sido muito mais difícil de realizar se eu não tivesse jogado de lado os modelos que me tentaram a imitar um estado emocionalmente reprimido ou robótico.

Essa forma de ver o caminho, em que todas as emoções são consideradas oportunidades de trazer luz e sabedoria à forma como percebemos os padrões de experiência, também ajuda muito nas fases da Noite Escura de qualquer caminho, tanto antes quanto depois da entrada na correnteza. Imagine que você está fazendo um tour completo por todo o seu cérebro, coração, intestinos, corpo, toda a gama de sua vida e mundo dos sentidos, e, durante esse tour, você tem a oportunidade de despertar cada uma das partes do seu realidade, para conectá-la a você mesmo, de modo que não importa o que aconteça, o hábito de ver claramente se aplicará naturalmente a esse aspecto dessas ocorrências naturais. Assim, em cada uma das etapas da prática, a cada experiência que surge, você pode dizer com segurança: “Ah! Aqui está esta parte que também podemos despertar, assim como fizemos com tantas outras partes! Que oportunidade feliz de ter surgido isso para que possamos criar completamente o hábito de reconhecer sua natureza inerente e clareza intrínseca!” Esse foi o presente que a exposição ao Vajrayana me deu, e por isso sou extremamente grato, pois finalmente me permitiu escancarar as portas que, mesmo com apenas um indício de hesitação ou preconceito sutil contra qualquer parte da experiência, poderia nunca abri. Essas explorações finalmente me levaram ao que chamo de “o modelo simples”.

O Modelo Simples

Em algumas versões iniciais deste trabalho, eu tinha um modelo chamado “o modelo do sutra do coração”. O modelo simples é a versão menos misteriosa e simplificada do modelo anterior, embora seja essencialmente o mesmo. Embora em certo sentido também esteja reformulando o modelo revisado de quatro caminhos, uma vez que não tem números e está livre dos nomes tradicionais, tem algumas vantagens sobre essa terminologia.

Apresento este modelo um tanto novo aqui porque ele se concentra no insight real diretamente e trata todos os benefícios emocionais disso como efeitos colaterais. Além disso, geralmente há muitos ciclos de insight antes do estado de arahant, tornando o modelo de quatro caminhos problemático. O fenômeno de muitos ciclos entre cada um dos quatro caminhos piora à medida que trabalhamos para o despertar final. Como disse Bill Hamilton, e eu aprendi da maneira mais difícil, “O fractal arahant é vasto”.

O modelo simples não reforça o fascínio pelo conteúdo, nem pelos ideais que negam a vida ou pelos modelos de alcance emocional limitado, como o modelo tradicional de quatro caminhos costuma fazer. Esperançosamente, não nos tenta a contar caminhos. Mantém o foco na investigação precisa da verdade e de nossas experiências em toda a sua riqueza e complexidade.

Esse modelo basicamente diz que o despertar é sobre o insight direto que progressivamente revela algo diferente na relação com o campo da experiência e permite gradualmente que todas as qualidades de manifestação nele sejam mantidas em sua proporção natural, intrínseca e adequada. É um modelo progressivo de não dualidade.

O primeiro entendimento é que sensações são sensações, pensamentos são pensamentos e isso forma a base de uma investigação posterior. Quando começamos a ver as características universais dessas sensações, nossa compreensão aumenta. Conhecer todo o campo dos sentidos direta e completamente pode causar uma entrada na Fruição por uma das três portas, que representa o primeiro estágio do despertar.

Quando apreciamos os ciclos do processo de despertar e concluímos pelo menos mais um novo ciclo de progresso, estamos no próximo estágio. Quando começamos a apreciar o vazio, a luminosidade, a ausência de centro, a ausência de agente, etc. dos fenômenos em tempo real e isso se torna o foco da prática ao invés da Fruição, este é o próximo estágio. Quando o sentido do observador, sujeito, controlador, executor, etc., é visto completamente como é e o nó da percepção se desfaz, essa maneira simples e fundamental de perceber as coisas é o próximo estágio do despertar. Quando esse desembaraço permanece desembaraçado, esse é o próximo estágio. À medida que integramos essa compreensão em nossas vidas, estamos na próxima fase, embora seja mais um processo contínuo do que um estágio.

O problema é que alguns dos provedores das tradições parecem querer tornar esse entendimento muito mais do que realmente é e, assim, adicionar ideais de perfeição emocional a essa correção e desemaranhamento da percepção. Há alguma verdade nos modelos que lidam com as emoções, mas ela se relaciona com as emoções que se movem através de nós com mais rapidez e fluidez, além de serem percebidas de forma mais clara e espacial. Não tem nada a ver com o não surgimento de emoções “más” ou prejudiciais. Estou relutante em ir para lá, pois meu objetivo é dar aos modelos emocionais a surra que eles merecem, mas também não quero jogar fora algo que tem seus benefícios. Portanto, aqui vai.

À medida que o sentido perceptivo profundamente arraigado de um agente observador separado, contínuo, permanente deixa de ser extrapolado dos mesmos velhos padrões de sensações que pareciam ser um agente, há uma perspectiva mais ampla e inclusiva que pode vir à consciência do indivíduo desperto, dependendo do seu nível de despertar. Também há uma franqueza crescente de percepção que surge quando a realidade não é filtrada tão fortemente pelo pensamento. Há um senso crescente de imediatismo, em vez de um senso de temporalidade. Há uma valorização crescente da efemeridade. Há uma crescente sensação de amplitude e abertura à perspectiva. Há mais suavização e menos contração.

Essas atualizações perceptivas podem se combinar para dar às emoções dos seres despertos menos poder de fixação, de modo que eles possam se mover através delas mais rapidamente do que aqueles que não estão despertos. Essas emoções também podem ser vistas com mais rapidez e clareza à medida que surgem e desaparecem. Também pode haver contração menos reativa ou cega em pensamentos e emoções e uma perspectiva mais ampla que vê esses processos normais, humanos, mamíferos como apenas partes de um processo mais amplo como as texturas do espaço, dando assim a outras partes do cérebro mais chance para criar respostas moderadas às emoções. Dito isso, mesmo quando visto de perto, parece haver um componente biológico em como as emoções se

movem através dos humanos que só pode ser acelerado até certo ponto. Ainda assim, quanto mais as emoções surgem em uma mente desperta, mais algo nas reações habitualmente condicionadas pode mudar, diminuir, suavizar e relaxar devido a ter surgido nessa percepção aprimorada. Quanto mais isso acontece e quanto mais clara e desperta a mente está, mais forte se torna o efeito.

No entanto, quem pensa que essas declarações altamente qualificadas são algo como uma visão de perfeição emocional ou a eliminação de todas as emoções negativas, não está prestando atenção! Essa é a última coisa que eu gostaria de sugerir. Desejo apenas dizer que há uma maior clareza sobre nossa experiência humana básica, e essa clareza pode ajudar, mas isso é tudo. Dito isso, você ficaria surpreso com o quão raivosos, lascivos ou ignorantes alguns seres tecnicamente despertados podem ser, e eles ainda podem fazer todo tipo de ações estúpidas com base nessas emoções, assim como qualquer outra pessoa.

Gostaria aqui de contar uma pequena história, um resumo e uma simplificação de uma situação que se desenrolou ao longo de alguns anos. Eu conhecia cinco pessoas, três eram minhas amigas antes de tudo isso começar e duas eram pessoas cujas práticas eu conhecia muito bem. Todos eles começaram a seguir um ensinamento em que uma pessoa afirmava ter eliminado totalmente todas as emoções. Esses quatro eram boas pessoas, praticantes fortes e pareciam honestamente inspirados por uma prática que parecia francamente útil: observe os sentimentos à medida que surgem, veja o que os causa e como funcionam, e observe como eles parecem se relacionar com um senso de identidade, com ênfase na consciência corporal desses sentimentos e um compromisso de estar muito presente o dia todo e gostar de estar aqui agora.

O interessante é que todas essas quatro pessoas dentro de um ano ou mais de ter iniciado esta prática alegaram tê-la feito, e por "isso" quero dizer eliminou todas as emoções por completo, substituindo-as por uma percepção perpetuamente maravilhosa do frescor do mundo sensato, falta de pressão do tempo, menor necessidade de dormir e alguns outros benefícios e efeitos colaterais estranhos. Isso causou um grande rebuliço em minha comunidade, mas fiquei totalmente intrigado e impressionado. Estando disposto a manter a mente aberta e revisar minhas impressões conforme necessário em face dos relatos aparentemente honestos de meus companheiros aventureiros, passei um tempo razoável com alguns deles tentando descobrir exatamente o que haviam feito e como o fizeram, bem como adotar a prática básica de incorporar profundamente os sentimentos como um foco o dia todo, e apreciando a beleza sensual do frescor do mundo dos sentidos; basicamente atenção plena às emoções e enfatizando o êxtase. Devo dizer que, em geral, era uma prática divertida e interessante que parecia baseada em princípios básicos sólidos. Experimentei vários efeitos relativos benéficos, mas a eliminação das emoções não era um deles.

O tempo passou, no entanto, e um a um, os quatro renunciaram a suas afirmações de ter eliminado todas as emoções, com cada um afirmando algo semelhante a ter percebido que seu modelo os havia feito negar o que realmente estavam sentindo em algum grau. Mais tarde, todos os quatro chegaram à conclusão de que as pessoas que os inspiraram também claramente não estavam livres de emoções. Um dos quatro acabou com algumas

complexidades psicológicas de longa duração, embora os três restantes tenham se saído melhor, e dois deles disseram que mudaram algo útil na forma como as emoções eram vivenciadas, embora a eliminação das emoções não fosse isso.

Assim acabou uma saga interessante, mas o resultado final, pelo menos do meu ponto de vista, levou a quatro conclusões:

1. Cuidado com os modelos de alcance emocional limitado!
2. Investigar a beleza sensual da realidade, enfatizando o êxtase e sintonizando-se com o frescor do mundo dos sentidos, o corpo e seus sentimentos pode ser uma prática divertida e recompensadora.
3. Tenha cuidado com as alegações de ter feito algo final antes de realmente dar tempo à realidade para mostrar a você quais sutilezas e complexidades permanecem.
4. Praticantes fortes, dedicados e inteligentes podem ser desencaminhados e confundidos por promessas de ouro do mercado espiritual, assim como qualquer outra pessoa, portanto, continue testando a realidade de suas práticas para ver como elas se comportam.

Eu sei de algumas outras pessoas (algumas das quais eu conheci, algumas por relatos de bons amigos que as conheceram) que ainda afirmam ter eliminado todas as emoções (bem como quase todos os pensamentos), embora aqueles que passaram algum tempo com todos eles dizem que ainda parecem ter emoções e podem ser temperamentais, ríspidas, arrogantes e coisas do gênero, assim como qualquer outra pessoa pode. Posso ter certeza de que sei exatamente o que está acontecendo com eles em relação à sua experiência interna? Obviamente não. Eu sou muito cético? Sim, eu sou. No entanto, no interesse da justiça, apresento esses exemplos apenas para que você possa fazer sua própria pesquisa e perceber que ainda há controvérsia sobre isso. Boa sorte em resolver por si mesmo. Independentemente disso, a capacidade de modular as respostas às emoções com habilidade às vezes pode dar a impressão de que essas emoções foram atenuadas ou eliminadas, mas essa capacidade e eliminação emocional não são a mesma coisa.

Os Modelos de Ação

Os modelos de ação tendem a envolver certas ações que os seres despertos não podem cometer ou devem cometer. Ambos os tipos de modelos são completamente ridículos, então chegamos agora ao primeiro dos modelos que simplesmente não têm base na realidade. Os modelos tradicionais do Theravada contêm numerosas declarações que estão simplesmente erradas sobre o que um ser desperto não pode fazer ou fará. Meus exemplos favoritos incluem declarações de que os arahants não podem quebrar os preceitos (incluindo matar, mentir, roubar, fazer sexo, usar drogas ou beber), não podem ficar sexualmente excitados, não podem ter empregos, não podem ser casados e não podem dizer que são arahants. Eles também afirmam que os arahants não ordenados devem se juntar à ordem monástica Theravada dentro de alguns dias de sua realização ou

morrerão. Desnecessário dizer que todas são simplesmente mentiras absurdas, mentiras que, infelizmente, muitas vezes foram perpetuadas por arahants.

Existe também outra visão mais sutil e sedutora, que é a de que os seres despertos de alguma forma se comportarão de uma maneira melhor ou mais elevada, embora não definam o que essas ações podem ser ou quais ações podem evitar. Eu considero essa visão extremamente perigosa. Embora eu deseje promover a mudança na percepção que chamo de despertar e outros nomes, não quero sugerir que, de alguma forma, isso salvará alguém de ações estúpidas ou os deixará sempre cientes de como fazer a coisa certa ou evitar estragar tudo. Essas visões são um cenário para uma enorme ilusão e enormes lados sombrios, como qualquer pessoa que já passou tempo suficiente em qualquer comunidade espiritual sabe muito bem. Como diz uma expressão zen, “Quanto maior a frente, maior a parte de trás”, e essa visão particular pode dar a você um lado sombrio do tamanho do Texas.

A lista é notavelmente longa de indivíduos despertos que fizeram cagada ao se colocarem em um pedestal, violando hipocritamente seus próprios ideais elevados de comportamento, e então foram expostos como seres humanos. A lista de aspirantes espirituais que falharam em tirar as devidas conclusões dos erros dos despertos é ainda mais longa. Que tantos indivíduos inteligentes tenham tanta dificuldade em classificar tudo isso, e ao invés disso criam interpretações errôneas, racionalizando, habilitando, justificando, protegendo e defendendo o comportamento muitas vezes perigoso de incontáveis professores e líderes espirituais é verdadeiramente estonteante, até que você considere seus paralelos na liderança que os países com a capacidade de acabar com a maior parte da vida no planeta escolhem para si próprios e, de repente, é menos surpreendente. Existem muitas escolas de pensamento sobre este assunto, e vou dar-lhes nomes formais aqui, embora, na realidade, eles não pensem em si mesmos dessa forma.

“A escola da parte do caminho para cima da montanha” acredita essencialmente: “Aqueles que erraram e causaram um escândalo estavam apenas na metade do caminho para cima da montanha, apenas parcialmente despertos, já que qualquer pessoa que está realmente desperta não poderia ter feito aquelas coisas terríveis”. Enquanto claramente alguns eram apenas parcialmente iluminados, ou talvez nem um pouco iluminados no sentido técnico, alguns que erraram claramente conheciam e conhecem a realidade última por dentro e por fora, e assim este modelo perde muitos pontos importantes.

“A escola da louca sabedoria” acredita que “os seres iluminados transcendem a realidade convencional e com ela a moralidade e a causalidade convencionais, então eles são a manifestação natural de uma sabedoria que parece louca para nós, mortais tolos, mas na verdade é um ensino superior disfarçado!” Embora não seja totalmente absurdo, visto que há muitos aspectos culturais e normas sociais que podem parecer um pouco infantis, artificiais, desnecessários, inúteis ou ingênuos em face da realização, a escola da sabedoria radical fornece uma desculpa muito fácil para a abundância de comportamento que já foi e é simplesmente errado, irresponsável, estúpido, explorador, imprudente, prejudicial, delirante, narcisista, sem consideração, juvenil, depravado, vil e desnecessariamente destrutivo.

Depois, há minha escola, para a qual ainda não descobri um nome atraente, mas talvez pudéssemos chamá-la de "a escola da realidade", e ela promove a visão de que "os seres despertados são humanos e, infelizmente, humanos, iluminados ou outra coisa, cujos cérebros contêm uma fina camada de civilização adaptada sobre um cérebro muito maior, mais antigo e mais primitivo (lagarto), que bagunçam tudo às vezes. Não há nada de especial ou profundo nisso." Em suma, esta escola rejeita categoricamente as listas e dogmas específicos dos modelos tradicionais de ação em todas as formas, desde as listas absurdas do Theravada até o sentido sutil de que seres iluminados de alguma forma têm a garantia de agir de maneiras "iluminadas" perpetuamente, sejam elas o que for. Também rejeita as racionalizações das escolas de sabedoria radical.

Dito isso, a capacidade de ver as coisas como elas são permite a possibilidade de respostas mais ponderadas e inteligentes às situações e emoções, como afirmado anteriormente. Esse é um conceito muito diferente de chegar a uma lista de ações que os seres iluminados nunca fariam ou poderiam fazer, e certamente não significa que eles necessariamente agirão da maneira que pensamos que agirão ou que as suas ações serão sempre as certas ou melhores ação, de nossa perspectiva. Além disso, embora esta não seja uma lista exaustiva, o comportamento de qualquer ser é sempre afetado pelo seguinte:

- ♦ as leis padrão do mundo natural;
- ♦ os limites de seu nível de realização;
- ♦ os hábitos arraigados do indivíduo realizado, incluindo peculiaridades de personalidade e "coisas";
- ♦ o resíduo e/ou lados sombrios das técnicas e tradições que eles usaram para alcançar seu entendimento (não subestime isso!);
- ♦ o fato de que a atenção plena aumenta e diminui (pelo menos em arahants, aqueles abaixo do estado de arahant e em todas as definições realistas de Budas);
- ♦ o fato de que confusão e estupidez ainda podem ocorrer da mesma forma que antes;
- ♦ os limites dos conhecimentos e experiências relativos do indivíduo realizado;
- ♦ as questões psicológicas e fisiológicas que se aplicam ao cérebro e ao corpo do indivíduo realizado;
- ♦ sua educação cultural e as convenções sociais e costumes criados por ela.

Você notará que esta é uma lista bastante realista. Assim, os dogmas dos modelos de ação padrão, embora contenham alguns grãos de verdade, são simplesmente extremamente imprecisos e geralmente representam alguns dos mais questionáveis dos modelos de iluminação.

Uma questão intimamente relacionada envolve as tensões entre os modelos "tecnicamente esclarecidos" e os limitados modelos de ação possíveis. Existem escolas de pensamento que

dizem: "Uma ação iluminada e um é um Buda, uma ação iludida e um é um ser humano comum." Elas têm seu valor de um certo ponto de vista comportamental e podem servir como um valioso lembrete de que a moralidade convencional tende a ser uma ideia extremamente boa na maioria das vezes. Eu, por exemplo, acho que todos, independentemente das supostas realizações ou da falta delas, devem ser considerados em um padrão ético elevado e universal, não prejudicial, embora de alguma forma humana, justa, inclusiva e perdoadora. No entanto, os ensinamentos baseados em algum ideal arbitrário chamado "ação iluminada" podem começar a diminuir a importância da realização direta da verdade das coisas e reforçar o resíduo mítico dos limitados modelos de ação possíveis de realização.

Existem aqueles que são "tecnicamente" não iluminados (o que significa que eles nunca completaram sequer um progresso de insight ou alcançaram qualquer compreensão direta da vacuidade ou da não dualidade) que, no entanto, vivem vidas que seriam consideradas incessantemente exemplares e até mesmo santas pelos mais altos padrões de generosidade, compaixão e conduta humana. Tive a sorte de conhecer e trabalhar com algumas dessas pessoas e continuo a admirá-las. Da mesma forma, existem aqueles que são "tecnicamente" despertados, que, no entanto, podem parecer excessivamente comuns, parecem ter um caráter, disposição e virtude moral distintamente questionáveis, ou parecem às vezes francamente depravados, desagradáveis e insuportáveis. Eu conheci um bom número deles, e o fato de ter conhecido mais deles do que aqueles que consideraria verdadeiramente santos me leva à conclusão baseada em dados de que é mais fácil dominar as práticas de insight do que dominar o comportamento ético e gentil. Não digo isso para desculpar ninguém, mas apenas para salientar que todos devemos continuar a nos esforçar para ser pessoas morais, e isso é evidenciado em nosso comportamento uns com os outros.

Embora o fracasso dos modelos de ação limitados ou iluminados e dos modelos emocionais limitados seja uma grande decepção de um ponto de vista, também significa que há esperança para o resto de nós. Nossas vidas são isso, nossas emoções são isso, nossos hábitos são isso, nossas limitações são isso, nossas neuroses são isso, nossos problemas são isso e nossos lados sombrios são isso. Como podemos alcançar a compreensão se não vemos claramente a realidade como ela é? Como podemos ver claramente a realidade como ela é, se passamos a maior parte do nosso tempo pensando que não é bom o suficiente examinar a realidade com clareza?

Os Modelos de Fala Perfeita

Muito intimamente relacionados aos modelos de ação estão aqueles modelos que imaginam que os seres iluminados sempre dirão exatamente a coisa certa de uma maneira perfeitamente gentil e apropriada. Não é que a fala correta como prática e parte do caminho óctuplo não seja importante; é muito, mas aqui estou falando de modelos em relação a resultados. Não é que a prática do insight não possa nos ajudar a reconhecer nossa intenção de falar antes de falarmos e, assim, fornecer uma maior capacidade de editar internamente o script mental antes que ele se traduza em palavras reais. Não é que

as práticas de insight não consigam transformar lentamente nossas maneiras de estar no mundo em formas um tanto mais saudáveis, como costumam fazer.

No entanto, os ideais que as pessoas têm em torno da fala correta quase sempre se conformam com sua própria visão pessoal de exatamente o que são a fala e a etiqueta adequadas e como tudo deve ser dito, ideais que fazem parte de seus próprios condicionamentos individuais e culturais, que variam amplamente. São poucas as chances de que duas pessoas quaisquer, mesmo as despertas, concordem exatamente sobre o que seria a coisa perfeita a se dizer e a maneira perfeita de dizê-lo em qualquer situação, e isso também inclui os seres despertos. Os estilos de comunicação, agendas e metas para falar variam amplamente. Há pouca chance de você entender exatamente o que outra pessoa está tentando realizar quando diz algo, e menos ainda a chance de que alguém sempre saiba exatamente como alguém interpretará o que ela diz.

Sou um grande fã do treinamento moral na fala correta. Aqui estão algumas características-chave do treinamento na fala correta: abstenção de mentir, fala divisionista, fala abusiva, tagarelice fútil (SN 45,8) e falar na hora certa, falar a verdade, falar gentilmente e prestativamente com uma mente de boa vontade (AN 5.198). Dito isso, muitos presumem que o sucesso no treinamento do insight exigirá sucesso no treinamento da fala correta, e infelizmente não é o caso.

Os Modelos de Comportamento Perfeito da Internet

Relacionado a este modelo e uma prova do mundo da tecnologia no momento em que escrevo isto é que o mundo dos fóruns da Internet e da interação online explodiu, e agora vale a pena incluir “o modelo de comportamento perfeito da Internet”, no qual seres despertos irão automaticamente escrever post, e-mail, texto, tweet, etc., exatamente o que seus ideais específicos de perfeição ditam que eles fariam. Como numerosos fóruns de darma online demonstraram claramente, há, infelizmente, apenas a mais fraca das correlações entre os níveis de percepção profunda e a maneira como aqueles com alguma realização interagem online.

Algumas pessoas são gentis e respeitadas, algumas abrasivas e mesquinhas, algumas trolls, algumas sedentas de poder, algumas carentes de atenção, outras carentes de serem apreciadas ou validadas, algumas divulgam apenas o mais seguro dos chavões politicamente corretos caiados de branco, outros mergulham no nervosismo mundo de guerras de fogo online na queda de um chapéu, e alguns explodem outros sem qualquer consideração aparente por seus sentimentos. Assim como existem muitos estilos de personalidade diferentes, também as personas da Internet variam naquelas com visão profunda e naquelas sem. Eu vi tudo isso e muito mais de pessoas que têm práticas extremamente fortes, então aqueles que imaginam que pessoas despertas encontrarão seus altos ideais no mundo online provavelmente ficarão desapontados.

Além disso, aqueles que julgam os praticantes on-line pelos traços de personalidade de suas postagens também estão provavelmente errados em relação a como eles se relacionam com sua prática, percepções e habilidades reais. Novamente, frequentemente há alguma correlação, mas você ficaria surpreso em como é fácil estar errado sobre quem está do outro lado do teclado quando você não pode vê-lo (e mesmo quando pode). Essas regras básicas da Internet se aplicam tão bem ao darma online quanto a todo o resto. Existem pessoas com grandes habilidades e sabedoria que fazem um péssimo trabalho de se representar em forma de texto, e muitas que realmente não são talentosas, realizadas ou sábias que conseguem fazer um ótimo trabalho em publicidade na Internet. Mais uma vez, é decepcionante, mas é assim que funciona a Internet, assim como o resto do mundo.

Os Modelos do Poderes

Em um tópico relacionado, acredita-se frequentemente que seres despertos possuem vários tipos de poderes mágicos, tipicamente extraordinários, e portanto temos os modelos de poderes. O inverso disso é a crença de que as pessoas que têm poderes extraordinários podem ser, ou devem ser, despertas. No entanto, a relação entre os poderes e o insight fundamental é tênue, embora não inexistente. Os poderes psíquicos surgem de shamatha ou práticas de concentração, particularmente do quarto shamatha jhana, embora possam surgir também nos estágios de Surgimento e Desaparecimento, Alta Equanimidade e, às vezes, em outros estágios e estados. Algumas pessoas simplesmente parecem tê-los, independentemente de sua concentração ou capacidade de percepção. Eu forneci uma discussão mais detalhada sobre os poderes posteriormente, mas se você estiver curioso, pode pular para a Parte Seis agora.

Nota: quase todos os estados e estágios onde os poderes surgem podem ser alcançados por seres que ainda não alcançaram o primeiro estágio do despertar, e assim podemos ver que não há conexão clara entre a maioria dos poderes e o despertar. A lista restrita de poderes que são de domínio exclusivo dos despertos é atingir Fruições, as moradas puras, nirodha samapatti, e ser capaz de falar sobre o darma por experiência direta, junto com algumas outras probabilidades sutis que talvez eu irei cobrir em alguma outra hora.

É verdade que, ao longo do caminho para o despertar, é difícil evitar o risco de entrar em todos os tipos de experiências que são descritas nas listas padrão dos poderes, e também é muito mais fácil desenvolver os shamatha jhanas quando você está na fase de revisão de um caminho do que se você não estiver desperto. No entanto, desenvolver experiências aparentemente aleatórias em poderes que podem ser alcançados repetidamente é uma questão completamente diferente e ainda não relacionada ao despertar, exceto nesta frente: há algo sobre a percepção direta da interconexão das coisas que empresta um certoumph para a utilização e o desenvolvimento de poderes. Além disso, alguns dos mesmos conjuntos de habilidades mentais que nos permitem despertar também nos permitem cultivar os poderes com mais facilidade, caso tenhamos tal tendência. Assim, vemos alguns indícios de por que existem esses modelos de despertar. Contudo, como afirmado acima, essas são associações e nada mais. Em resumo, só porque alguém tem poderes não significa de forma alguma que ele está desperto, e só porque alguém está acordado, não

significa que ele terá poderes psíquicos que não estão diretamente relacionados com sua percepção clara das coisas. Esse é realmente o ponto chave.

Os Modelos do Sono

Os modelos de sono geralmente estão relacionados a dormir menos ou a estar acordado de alguma forma durante o sono. Dormir menos é comum durante os retiros, especialmente em alguns estágios, como o S&D. Também conheço algumas pessoas que, por causa de realizações espirituais, reduziram a necessidade de dormir, e isso aconteceu comigo em alguns momentos, mas não foi sustentado no meu caso.

Mais interessantes do que esses efeitos são as possibilidades de estar acordado de várias maneiras durante o sono. Sonhos lúcidos e viagens fora do corpo são dois efeitos comumente descritos, embora muitas pessoas que não estão tecnicamente despertas também tenham essas experiências. No entanto, alguns sonhos podem mostrar aspectos de como o despertar persiste no estágio do sonho. Lembro-me de um sonho em que estava dando uma palestra sobre o darma. Durante a palestra, eu estava colocando cerca de metade da minha atenção em perceber o campo de experiência luminoso, sem centro e desperto, exatamente como acontece quando eu o percebo quando estou acordado.

Aprofundando o tema de estar acordado durante o sono, temos aqueles que desenvolveram a capacidade de permanecer consciente de alguma forma durante a noite e não cair na inconsciência ou em sono profundo. Eu pessoalmente não consegui fazer isso, embora não tenha enfatizado essas práticas em meu próprio treinamento até agora. Alguns modelos de despertar usam alguns desses efeitos incomuns do sono como parte de seus critérios de desfecho.

Você pode encontrar mais informações sobre modelos como esse em livros como *Dreaming Yourself Awake: Lucid Dreaming* e *Tibetan Dream Yoga for Insight and Transformation*, de B. Alan Wallace, bem como em *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*, de Tenzin Wangyal Rinpoche. Também gosto muito dos outros trabalhos de Tenzin Wangyal, como *Wonders of the Natural Mind*, e recomendo que você dê uma olhada na abordagem dele sobre a prática. Também recomendado é *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama*, editado e narrado por Francisco Varela. Eu, pessoalmente, ainda não fiz essas práticas formais relacionadas ao sono como fiz com as outras práticas que discuto neste livro, então, se você quiser mais informações sobre elas, deve obtê-las com aqueles que têm experiência com elas.

Os Modelos de Conhecimento Específico

Em uma tangente totalmente diferente, os modelos de conhecimento específico basicamente afirmam ou implicam que o despertar irá, de alguma forma, fornecer magicamente informações conceituais ocultas sobre todos os tipos de coisas específicas da vida, como o funcionamento da física de partículas, como trazer paz mundial, com quem

nossos discípulos deveriam se casar, e assim por diante. Alguns vão além e afirmam que a iluminação progressivamente traz onisciência completa, significando a habilidade de saber tudo simultaneamente sobre cada parte e partícula de todo o universo de pelo menos oitocentos trilhões de milhas de largura.

Embora isso possa parecer para algumas pessoas coisas razoáveis que os seres despertos deveriam saber, vamos incluir outras coisas que pode ser bom saber, como como criar baterias de íon de lítio baratas e seguras para carros elétricos, como vencer consistentemente o retorno de um Fundo de índice S&P 500 no longo prazo, como equilibrar o déficit federal e, ao mesmo tempo, fornecer a todos serviços sociais excelentes e não aumentar impostos, como fazer instantaneamente todo republicano operário perceber que está votando contra seus próprios interesses e como construir um reator de fusão que seja seguro, barato, produza energia suficiente para todos no planeta e não tenha problemas de descarte radioativo. Quando você considera isso, o conceito de conhecimento específico obtido meramente pela visão da verdadeira natureza das sensações comuns começa a parecer tão ridículo quanto realmente é.

A única coisa específica sobre a qual ganhei um pequeno insight foi a beleza das equações diferenciais que discutem a oscilação das grandezas imaginárias (potencial) para as reais (manifestação), mas isso é tudo. Além de um monte de conhecimento direto de como a mente funciona e um monte de conhecimento sobre o monte de porcaria que é a maioria dos dogmas religiosos e místicos, e isso inclui muitos dogmas budistas, eu realmente não obtive nenhum conhecimento específico de qualquer outra coisa. Tanto para essa ideia!

Os Modelos Psicológicos

Aqui está outra coisa que não aconteceu ao despertar: perfeição psicológica. Embora a corrente principal do mundo ocidental budista esteja absolutamente se afogando na noção de que de alguma forma a prática budista irá eliminar todas as suas "coisas" psicológicas ou, pelo menos, fazer com que se tornem autoatualizados no bom e velho sentido psicanalítico, nada poderia estar mais longe da verdade, exceto em modelos totalmente falsos, como os modelos de ação. Acho que aprendi mais sobre saúde psicológica razoável lendo um livro sobre análise transacional (o fascinante livro de Ian Stewart e Vann Joines, *TA Today: A New Introduction to Transactional Analysis*) do que em mais de uma década de meditação budista altamente bem-sucedida. Isso não significa que eu tenha alcançado uma saúde psicológica perfeita, nem de longe!

Focar quase exclusivamente no crescimento psicológico em vez da prática do insight é uma doença epidêmica no budismo ocidental. Muitos dos principais centros de retiro que pretendem promover a prática do insight nos Estados Unidos e na Europa são na verdade bastiões da pior besteira psicológica pop adaptada com uma fachada budista bastardizada. Você só precisa ir a algumas reuniões de pequenos grupos em retiros, como mencionei na Parte Dois, para ouvir que a maioria das pessoas que deveriam estar praticando o insight estão na verdade apenas chafurdando em suas próprias porcarias neuróticas. Claro, eles podem ser altamente inteligentes, super sofisticados, fantasticamente bem racionalizados,

praticantes pseudo-budistas da Grande Merda Neurótica Sagrada Wallow, mas eles estão chafurdando da mesma forma.

Embora o darma seja vasto e os ensinamentos das tradições de sabedoria contenham muito material para nos ajudar a crescer psicologicamente, não podemos combinar o crescimento psicológico e a maturidade com o despertar, e permitir que as pessoas fiquem presas no Grande Pântano Sombrio pouco lhes faz serviço, se você me perguntar, o que claramente fez, enquanto está lendo este livro. Como eu disse antes, trabalhar em nosso material psicológico pode ter muito valor, e a psicologia ocidental adicionou uma vasta gama de estruturas conceituais e técnicas úteis ao mundo da saúde psicológica e do desenvolvimento humano, mas acredito firmemente que traçar claramente a linha entre a prática do insight e o trabalho psicológico são essenciais para se sair bem. Eu estive em terapia e realmente tirei muito proveito dela, apenas em uma frente totalmente diferente daquela que as práticas de insight me trouxeram. Não é que eu não tenha tido insights psicológicos de grande valor durante o retiro, pois tive muitos, mas esses insights psicológicos vieram de uma boa prática de insight como um efeito colateral surpreendente e apreciado, e não o contrário.

Além disso, é tão fácil imaginar que os professores nas almofadas da frente não poderiam ser tão neuróticos quanto nós, e antes que você perceba, temos o terreno fértil para sombras maciças, exploração, isolamento e escândalo, assim como tivemos com os modelos que servem à perfeição emocional. A cultura do jet-set de professores entrando e saindo da cidade, subindo na almofada da frente, jorrando seus lindos ideais e voando para algum outro lugar antes que alguém possa vê-los como os humanos que realmente são, só serve para reforçar essas perigosas noções. É tão fácil projetar todos os tipos de qualidades maravilhosas neles quando o sonho é tão bem delineado, as oportunidades de teste de realidade são tão poucas e a quantidade de transferência e contratransferência por aí é simplesmente enorme.

Como um aparte de grande importância: qualquer pessoa que trabalhe com professores de meditação ou ensine meditação deve ler sobre projeção, transferência e contratransferência, já que é frequente no mundo da meditação assim como fazem na psicologia (e basicamente todas as outras interações humanas). Quer realizar um experimento não tão divertido que lhe ensine lições difíceis sobre o que os adultos comuns podem fazer e dizer quando são pegos na projeção e na transferência? Escreva um livro chamado algo como *Dominando os Principais Ensinamentos do Buda*, chame a si mesmo de algo como um arahant e observe a projeção e a transferência voar, apesar de suas melhores tentativas de trazer as coisas de volta à Terra nesse mesmo livro. Ah, bons tempos ...

Outros tópicos altamente recomendados de teoria útil que a psicologia ocidental fornece e que estão em grande parte ausentes no budismo: narcisismo, dano narcisista, raiva narcisista e suprimimento narcisista. Vale a pena ler e reconhecer tudo isso quando ocorrem. Embora conhecê-los não seja suficiente para eliminar seus efeitos negativos, é melhor entender os mecanismos do que não. É verdade que o uso habilidoso da transferência pode ocorrer ocasionalmente, mas essa é uma ladeira tão escorregadia quanto possível.

Claramente, a quantidade de transferência, projeção e idealização se adequa perfeitamente à maioria dos professores, ou eles sairiam mais do seu caminho para se opor a essas noções e esclarecer as coisas, mas, como esses professores aprendem rapidamente, contrariar essas noções simplesmente não vende bem na maior parte do tempo, e ser pego nesse tipo de transferência parece muito bom.

Assim, acho que os modelos que reforçam a noção de que a perfeição psicológica ou a liberdade de nosso material psicológico virão simplesmente por ver através do sentido de um agente permanente separado são um problema sério por estas razões principais:

1. eles simplesmente não são verdadeiros;
2. eles fazem com que os praticantes se envolvam em suas coisas ao invés de focar nas três características ou algo funcionalmente equivalente, desperdiçando assim a maior parte do retiro limitado dos praticantes e tempo de prática;
3. eles permitem que os professores sejam capazes de cavalgar o ar quente de ideais absurdos a alturas perigosas, como as notícias de escândalo da meditação revelam repetidamente;
4. eles contribuem para o sentido errôneo da lacuna entre esta existência humana comum e o despertar, criando ideais e objetivos irrealistas.

A maioria dos praticantes budistas que conheço tem algo como uma ou mais das seguintes estruturas de crença:

1. o despertar é impossível, então a melhor coisa a se tentar é a saúde ou perfeição psicológica ou emocional;
2. o despertar é equivalente à perfeição psicológica ou emocional, então, ao tentar a perfeição psicológica ou emocional, estamos fazendo as práticas que levam ao despertar;
3. o despertar envolve perfeição psicológica ou emocional, então é claramente impossível, e ao tentar estamos tentando realizar outra coisa, mas se você perguntar a eles qual é esse objetivo, eles geralmente não conseguirão responder com clareza.

O que é tão irônico é que o despertar é difícil, mas claramente não impossível, e não tão impossível quanto alcançar a perfeição psicológica ou emocional. Na verdade, ver as sensações com clareza suficiente para ver que todas estão apenas acontecendo — indo e vindo — é extremamente simples, uma vez que você finalmente percebe que é isso que você deve estar fazendo. Além disso, quando penso em todas as coisas que fiz, incluindo ir para a faculdade de medicina, trabalhar como voluntária por um ano na Índia e terminar uma residência médica de emergência, devo dizer que o que passei para conseguir essas coisas foi significativamente mais trabalho do que o necessário para entrar na correnteza e até mesmo no arahant.

Não que seja fácil entrar na correnteza, apenas não tão difícil quanto muitas outras coisas que fiz. Atribuo meu sucesso a uma vasta gama de fatores, mas dois que são relevantes aqui são a tolerância à dor e ter um bom modelo de trabalho que eu estava disposto a modificar à medida que os dados do experimento inundavam as hipóteses anteriores. Esse modelo estava felizmente livre da noção de perfeição emocional ou psicológica. O crescimento psicológico e a maturação são coisas razoáveis para aspirar e cultivar, mas ideais exageradamente elevados envolvendo noções de perfeição são prejudiciais e tóxicos para a maioria dos praticantes, como o teste de realidade tem mostrado repetidas vezes.

Quando penso sobre o que seria necessário para alcançar a liberdade de todas as coisas psicológicas, a resposta que vem é esta: a vida é sobre as coisas. Coisas fazem parte de estar vivo. Não há como escapar disso enquanto você ainda está vivo. Haverá confusão, dor, falha de comunicação, má interpretação, padrões de comportamento não adaptativos, reações emocionais inúteis, estranhos traços de personalidade, neuroses e possivelmente muito pior. Haverá jogos de poder, jogos psicológicos distorcidos, pessoas com grandes transtornos de personalidade (que podem incluir nós mesmos e nossos amigos e professores do darma) e loucura. As lesões continuam junto com a cura e, eventualmente, as lesões vencem e morremos. Este é um ensinamento fundamental do Buda (SN 4.6). Podemos, sem dúvida, classificar tudo isso como oportunidades de aprendizado e crescimento, ou poderíamos amontoá-los na grande lama chamada “sofrimento”; você deve determinar por si mesmo qual paradigma funciona melhor para você à medida que avança. Eu gostaria que todo o mundo budista ocidental simplesmente superasse essa noção de que essas práticas visam chegar ao nosso lugar feliz onde nada pode dar errado, nos machucar ou nos tornar neuróticos, e seguir em frente para dominar a prática budista real em vez de perseguir algum ideal que nunca aparecerá.

Dito isso, há algum debate sobre quais fatores ou progresso permitem que algumas pessoas apenas percebam as três características das sensações que constituem seu mundo diante de suas coisas, em oposição àqueles que simplesmente se debatem com suas coisas. Esta questão se aplica a muitas práticas de meditação habilidosas. Alguns argumentariam que você deve ter feito trabalho psicológico suficiente e lidado com os seus problemas o suficiente, ou crescido em um contexto psicológico suficientemente saudável para chegar ao ponto em que pode passar para o próximo estágio. Devo admitir com relutância que provavelmente há alguma verdade nisso para muitas pessoas. No entanto, não me considerava psicologicamente avançado, maduro ou evoluído quando comecei as práticas de insight, nem qualquer pessoa que me conhecesse bem. Eu tinha todo tipo de coisa com que lidar e ainda faço. Apesar disso, por meio de boas instruções, fé total na simplicidade da técnica e talvez alguns outros fatores que ainda não identifiquei, fui capaz de praticar bem apesar de tudo e passar de estar perdido no conteúdo para perceber como as coisas são.

Um subconjunto dos modelos psicológicos é o modelo de problemas específicos, que diz que devemos resolver completamente cada um dos nossos problemas ao longo do caminho e que o progresso é essencialmente uma contagem regressiva para não termos nenhum problema, seja o que for que isso signifique. É verdade que alcançar uma perspectiva suficientemente sábia e funcional em algumas questões pode facilitar ter uma

vida melhor e também dominar as práticas de insight. Também é verdade que as práticas de insight às vezes podem lançar uma luz valiosa e melhorar nossa perspectiva sobre questões específicas à medida que avançamos.

No entanto, não aceito a noção de que simplesmente eliminamos algumas listas principais pessoais numeradas de nossos problemas (como entendido no sentido psicológico pop padrão) um por um e quando terminarmos, é isso. Esse modelo coloca o foco tão totalmente no domínio do conteúdo que é difícil imaginar alguém realmente entendendo a clareza direta que vem das práticas de insight, se estiver trabalhando com esse tipo de modelo. Ainda estou para conhecer alguém que possa ser considerado algo parecido com "livre de problemas", não importa o quanto de prática bem-sucedida tenha feito. Não encontro nenhum texto budista que sequer prometa algo como a ideia de ser "livre de problemas", já que esses tipos de conceitos e ideais não pareciam existir então; esse modelo de questão aparentemente surgiu no último século ou depois do desenvolvimento da teoria psicológica moderna no Ocidente.

Os Modelos de Não-Pensamento

Por falar em modelos problemáticos, temos os modelos não-pensamento. Esses são modelos que tendem a se concentrar em algo diferente acontecendo com os pensamentos daqueles que estão despertos, em vez de simplesmente ver através dos padrões de pensamento que criam uma sensação de um ponto central ou um eu especial, permanente, separado e com existência independente. Esses modelos idealizados incluem não ter certos pensamentos, como seres iluminados serem incapazes de ter os pensamentos "eu" ou "eu sou", ou eles não pensarem de forma alguma e parando assim o processo do pensamento ou alguma outra modificação nos pensamentos, como sempre ter bons pensamentos, sejam eles quais forem.

As mentes das pessoas progressivamente despertas geralmente ficam mais quietas? Sim. Eles podem passar por períodos maiores de tempo em que a conversa interior parece estar fazendo muito pouco? Sim. Eles podem chegar a uma relação perceptiva completamente diferente com os pensamentos em geral? Sim. Alguém que ainda está vivo elimina todas as categorias de experiência que são mentais e podem ser classificadas como pensamentos? Não.

Recebi um e-mail há algum tempo de um bom engenheiro que disse basicamente: "Fiz algumas práticas taoístas, me iluminei e agora sou incapaz de pensar ou visualizar, mas pareço funcionar normalmente. O que você acha disso?" Pensei muito na minha resposta e por isso a incluo aqui, de forma ligeiramente editada e revisada:

"Um de meus professores, o falecido Bill Hamilton, costumava falar sobre como as concepções das pessoas sobre o que deveria acontecer teriam alguma influência nos eventos subsequentes, mas com algumas dúvidas sobre o que essa influência poderia ser. Costumávamos discutir isso com frequência, com possibilidades que incluem:

1. Pessoas com diferentes modelos de despertar podem alcançar resultados diferentes. (Quanto mais eu pratico e conheço bem as práticas das pessoas, mais eu percebo que existem algumas variações individuais reais em alguns dos temas gerais. Dito isso, também existem semelhanças na forma como a maioria dos cérebros humanos funciona.)
2. Pessoas com modelos diferentes podem alcançar a mesma coisa, mas descrevê-lo de forma diferente. (Gosto mais deste do que do primeiro.)
3. Alguma combinação de 1) e 2).
4. As pessoas podem não conseguir alcançar os resultados, mas devem ser programadas para relatar ou acreditar que alcançaram algo alinhado com seu próprio modelo de trabalho. Esta é uma ocorrência comum, que observei em mim mesmo mais vezes do que posso contar e também na prática de muitos outros aventureiros do darma. Bill costumava mencionar a capacidade das pessoas de se auto-hipnotizarem em estados semifixos de ilusão. Ele teve um longo período de convivência em assustadoras situações de culto com professores e amigos psicopatas e pôde observar isso em primeira mão em si mesmo e nos outros: veja seu livro *Saints & Psychopaths* para mais informações.
5. Pessoas com diferentes modelos e técnicas podem ter experiências muito diferentes do caminho ao longo de seu caminho: isso é claramente verdade em alguns aspectos, mas os aspectos universais do caminho continuam a me impressionar com sua consistência e reprodutibilidade independentemente da tradição.
6. Outras possibilidades que não consideramos, ao estilo dos famosos “desconhecidos desconhecidos” de Donald Rumsfeld.

A questão “não-pensamento” é interessante. É comumente usado em algumas tradições como sendo o objetivo, incluindo algumas variedades e descrições do Vedanta Hindu, várias tradições não alinhadas e outras. O Zen e alguns professores tailandeses às vezes brincam com a ideia em sua periferia. Quanto ao taoísmo: eu li um monte de antigos mestres taoístas há alguns anos, mas não me consideraria um especialista em sua prática ou dogma atual.

O budismo geralmente não considera não pensar ou não ser capaz de visualizar entre seus objetivos, o que nos leva aos pontos mencionados acima. Por exemplo, o Buda costuma dizer coisas nos textos antigos como: "Ocorreu-me que deveria vagar por etapas até [tal e tal lugar]." Ou “Esta estrofe espontânea, nunca ouvida antes, me ocorreu”. Obviamente, são pensamentos. Além disso, se tomarmos os textos antigos como referência, todos os discípulos iluminados do Buda e do próprio Buda foram descritos como pensamentos pensantes e, além disso, como os expressando em palavras, o que evidencia pensamentos e intenções precedentes. Além disso, muitos dos discípulos do Buda podiam visualizar, assim como o Buda, e você não pode ser um mestre tântrico sem algumas fortes habilidades de visualização.

Além disso, a noção de que se pode escrever um e-mail ou fazer engenharia, o que envolve inerentemente abstração (matemática) e outros conceitos sendo convertidos em realidade, ou mesmo falar e não envolver o pensamento, é algo que considero meramente um entendimento conceitual em si e, portanto, uma designação arbitrária. Como as intenções caem no reino do pensamento, e todas as ações físicas são precedidas por intenções pela mecânica fixa do sistema, a noção de que a ação pode ocorrer sem o pensamento cai no mesmo campo. Isso também se aplica a todas as coisas como a memória, que você demonstra claramente, pois isso inerentemente deve envolver o pensamento por definição (com ressalvas como acima).

Dadas essas suposições, a pergunta que faço é: você simplesmente parou de chamar esses processos de “pensamento” para se adequarem a um modelo arbitrário e dogmático? Talvez você tenha se forçado a parar de perceber que processos mentais ocorrem, como você acreditava que isso deveria acontecer? Talvez você tenha alcançado algo real e por causa de seus preconceitos opte por descrevê-lo por meio desse filtro terminológico, ou tenha alcançado algo completamente diferente daqueles que não estão na minha tela de radar por qualquer motivo, possibilidades incluindo minha própria ilusão ou falta de experiência, como a dúvida e o ceticismo razoável têm claramente um lugar em todas essas discussões.

A terminologia com a qual estou familiarizado envolve ver os pensamentos como eles são, fazendo com que sejam apenas uma parte muito pequena e transitória do campo natural e causal da experiência. No entanto, perceba que, uma vez que os pensamentos só podem ser vivenciados como aspectos das outras cinco portas dos sentidos, rotular o pensamento como pensamento também é apenas uma abstração e tão arbitrário quanto rotular as outras cinco portas dos sentidos como tais. Estas são simplesmente designações convenientes (pensamentos) para fins de discussão.

Quando alguém percebe que todas as coisas que simplesmente surgem causalmente, incluindo aquelas sensações que podem ou não ser designadas como pensamentos, estão vazias de um eu, como são e sempre foram, sem nenhum observador ou controlador ou executor separado ou independente que seja não apenas uma parte do campo de experiência ou manifestação, então a pessoa entendeu em algum nível o que o Buda defendeu que as pessoas entendessem. (Lembre-se, ao treinar em moralidade, assuma que você tem agência e controle, e assuma a responsabilidade por suas ações.) Assim, o modelo que eu prefiro, por ser prático, não esotérico e direto, é este:

1. Sensações que podem ser rotuladas como pensamentos ocorrem.
2. Os pensamentos são naturais, causais e essenciais para quase todas as funções que desempenhamos.
3. Os pensamentos não são eu, nem outro, fazem parte da vida e são desprovidos de identidade absoluta ou intrínseca.
4. Os pensamentos sempre foram assim, antes e depois de qualquer realização espiritual, e quando sua verdadeira natureza é vista, eles ainda são como eram.

Uma questão essencial a respeito da iluminação é: isso torna as coisas diferentes de como eram ou apenas revela uma percepção ou perspectiva verdadeira e precisa de como tudo sempre foi? Eu defendo uma versão moderada da última visão, pois acredito que é mais útil para nossa prática e é mais precisa. Assim, nesta visão, que é apenas uma visão, qualquer coisa que poderia acontecer antes, como pensamento ou visualização, pode acontecer depois, com a única diferença sendo um desemaranhamento do nó previamente amarrado da percepção emaranhada.

Em termos de minha experiência (outra designação conceitual interessante), e expressa usando uma linguagem relativa e prática: posso tornar minha voz interior tão alta quanto poderia ser antes; é muito mais claro do que antes, é percebido como parte do campo natural de causalidade de uma forma que não era antes, e a atenção plena vem e vai como antes. Em estados de elevados de jhanas, a voz interior é muito sutil, mas ainda posso visualizar como antes, às vezes com ainda mais clareza dependendo das condições de prática. Resumindo, não perdi habilidades nem mudei muito a forma como o sistema funciona. Dito isso, algo está claro que não estava claro antes, e a sensação de um ponto central especial parece visível, embora os padrões sensoriais que o compõem geralmente pareçam ocorrer como antes, e é apenas a percepção deles que é diferente.”

Conheci algumas pessoas desde então que também afirmam ter uma redução acentuada no pensamento, e algumas afirmam ter eliminado totalmente o pensamento, os pobres tolos iludidos. No entanto, aqueles com quem tive a oportunidade de conversar mais admitem que estão realmente falando sobre certas categorias de pensamento que consideram negativas, com base nos modelos que adotaram, e trabalharam muito para reduzi-las e tentaram eliminá-las. Portanto, não é de admirar que eles tenham modificado seus cérebros de alguma forma para ter menos pensamentos ou para ignorar os pensamentos, pois nossos cérebros são modificáveis, mas nenhum que eu saiba, após um questionamento cuidadoso, eliminou realmente todas as categorias de processos mentais e todas as categorias de pensamento enquanto ainda está vivo e consciente.

O importante contraponto aos meus pontos sobre os pensamentos é que a maioria das pessoas começa filtrando muito da realidade através do estreito canal do pensamento linear, sem perceber que toda a riqueza da realidade já está acontecendo e sendo percebida. Por exemplo, quando basicamente todos começam a meditar, eles só contam como claramente percebidos aquelas coisas que eles fizeram uma intenção mental consciente e deliberada de perceber claramente, pois associam a percepção com a pós-imagem, a impressão mental e as memórias. Basicamente, eles estão confundindo a impressão mental que segue a percepção dos dados brutos (visão, som, cheiro, sabor, toque) de cada fenômeno com o reconhecimento desse fenômeno, não percebendo que o fenômeno do qual a impressão mental foi feita já se iluminou muito bem onde e como ocorreu. Além disso, as próprias impressões mentais são apenas parte dessa mesma riqueza direta. Quando o campo completo, rico e direto da realidade sensorial começa a se manter por conta própria, sem essa estranha necessidade de criar alguma pós-imagem antes de estarmos satisfeitos que percebemos algo, isso é o desenvolvimento de uma profunda sabedoria desperta e faz parte das dicas da verdade encontradas nos modelos de pensamento.

Os Modelos de Deus

Em uma tangente muito diferente, temos os modelos de Deus. Enquanto o budismo finge ser uma exceção às tradições teológicas, muitos budistas em todo o mundo essencialmente adoram o Buda como Deus, assim como os cristãos adoram Jesus como Deus. Além disso, a maioria das tradições meditativas e místicas que promovem o despertar envolvem algum tipo de base teológica ou sustentação, incluindo o foco do Vedanta Hindu na natureza divina das coisas, o foco do Sufismo no Amigo ou a dissolução em Alá e as várias dissoluções do Cristianismo em metáforas de Deus, como o “casamento divino” e “nenhuma vontade senão a tua”. O budismo tem a mesma ideia às vezes com a frase “Natureza de Buda”. Os budistas tântricos visualizam divindades o tempo todo e os equiparam a vários aspectos da realidade última como meios habilidosos, mas isso geralmente degenera em adoração ritual e concessão de status final a essas divindades.

Esses são modelos interessantes para falar, e basicamente a questão se resume à distância entre “Deus” (ou “deuses”, ou o que quer que seja) e nossa vida. Aqueles que acreditam em um Deus que é uma entidade separada já estão com problemas. Aqueles que acreditam que esta entidade está longe no Céu ou praticamente indisponível estão realmente em apuros. No entanto, aqueles que acreditam em um “Deus” que está bem aqui, agora e presente em todas as coisas, incluindo eles mesmos, têm uma chance de lutar, e este é um modelo prático para o despertar como qualquer outro, se feito corretamente, que quase nunca é. Em geral, me divirto muito conversando com os místicos cristãos despertos que conheço e, enquanto estiver disposto a usar a linguagem de Deus, o que estou, normalmente nos divertimos muito compartilhando os aspectos interessantes do caminho.

O problema vem para aqueles que acreditam em “zonas livres de Deus”, ou seja, aqueles lugares onde Deus não está. Estas tendem a ser pessoas que acreditam em um Deus limitado e abstrato. A maioria das pessoas que acreditam em Deus não se dá ao trabalho de pensar se acreditam em zonas livres de Deus ou em um Deus limitado. Na verdade, muitas pessoas que acreditam em Deus no sentido monoteísta ficariam ofendidas com a noção de que seu Deus era de alguma forma limitado. No entanto, se você questioná-los sobre se Deus está em seu papel higiênico ou em uma pedra, ou talvez *seja* o papel higiênico ou a pedra, é seu estranho fetiche de pipoca, é a coceira irritante em suas axilas e é tudo o mais, mesmo a maioria das pessoas que em teoria acredita em um Deus onipresente, ilimitado e todo-poderoso simplesmente não irá tão longe. Isso é muito ruim, porque se o fizessem, eles teriam um bom modelo de trabalho para perceber que *é isso aqui*, e assim estamos de volta à minha premissa original, simples e excelente e teste para bons modelos de despertar.

Veja como isso funciona: se você acredita que está tentando ver Deus, e você acredita que toda a criação é uma manifestação não apenas criada por Deus, mas na verdade é Deus, então você está de volta às práticas básicas do insight: ver o mundo dos sentidos exatamente como ele é, porque lá você encontrará a realidade última, ou “Deus”, se quiser chamá-lo assim. Quando o ponto central é visto através de sua investigação cuidadosa de todas essas sensações, ou todos os aspectos de Deus, então tudo o que resta são apenas

essas sensações como antes, ou seja, todo esse Deus. Assim, se estamos dispostos a acreditar em um Deus onipresente, então, verdadeiramente, profundamente e diretamente, percebendo todas as sensações como apenas parte do desdobramento causal e natural do que eles chamam de Deus, todas as fronteiras entre eu e o outro podem ser vistas através, e o mundo fenomenal é deixado fazendo sua coisa divina, assim o praticante percebe que eles sempre foram parte de Deus, em certo sentido, e não há vontade além de Deus, e todo conhecimento é Deus, embora essas designações sejam apenas terminológicas de uma maneira ou outra.

Portanto, o problema com os modelos de Deus é que as pessoas não os levam longe o suficiente — porque se o fizessem, seriam capazes de entrar em algo grande, embora pudessem chegar lá facilmente sem eles. Algumas pessoas realmente se identificam bem com as tradições baseadas em Deus. Alguns prosperam em modelos tântricos em que se visualizam como divindades reais. Alguns são muito inspirados por uma sensação de presença divina imediata ou pela noção de dissolução em Deus. Tanto as motivações quanto os modos de prática e concepção da prática podem produzir grandes resultados em alguns meditadores. Eu mesmo consegui entrar no fluxo em uma visão que envolvia Deus e um gerbilo enquanto fazia práticas budistas, como descreverei mais tarde.

No entanto, todos os outros ideais envolvidos em se tornar Deus ou ver Deus são apenas mais sonhos estranhos e possíveis efeitos colaterais da prática espiritual. Tenho alguns amigos que tiveram visões enquanto tomavam LSD nas quais “Deus” lhes dizia coisas úteis, e isso é bom. Alguns amigos obtiveram grande quilometragem e inspiração positiva e poderosa de outras experiências espirituais que tinham alguma divindade específica neles, mas isso está de volta ao reino dos poderes e não tem nada a ver com o despertar e apenas muito pouco a ver com “Deus” no sentido último.

Os Modelos de Unidade

Diretamente relacionados aos modelos de Deus estão os modelos de unidade, aqueles que prometem um sentido palpável de sua conexão com tudo. Este é mais um daqueles modelos que contém alguns grãos estranhos de verdade, mas pode facilmente ser idealizado de todas as maneiras problemáticas. O que geralmente imaginamos é que permaneceremos um agente, um ser separado, consciente, no controle e, simultaneamente, seremos parte de tudo de alguma forma misteriosa, como sentir tudo o mais no universo o tempo todo, ou ainda mais ridículo (ou delirante), estando no controle de tudo o mais o tempo todo. Em algum lugar sutilmente enterrado, há também geralmente algum sonho de propriedade, de que possuiremos tudo.

O problema geral é que imaginamos o modelo pela metade e não o levamos para a unidade experiencial total, real, direta do campo, um campo que é transitório, apenas acontecendo por conta própria, e não artificialmente dividido em eu e outro, mas apenas fluindo texturas, qualidades e aspectos, o tempo todo. A unidade tende a implicar vários ideais problemáticos, como estabilidade, como em alguma conexão estável e sólida entre um “eu” estável e um tudo o mais estável. Também tende a implicar uma dualidade,

paradoxalmente, na medida em que imaginamos que estaremos aqui como essa entidade definida e fixa que está experimentando unidade.

As experiências que as pessoas descrevem como "unitivas" são relativamente comuns em certos estágios, mais comumente o S&D e a Equanimidade, bem como no quarto, quinto e sexto jhanas, embora também possam ocorrer em outros estágios, então se você tiver alguma experiência transiente daqueles, considere o contexto e seus outros aspectos e veja se ele se encaixa com algum deles. Até mesmo Mente e Corpo, quando bate forte o suficiente, pode parecer extremamente unitivo de alguma forma maravilhosa, embora isso não seja tão comum quanto no S&D e Equanimidade. Cada um deles é uma unidade parcial, uma amostra de algo unitivo, e pode ser profundo e apontar indícios de algo mais possível.

Podemos descrever altos níveis de realização como tendo um aspecto unitivo, em que os processos mentais e físicos são apenas parte do campo de fluxo da experiência de uma forma integrada, apenas aspectos de algum espaço que em si é fluido e transitório, mas o conceito de Unidade para a maioria das pessoas implica algo sólido, estável, permanente, imutável, eterno, fixo – e a fixidez, ou imutabilidade, é uma ilusão, então tome cuidado para não perseguir a unidade dessa forma, pois isso não é tão bom ou verdadeiro quanto simplesmente perceber o que está acontecendo de forma clara e direta.

Os Modelos do Eu Verdadeiro

Intimamente relacionados aos modelos de unidade estão os modelos do eu verdadeiro. Como começamos com uma forte noção de que existe algum eu, algum "eu" verdadeiro, permanente, separado, é natural que vários modelos, então, tenham essa visão e aumentem, modifiquem ou trabalhem com isso em algum grau para tentar explicar o que acontece quando o campo dos sentidos desperta para suas características essenciais. O grande debate sobre o não-eu versus o eu verdadeiro tende a surgir quando o hinduísmo ou o cristianismo encontram o budismo. No entanto, talvez deva surgir mais quando os budistas estão pensando sobre o budismo.

Embora eu tenha falado sobre como o budismo propõe o fato do não-eu, várias linhagens geralmente mais novas do budismo também contêm um número surpreendentemente grande de ensinamentos do "eu verdadeiro", embora se você dissesse isso à maioria dos budistas, eles zombariam de você e talvez o repreendessem. Muitos desses ensinamentos têm suas origens no Vedanta Hindu, no Tantra Hindu e na longa e complexa história de como o darma se espalhou pelo Tibete, China e além. Muito da conversa diluída ou mal interpretada sobre a natureza de Buda e a compreensão distorcida do voto do bodhisattva, etc., são verdadeiros auto-ensinamentos. Ao apontar para este amplo campo de experiência como estando de alguma forma relacionado ao despertar, os verdadeiros auto-ensinamentos podem ajudar alguns praticantes mais aversivos a examinar sua realidade exatamente como ela é e "habitá-la" de uma forma honesta e realista, para serem mais incorporados e fundamentados no que está acontecendo – ou eles podem fazer com que os praticantes mais desejosos se apeguem a experiências transitórias como "eu", se interpretarem mal este ensinamento.

Muitas das disputas juvenis e tediosas entre as várias tradições do insight resultam da fixação nesses conceitos e da adesão inadequada a apenas um lado desses aparentes paradoxos. Não é de surpreender que essas disputas entre as tradições do insight geralmente surjam daqueles com pouco ou nenhum insight. Uma marca clara do desenvolvimento do verdadeiro insight é que esses paradoxos perdem seu poder de confundir e obscurecer. Eles se tornam ferramentas para investigação e instrução equilibradas, bela poesia; eles se tornam insinuações do âmago da vida espiritual e de nossa própria experiência direta e não conceitual dela, e maneiras de redirecionar aqueles que vagam muito para um lado ou para o outro no caminho espiritual. Quando a experiência é simplesmente a experiência, isso é profundamente direto e muito menos estranho do que as várias interpretações confusas do não-eu e do eu verdadeiro parecem indicar.

Em sua melhor forma, os ensinamentos do verdadeiro eu e do não-eu falam sobre a mesma coisa, apenas de perspectivas diferentes. Em suma, quando os limites artificiais e as percepções equivocadas desaparecem, é exatamente o que está acontecendo. Você poderia dizer de alguma forma estranha que tudo isso era “você”, ou poderia igualmente afirmar que todo o campo era “não você”.

Existem vantagens e problemas potenciais com ambos. Assim como com os modelos de unidade, se você disser que todo o campo sensorial ilimitado, causal, natural e intrinsecamente consciente é "eu", muitos, infelizmente, assumirão todos os tipos de coisas estranhas, como, por exemplo, que eles poderiam de alguma forma controlar todo o campo de experiência ou todo o universo, que eles pudessem de alguma forma perceber todos os tipos de coisas, como sentir o mundo inteiro de uma forma sensata além do que realmente fazem, e que eles pudessem saber todos os tipos de coisas notáveis sobre o universo, tais como como os animais do outro lado do planeta se sentem naquela época, por exemplo. Eles também tendem a imaginar algo permanente que seria esse eu verdadeiro. Todos esses são modos muito confusos, narcisistas e grandiosos de olhar para o verdadeiro eu de descrever as coisas, já que todos pegam a ilusão de controle localizado e um observador permanente centralizado e simplesmente extrapolam isso para todos os fenômenos.

Se você disser que todo o campo "não sou eu", então algumas pessoas irão interpretar erroneamente que, por exemplo, imaginando que seu corpo irá desaparecer, que a consciência irá desaparecer, que eles não sentirão nada, que as sensações de esforço e vontade e coisas semelhantes não surgirão, que pararão de se mover, que pararão de pensar e que a própria percepção parará permanentemente. Eles podem acreditar em coisas mais mundanas, como que deveriam se reprimir e, assim, tentar ser menos do que eles próprios de várias maneiras enfraquecedoras e negativas. Dito isso, os benefícios dos ensinamentos do não-eu são que eles se opõem diretamente à sensação de que há um observador separado e que esse observador é um “eu” que está no controle, observando a realidade ou sujeito às tribulações do mundo. No entanto, se mal compreendidos, os ensinamentos do não-eu podem produzir um lado sombrio que cheira a niilismo, tendências dissociativas, comportamentos esquizóides, desligamento da vida e do mundo e negação, todos os quais impedem, evitam, contornam ou dispensam o primeiro treinamento de moralidade.

As pessoas podem ficar todas fixadas em eliminar um “eu”, quando a ênfase deveria estar nas palavras “separado”, “imutável” e “permanente”, bem como na ilusão que está sendo criada. Uma maneira melhor de dizer isso seria “interromper o processo de criar mentalmente a ilusão de um eu separado das sensações que são inerentemente não duais, totalmente transitórias, totalmente causais, sem quaisquer limites reais que possam construir um eu separado e, assim, perpétua e totalmente vazia de qualquer eu separado e permanente.” Mesmo quando você acordar, você ainda estará aqui de um ponto de vista convencional, mas também será apenas uma parte interdependente e íntima deste universo totalmente transitório, como sempre esteve. A diferença enorme, porém sutil, é que isso será conhecido de maneira direta, clara, palpável e abrangente. A linguagem confusa “eliminando seu ego” é igualmente mal compreendida na maioria das vezes.

Como já foi dito, existem fenômenos físicos e fenômenos mentais, bem como a “consciência” ou eco mental destes, que também se enquadram na categoria dos fenômenos mentais. Esses são apenas fenômenos, e nenhum fenômeno é um eu permanente e separado, pois todos os fenômenos mudam e são interdependentes; eles se manifestam onde estão, sem nenhum observador deles. Os limites que parecem diferenciar o eu do não-eu são arbitrários, conceituais e não são a verdadeira natureza das coisas. Dito de outra forma, esta realidade sensorial totalmente transitória é intimamente interdependente e não dual.

Relacionado diretamente aos problemas com os verdadeiros auto-ensinamentos, também parece haver algo que as pessoas chamam de várias coisas, como “consciência”, mas a consciência não é um fenômeno material e, portanto, não é localizado, então mesmo dizer “também há consciência” é já é um problema tremendo, pois implica separação e uma existência permanente onde nada pode ser encontrado. Termos e conceitos como “eu” e “consciência” são convencionais, convenientes e úteis para trabalhos comuns e relativos. Mas, para a prática do insight, é mais fácil dizer que as texturas e qualidades específicas deste espaço transitório que criam a sensação de atenção, de compreensão, de “consciência”, são apenas uma propriedade intrínseca das qualidades de experiência que surgem, apenas mais texturas e qualidades, nada mais, e certamente nada que possa ser mais do que isso.

Para fins de discussão, e de acordo com certas linhas do pensamento budista padrão, mas muito auto-influenciado, como aqueles que usam o termo “base do ser”, a consciência é às vezes descrita como permanente e imutável, mas separando isso, notamos algo mais sutil sobre isso. Se houver experiência, o que significa que as coisas estão no reino da manifestação, “tempo” e assim por diante, então você pode dizer de uma perspectiva convencional que existe consciência, o que quer dizer que existe informação sensata. Isso sempre será verdade quando houver experiência. Dito isso, você não consegue encontrar nenhuma consciência diferente dos fenômenos. Então, você poderia apenas dizer que enquanto houver manifestação, sempre haverá algo se manifestando. Isso não significa que sempre há manifestação, ou que há algo contínuo nesses momentos manifestos e transitórios. Assim, embora isso pareça implicar em algo perpétuo, não há nada de permanente que possa ser encontrado, mas apenas uma qualidade repetitiva que se

apresenta continuamente quando a informação sensata está acontecendo. Você também pode dizer que as sensações apresentadas e a apresentação são as mesmas.

Então, algumas das verdadeiras escolas do eu dirão coisas como: “Todas as coisas surgem dela e todas as coisas retornam a ela”, embora, novamente, isso implique uma falsa certeza sobre algo que é impenetravelmente misterioso. Mais importante, misturar o conceito de um potencial infinito extrapolado ou fonte final com “consciência” é um negócio notoriamente perigoso. Como já foi mencionado, esses tipos de mal-entendidos são algumas das armadilhas padrão que aguardam as pessoas nos estágios intermediários do despertar.

Podemos ser tentados a chamar o que desejamos estar lá, seja como uma consciência perpétua ou como um poço infinito de potencial, nomes como "Deus", "nirvana", "o tao", "o vazio", "base do ser", "Allah", "Krishna", "luminosidade intrínseca", "Natureza de Buda", "Buda", "Bubba" (mencionei que atualmente moro no Alabama?), ou apenas "consciência", desde que percebamos as advertências acima, especialmente que não é uma coisa separada dos fenômenos ou localizada em qualquer lugar particular e não tem qualidades definíveis, caso em que ficaremos bem por um tempo. A consciência, embora sem forma, às vezes é conceituada como permeando tudo isso, embora não seja tudo isso, e às vezes como sendo inerente a tudo isso, embora não seja nada específico. Nenhuma delas é totalmente verdade, embora ambas as perspectivas possam ser temporariamente úteis em contextos muito específicos e perigosas em outros, e finalmente temos que chegar a algo que é realmente muito mais simples do que o termo "consciência" geralmente implica, nada mais do que apenas as próprias sensações, muito mais fundamental e ainda mais comum do que qualquer coisa grandiosa que esses termos possam sugerir, "Bubba" obviamente excetuado.

Se você se pega adotando qualquer ideia fixa sobre o que estamos chamando de “consciência” aqui, tente também adotar seu oposto lógico para alcançar algum senso de desequilíbrio paradoxal inquisitivo direto que abala visões fixas e aponta para algo além desses conceitos limitados. Este é um conselho extremamente útil para lidar com quaisquer ensinamentos sobre a “realidade final”. Eu também recomendaria examinar a verdadeira natureza das sensações que constituem a especulação filosófica e todas as sensações de questionamento, uma vez que uma investigação mais direta leva muito mais rapidamente à resposta.

Um ensinamento que sai do Theravada que pode ser útil ou prejudicial, dependendo de como é interpretado, é que existem três darmas ou aspectos finais da realidade: materialidade (as sensações das primeiras cinco portas dos sentidos), mentalidade (todas as sensações mentais) e nibbana (Pali) também conhecido como nirvana (sânscrito). Em suma, é isso, e “aquilo” que está além disso também é isso. Você notará que mencionei dois significados de nibbana, aqueles sendo Fruição (a partir da qual podemos extrapolar uma falsa visão de que nibbana é algum potencial infinito ultra-transcendente no qual podemos entrar como um refúgio) e como o estado de coisas sendo percebido como eles são, o que pode dar origem à falsa visão de que tudo é alguma coisa definitiva estável. Observe que “consciência” não está nesta lista. Pode às vezes ser conceituado como sendo todos os três

(de um verdadeiro ponto de vista do eu que incluía algum potencial infinito extrapolado), sendo apenas os dois primeiros (já que envolvem experiências sensoriais), ou rapidamente descartado como sendo um conceito inútil que solidifica um ilusório, "observador" permanente, separado e/ou localizado (do ponto de vista do não-eu) e/ou algum poço desconhecido e extrapolado da criação.

Resumindo, podemos começar com a prática simples que observa que, conforme os fenômenos são observados, eles não podem ser um observador separado e estável. Assim, o observador não é nenhum dos fenômenos que finge ser, não pode ser um fenômeno e, portanto, não é localizado e não existe verdadeiramente. Isso não é eu. Se interpretados da maneira errada, alguns praticantes que usam essa ênfase se tornarão avessos a todos os fenômenos e/ou dissociados, portanto, é preciso se precaver contra essa interpretação errônea. Alguns dos muitos remédios possíveis para alcançar o reequilíbrio são práticas que são incorporadas, viscerais e inclusivas, que ainda mantêm um foco orientado para o insight, como focar mais na transitoriedade momentânea do que em outros aspectos do não-eu.

Como a ilusão de dualidade é apenas uma ilusão, quando a percepção está bem desenvolvida, a sensação de que as texturas da realidade na verdade formam alguma fronteira entre o que chamamos de "eu" e o que chamamos de "outro" não existe da maneira como nós geralmente percebemos isso. Quando a ilusão da dualidade desmorona permanentemente no despertar final, tudo o que resta são todos esses fenômenos, que é o que se entende por verdadeiro eu, ou seja, a falta de um eu separado e, portanto, apenas a transitoriedade conforme ocorre. Lembre-se, entretanto, de que nenhum fenômeno permanece por um instante sequer e, portanto, estão vazios de uma permanência permanente e, portanto, de uma existência estável.

Até que tenhamos muitos insights fundamentais, a sensação de que a dualidade é verdadeira pode ser muito atraente e pode causar todos os tipos de problemas. Nós extrapolamos falsas dualidades das sensações até que estejamos altamente despertos. Da mesma forma, as experiências mais unitivas que podemos ter podem ser tão atraentes que ansiamos por uma versão idealizada (solidificada, real, duradoura, permanente) delas para ser "A Resposta". No entanto, agora temos um padrão-ouro muito prático: se ainda parece que quaisquer padrões de sensações habitualmente falham em revelar sua verdadeira natureza automaticamente e, assim, implicam falsamente uma dualidade ou uma unidade, então essas sensações são o que deve ser investigado cuidadosamente para compreender tudo isso para você diretamente.

Como a unidade e a dualidade claramente falham em face de lentes como lógica, física e investigação profunda, o termo não dualidade tem valor e, ainda assim, é um termo inerentemente paradoxal, que confunde a razão e nossa experiência atual da realidade até que sejamos praticantes de insight verdadeiramente realizados. Se aceitarmos a hipótese de trabalho de que a não dualidade é verdadeira, então seremos capazes de continuar a rejeitar as experiências unitivas e dualísticas como sendo uma resposta final e continuar a trabalhar para o despertar, que vê através de ambas como limitadas e faltando algo crítico

sobre as sensações que os constituem. Esta é provavelmente a aplicação mais prática das discussões sobre não-eu e verdadeiro eu.

Home > MCTB2 > Índice > Parte V: Despertar > 37. Modelos dos Estágios do Despertar > Modelos do Eu Verdadeiro Os modelos do verdadeiro eu Home > MCTB2 > Índice > Parte V: Despertar > 37. Modelos dos Estágios do Despertar > Modelos do Eu Verdadeiro ← Os Modelos da Unidade | Os Modelos Físicos → Intimamente relacionados aos modelos de unidade estão os verdadeiros modelos do self. Como começamos com uma forte noção de que existe algum eu, algum "eu" verdadeiro, permanente, permanente, separado, é natural que vários modelos, então, tenham essa visão e aumentem, modifiquem ou trabalhem com isso em algum grau tentar explicar o que acontece quando o campo dos sentidos desperta para suas características essenciais. O grande debate sobre o não-eu versus o verdadeiro eu tende a surgir quando o hinduísmo ou o cristianismo encontram o budismo. No entanto, talvez deva surgir mais quando os budistas estão pensando sobre o budismo.

Embora eu tenha falado sobre como o budismo propõe o fato do não-eu, várias linhagens geralmente mais novas do budismo também contêm um número surpreendentemente grande de ensinamentos do "eu verdadeiro", embora se você dissesse isso à maioria dos budistas, eles zombariam de você e talvez o repreendessem. Muitos desses ensinamentos têm suas origens no Vedanta Hindu, no Tantra Hindu e na longa e complexa história de como o dharma se espalhou pelo Tibete, China e além. Muito da conversa diluída ou mal interpretada sobre a natureza de Buda e a compreensão distorcida do voto do bodhisattva, etc., são verdadeiros auto-ensinamentos. Ao apontar para este amplo campo de experiência como estando de alguma forma relacionado ao despertar, os verdadeiros auto-ensinamentos podem ajudar alguns praticantes mais aversivos a examinar sua realidade como ela é e "habita-la" de uma forma honesta e realista,

Muitas das disputas juvenis e tediosas entre as várias tradições do insight resultam da fixação nesses conceitos e da adesão inadequada a apenas um lado desses aparentes paradoxos. Não é de surpreender que essas disputas entre as tradições do insight geralmente surjam daqueles com pouco ou nenhum insight. Uma marca clara do desenvolvimento do verdadeiro insight é que esses paradoxos perdem seu poder de confundir e obscurecer. Eles se tornam ferramentas para investigação e instrução equilibradas, bela poesia; eles se tornam insinuações do âmago da vida espiritual e de nossa própria experiência direta e não conceitual dela, e maneiras de redirecionar aqueles que vagam muito para um lado ou para o outro no caminho espiritual. Quando a experiência é simplesmente a experiência, isso é profundamente direto,

Em sua melhor forma, os ensinamentos do verdadeiro eu e do não-eu falam sobre a mesma coisa, apenas de perspectivas diferentes. Em suma, quando os limites artificiais e as percepções equivocadas desaparecem, é exatamente o que está acontecendo. Você poderia dizer de alguma forma estranha que tudo isso era "você", ou poderia igualmente afirmar que todo o campo era "não você".

Existem vantagens e problemas potenciais com ambos. Assim como com os modelos de unidade, se você disser que todo o campo sensorial ilimitado, causal, natural e

intrinsecamente consciente é "eu", muitos, infelizmente, assumirão todos os tipos de coisas estranhas, como, por exemplo, que eles poderiam de alguma forma controlar o todo o campo de experiência ou todo o universo, que eles pudessem de alguma forma perceber todos os tipos de coisas, como sentir o mundo inteiro de uma forma sensata além do que realmente fazem, e que eles pudessem saber todos os tipos de coisas notáveis sobre o universo, tais como como os animais do outro lado do planeta se sentem naquela época, por exemplo. Eles também tendem a imaginar algo permanente que seria esse eu verdadeiro. Todas essas são maneiras muito confusas, narcisistas e grandiosas de olhar para o verdadeiro eu de descrever as coisas,

Se você disser que todo o campo "não sou eu", então algumas pessoas irão interpretar erroneamente que, por exemplo, imaginando que seu corpo irá desaparecer, que a consciência irá desaparecer, que eles não sentirão nada, que as sensações de esforço e vontade e coisas semelhantes não surgirão, que pararão de se mover, que pararão de pensar e que a própria percepção parará permanentemente. Eles podem acreditar em coisas mais mundanas, como que deveriam se reprimir e, assim, tentar ser menos do que eles próprios de várias maneiras enfraquecedoras e negativas. Dito isso, os benefícios dos ensinamentos do não-eu são que eles se opõem diretamente à sensação de que há um observador separado e que esse observador é um "eu" que está no controle, observando a realidade ou sujeito às tribulações do mundo. No entanto, se mal interpretado,

As pessoas podem ficar todas fixadas em eliminar um "eu", quando a ênfase deveria estar nas palavras "separado", "imutável" e "permanente", bem como na ilusão que está sendo criada. Uma maneira melhor de dizer isso seria "interromper o processo de criar mentalmente a ilusão de um eu separado das sensações que são inerentemente não duais, totalmente transitórias, totalmente causais, sem quaisquer limites reais que possam construir um eu separado e, assim, perpétua e totalmente vazia de qualquer eu separado e permanente." Mesmo quando você acordar, você ainda estará aqui de um ponto de vista convencional, mas também será apenas uma parte interdependente e íntima deste universo totalmente transitório, como sempre estive. A diferença enorme, porém sutil, é que isso será conhecido de maneira direta, clara, palpável e abrangente.

Como já foi dito, existem fenômenos físicos e fenômenos mentais, bem como a "consciência" ou eco mental destes, que também se enquadram na categoria dos fenômenos mentais. Esses são apenas fenômenos, e nenhum fenômeno é um eu permanente e separado, pois todos os fenômenos mudam e são interdependentes; eles se manifestam onde estão, sem nenhum observador deles. Os limites que parecem diferenciar o eu do não-eu são arbitrários, conceituais e não são a verdadeira natureza das coisas. Dito de outra forma, esta realidade sensorial totalmente transitória é intimamente interdependente e não dual.

Relacionado diretamente aos problemas com os verdadeiros auto-ensinamentos, também parece haver algo que as pessoas chamam de várias coisas, como "consciência", mas a consciência não é um fenômeno material e, portanto, não é localizado, então mesmo dizer "também há consciência" é já é um problema tremendo, pois implica separação e uma existência permanente onde nada pode ser encontrado. Termos e conceitos como "eu" e

“consciência” são convencionais, convenientes e úteis para trabalhos comuns e relativos. Mas, para a prática do insight, é mais fácil dizer que as texturas e qualidades específicas deste espaço transitório que criam a sensação de atenção, de compreensão, de “consciência”, são apenas uma propriedade intrínseca das qualidades de experiência que surgem, apenas mais texturas e qualidades, nada mais, e certamente nada que possa ser mais do que isso.

Para fins de discussão, e de acordo com certas linhas do pensamento budista padrão, mas muito auto-influenciado, como aqueles que usam o termo “base do ser”, a consciência é às vezes descrita como permanente e imutável, mas separando isso, notamos algo mais sutil sobre isso. Se houver experiência, o que significa que as coisas estão no reino da manifestação, “tempo” e assim por diante, então você pode dizer de uma perspectiva convencional que existe consciência, o que quer dizer que existe informação sensata. Isso sempre será verdade quando houver experiência. Dito isso, você não consegue encontrar nenhuma consciência diferente dos fenômenos. Então, você poderia apenas dizer que enquanto houver manifestação, sempre haverá algo se manifestando. Isso não significa que sempre há manifestação, ou que há algo contínuo nesses momentos manifestos e transitórios. Assim, embora isso pareça implicar em algo perpétuo, não há nada de permanente que possa ser encontrado, mas apenas uma qualidade repetitiva que se apresenta continuamente quando a informação sensata está acontecendo. Você também pode dizer que as sensações apresentadas e a apresentação são as mesmas.

Então, algumas das verdadeiras escolas do self dirão coisas como: “Todas as coisas surgem dela e todas as coisas retornam a ela”, embora, novamente, isso implique uma falsa certeza sobre algo que é impenetravelmente misterioso. Mais importante, misturar o conceito de um potencial infinito extrapolado ou fonte final com “consciência” é um negócio notoriamente perigoso. Como já foi mencionado, esses tipos de mal-entendidos são algumas das armadilhas padrão que aguardam as pessoas nos estágios intermediários do despertar.

Podemos ser tentados a chamar o que desejamos estar lá, seja como uma consciência perpétua ou como um poço infinito de potencial, nomes como “Deus”, “nirvana”, “o tao”, “o vazio”, “base do ser”, “Allah”, “Krishna”, “luminosidade intrínseca”, “Natureza de Buda”, “Buda”, “Bubba” (mencionei que atualmente moro no Alabama?), Ou apenas “consciência”, desde que percebamos As advertências acima, especialmente que não é uma coisa separada dos fenômenos ou localizada em qualquer lugar particular e não tem qualidades definíveis, caso em que ficaremos bem por um tempo. A consciência, embora sem forma, às vezes é conceituada como permeando tudo isso, embora não seja tudo isso, e às vezes como sendo inerente a tudo isso, embora não seja nada específico. Nem é bem verdade,

Se você se pega adotando qualquer ideia fixa sobre o que estamos chamando de “consciência” aqui, tente também adotar seu oposto lógico para alcançar algum senso de desequilíbrio paradoxal inquisitivo direto que abala visões fixas e aponta para algo além desses conceitos limitados. Este é um conselho extremamente útil para lidar com quaisquer ensinamentos sobre a “realidade final”. Eu também recomendaria examinar a verdadeira natureza das sensações que constituem a especulação filosófica e todas as sensações de

questionamento, uma vez que uma investigação mais direta leva muito mais rapidamente à resposta.

Um ensinamento que sai do Theravada que pode ser útil ou prejudicial, dependendo de como é interpretado, é que existem três dharmas ou aspectos finais da realidade: materialidade (as sensações das primeiras cinco portas dos sentidos), mentalidade (todas sensações mentais) e nibbana (Pali) também conhecido como nirvana (sânscrito). Em suma, é isso, e "aquilo" que está além disso também é isso. Você notará que mencionei dois significados de nibbana, aqueles sendo Fruição (a partir da qual podemos extrapolar uma falsa visão de que nibbana é algum potencial infinito ultra-transcendente em que podemos entrar como refúgio) e como o estado de coisas sendo percebido como eles são, o que pode dar origem à falsa visão de que tudo é alguma coisa definitiva estável. Observe que "consciência" não está nesta lista.

Resumindo, podemos começar com a prática simples que observa que, conforme os fenômenos são observados, eles não podem ser um observador separado e estável. Assim, o observador não é nenhum dos fenômenos que finge ser, não pode ser um fenômeno e, portanto, não é localizado e não existe verdadeiramente. Isso não é eu. Se interpretados da maneira errada, alguns praticantes que usam essa ênfase se tornarão avessos a todos os fenômenos e / ou dissociados, portanto, é preciso se precaver contra essa interpretação errônea. Alguns dos muitos remédios possíveis para alcançar o reequilíbrio são práticas que são incorporadas, viscerais e inclusivas, que ainda mantêm um foco orientado para o insight, como focar mais na transitoriedade momentânea do que em outros aspectos do não-eu.

Como a ilusão de dualidade é apenas uma ilusão, quando a percepção está bem desenvolvida, a sensação de que as texturas da realidade na verdade formam alguma fronteira entre o que chamamos de "eu" e o que chamamos de "outro" não existe da maneira como nós geralmente percebemos isso. Quando a ilusão da dualidade desmorona permanentemente no despertar final, tudo o que resta são todos esses fenômenos, que é o que se entende por verdadeiro eu, ou seja, a falta de um eu separado e, portanto, apenas a transitoriedade conforme ocorre. Lembre-se, entretanto, de que nenhum fenômeno permanece por um instante sequer e, portanto, estão vazios de uma permanência permanente e, portanto, de uma existência estável.

Até que tenhamos muitos insights fundamentais, a sensação de que a dualidade é verdadeira pode ser muito atraente e pode causar todos os tipos de problemas. Nós extrapolamos falsas dualidades das sensações até que estejamos altamente despertos. Da mesma forma, as experiências mais unitivas que podemos ter podem ser tão atraentes que ansiamos por uma versão idealizada (solidificada, real, duradoura, permanente) delas para ser "A Resposta". No entanto, agora temos um padrão-ouro muito prático: se ainda parece que quaisquer padrões de sensações habitualmente falham em revelar sua verdadeira natureza automaticamente e, assim, implicam falsamente uma dualidade ou uma unidade, então essas sensações são o que deve ser investigado cuidadosamente para compreender tudo isso para você diretamente.

Como a unidade e a dualidade claramente falham em face de lentes como lógica, física e investigação profunda, o termo não dualidade tem valor e, ainda assim, é um termo inerentemente paradoxal, que confunde a razão e nossa experiência atual da realidade até que sejamos praticantes de insight verdadeiramente realizados. Se aceitarmos a hipótese de trabalho de que a não dualidade é verdadeira, então seremos capazes de continuar a rejeitar as experiências unitivas e dualísticas como sendo uma resposta final e continuar a trabalhar para o despertar, que vê através de ambas como limitadas e faltando algo crítico sobre as sensações que os constituem. Esta é provavelmente a aplicação mais prática das discussões sobre não-eu e verdadeiro eu.

Há um grande poema do falecido Kalu Rinpoche que diz:

Vivemos na ilusão

E a aparência das coisas.

Existe uma realidade:

Nós somos essa realidade.

Quando você entende isso,

Você verá que não é nada.

E, sendo nada,

Você é tudo.

Isso é tudo.

Há muitos poemas excelentes sobre temas semelhantes apresentados em *The Tibetan Book of Living and Dying* de Sogyal Rinpoche . [Sim, estou ciente da controvérsia em torno de Sogyal Rinpoche, mas ainda é um bom livro.] Levando o não-eu e o eu verdadeiro aos extremos para fazer alguns pontos básicos: é porque não somos nada disso que a liberdade é possível, e é porque somos tudo isso que a ação compassiva por todos os seres e por nós mesmos é tão importante. Perceber claramente este momento é compreender ambos verdadeiramente, que é o meio-termo entre esses dois extremos (veja *I Am That* para de Nisargadatta para uma discussão muito realista dessas questões, embora da perspectiva do verdadeiro eu). Também recomendo verificar o dogma anti-dogma do Cânone Pali padrão (você verá o que quero dizer com isso quando os ler) em, por exemplo, "[A Raiz de Todas as Coisas](#)", um sutta encontrado no início do *Coleção de Discursos Médios* (MN 1), e "[A Rede Suprema: O que o Ensino Não é](#)", encontrados no início dos *Longos Discursos* (DN 1).

Os Modelos Físicos

Em um caminho completamente diferente, temos os modelos físicos, que tendem a envolver perfeição física ou estilização. Os antigos textos Theravada (por exemplo, DN 30, MN 91) não medem esforços para listar as trinta e duas qualidades físicas interessantes do Buda, como ter quarenta dentes e braços tão longos que podia tocar os joelhos sem se abaixar. É notável como os ideais corporais mudam, como em nosso contexto moderno, o que o faria parecer mais um Cro-Magnon com problemas dentários do que um super-herói espiritual, mas estou divagando.

Numerosas fontes de cultura pop nos fazem associar qualidades físicas interessantes ou ideais com espiritualidade, particularmente revistas de ioga e filmes de artes marciais. Não há muito mais a dizer sobre esses modelos, a não ser que eles são divertidos e completamente imprecisos. Podemos imaginar que o despertar de alguma forma envolve saúde física impecável, ou que o despertar ou a prática do insight podem curar alguma doença ou outra condição adversa, mas eu não confiaria em nada parecido com isso.

Dito isso, meus amigos que fazem regularmente práticas como ioga e tai chi tendem a ter uma boa aparência, e isso faz todo sentido. No entanto, isso não está relacionado às realizações finais, exceto periféricamente, em que essas práticas envolvem atenção plena e, se bem feitas, podem levar a percepções reais. A redução nos níveis de cortisol que pode acontecer por meio da prática madura reduz algumas de nossas reações desnecessárias de estresse a situações e melhora nossa saúde de alguma forma? Provavelmente, embora sejam necessários mais dados. O despertar por si só provavelmente dará a você quarenta dentes e braços estranhamente longos, ou uma bunda de ioga? Obviamente não.

Os Modelos Biológicos

Por falar em cortisol, algumas variantes dos modelos físicos estão mais no reino dos modelos de função fisiológica, ou sistemas que envolvem alguma alteração na função bioquímica ou neurológica que resulta do despertar. Existem muitos desses modelos, na verdade muitos para listá-los todos. Alguns estão sendo mostrados pela ciência como tendo algum mérito, enquanto outros são absurdos. Alguns dos que considero os mais engraçados (e os mais perigosos) são:

- ♦ a crença de que o despertar envolve pessoas se tornando “respiratorianas”, ou pessoas que podem existir sem comer ou beber e obter toda a sua nutrição apenas respirando;
- ♦ pessoas que, ao despertarem, perdem repentinamente a capacidade de ficar sexualmente excitadas ou de ter orgasmo (cuidado com o guru que reivindica este e pede que você se sente no colo); e
- ♦ pessoas que repentinamente ganham imortalidade e imunidade contra doenças.

Tudo isso é ridículo e facilmente descartado.

Na outra extremidade do espectro, a ciência está mostrando que existem alterações reais e demonstráveis na resposta e na função que a prática da meditação pode produzir, e algumas delas são muito legais. Efeitos da pressão arterial, reduções do nível de cortisol, reduções no tônus simpático em repouso, imagens de fMRI e achados de EEG que mostram vias alternativas de ativação em resposta a estímulos externos, bem como prática interna: todos revelando-se fenômenos mensuráveis. Provavelmente haverá muito mais destes à medida que coletamos mais dados e criamos dispositivos de medição mais sofisticados. Existem alterações fisiológicas incomuns que podem ocorrer em praticantes muito avançados, mas vou deslizar além desse tópico, já que suas complexidades não são meu forte ou foco aqui.

Depois, há os modelos que ficam em algum lugar entre a ciência e a ficção, e onde as coisas ficam escorregadias e mais relevantes para nossa prática. Como vimos na seção de modelos emocionais, os ideais do despertar espiritual apresentam transformações radicais em nossas reações emocionais aos fenômenos. No entanto, muitos desses ideais também se desviam para o reino do biológico, neuroanatômico e fisiológico em suas implicações potenciais.

Se os seres despertos experimentam as sensações físicas de fome, isso é desejo? Se humanos despertos exibem excitação sexual física em resposta a vários estímulos, isso é desejo? Se os humanos despertos experimentam explosões de adrenalina em resposta a um perigo repentino que transforma as funções musculares, cardiovasculares e cerebrais nos modos padrão e previsíveis dos mamíferos, isso é raiva ou hostilidade? Se humanos despertos se assustam em resposta a um estímulo repentino e chocante, isso é medo? Se um humano desperto está privado de sono, com distúrbio do ritmo circadiano, doente ou envenenado, ele pode ficar mal-humorado, e isso é irritação? Se um ser humano desperto é submetido a fortes substâncias que alteram a mente e exibe o que poderíamos considerar um comportamento subótimo, o que isso diz sobre seu despertar? Quando algum velho monge com lesão no nervo pudendo (por ficar sentado por muito tempo), baixa testosterona, neuropatia por diabetes devido a uma dieta rica em arroz com pouco exercício e doença vascular pudendo finalmente não conseguiu mais ter uma ereção, isso significa que todos despertaram os homens não podem ter ereções?

Esses são os tipos de questões fascinantes em que a interface entre os ideais antigos e as concepções modernas fica interessante e, muitas vezes, onde o teste de realidade de alguns dos ideais menos realistas dos tempos antigos é interrompido. Dito em termos mais tradicionais, qual é a diferença entre uma *kilesa* ou contaminação e o que é apenas a consequência natural e inevitável de ter nascido humano? Em que grau você pode transformar a biologia humana e em que grau a realização significa transformar a percepção e o relacionamento com a biologia humana?

Eu adoraria se alguém com o rigor prático e pé no chão de, digamos, B.F. Skinner, o conhecido behaviorista do século XX, ou Alfred Kinsey, o grande biólogo e sexólogo do século XX, fizesse o estudo sobre aqueles que afirmam estarem despertos e apenas os

colocam à prova, submetem-nos a várias condições controladas, dosam-nos com várias drogas e medem suas respostas biológicas e comportamentais, particularmente comparando como a sua realização relatada se mantém objetiva e subjetivamente a várias condições do mundo real. A gama de reivindicações de meditação do mundo moderno precisa seriamente ser submetida a esse tipo de escrutínio. O fato de isso não ter acontecido já indica que a relação entre ciência e meditação ainda é relativamente infantil. Quando os experimentos finalmente terminam, o que presumo que acontecerão se não explodirmos ou assarmos o planeta primeiro, faço as seguintes previsões:

1. Os tradicionalistas e dogmáticos irão racionalizar que seres reais despertos não são encontrados hoje ou que em nossos tempos eles existem apenas com baixos níveis de realização.
2. Os cientistas ficarão moderadamente surpresos com a humanidade e as respostas incomuns que meditadores avançados e humanos despertos exibem.
3. Os meditadores que estão sendo estudados aprenderão coisas muito interessantes e novas sobre si mesmos e o que a meditação fez e não fez neles ou para eles, com superestimações e subestimações dos efeitos da prática no mundo real sendo corrigidos por dados melhores.
4. O mundo dominante terá mais poderes para praticar bem, à medida que os ideais antigos que não se sustentam são demolidos e os ideais antigos que se sustentam ao teste da realidade são verificados.
5. Todos nós percebemos que os mamíferos despertos ainda são mamíferos.

Vou ficar um pouco pessoal na seção biográfica que vem depois e dar a vocês meu resumo do que o despertar fez e não fez em relação à minha experiência da transformação fisiológica deste mamífero em particular, pois é disso que posso falar do melhor.

Obviamente, agora estamos no nível de dados de estudos de caso individuais, em vez de dados amplos com base na população prospectiva, mas isso terá que servir para nossos propósitos aqui até que tenhamos algo melhor. Vou recorrer aos dados de alguns de meus amigos meditadores avançados que corroboraram algumas de minhas observações, de modo que estamos pelo menos no nível de uma série de casos informais. Como um cientista com um MD e um MSPH em Epidemiologia, estou desapontado que esta é a qualidade dos dados aos quais tenho acesso. Ainda assim, é melhor do que muito do que veio antes.

Os Modelos de Radiância

Relacionados aos modelos físicos estão os modelos de radiância, que envolvem imaginar que seres despertos terão uma presença marcante, irradiando amor, carisma, sabedoria, paz ou mesmo luz perceptível. Um amigo meu costumava brincar sobre isso dizendo que as pessoas que praticavam vipassana ocidental na Insight Meditation Society pensavam que um arahant seria alguém como Dipa Ma (uma talentosa praticante de vipassana e

shamatha que era conhecida por sua bondade, fortes habilidades de concentração, e poderes psíquicos, e que morreu um anagami por sua própria admissão), mas com a luz brilhando de seu traseiro. Isso é um pouco de um exagero humorístico, mas mostra que esses ideais estão tão arraigados em nós por muitas tradições que é difícil não imaginar que os seres iluminados devam ter algo notável sobre eles que você possa sentir ou ver.

Todos sabem que todos os santos têm luz saindo de suas cabeças, assim como Jesus. Basta olhar para as pinturas medievais de santos e salvadores retratados com um nimbo ou auréola para confirmar isso. As histórias do Buda estão repletas de descrições de sua presença maravilhosa. Na verdade, sua primeira interação com um humano após seu despertar foi mais ou menos assim: o Buda recém-desperto se levantou após explorar as profundezas de sua realização e habilidades. Ele decidiu ir tentar encontrar seus cinco companheiros que estiveram com ele durante seu período de ascetismo intenso, e pesquisando o mundo com seus poderes psíquicos descobriu que eles estavam em Benares.

Ele saiu andando pela estrada entre Bodh Gaya e Gaya, e a primeira pessoa com quem o Buda falou depois de seu despertar que não era um deus ou uma cobra gigante falante foi o monge Upaka. Cito o Buda enquanto ele conta a história, conforme traduzido por Michael Beisert da *Coleção de Discursos Médios do Buda*, [sutta 26](#), por ser tão inestimável, contendo uma riqueza de informações sobre a origem desses modelos e ideais.

Ājīvaka Upaka me viu na estrada e disse: ‘Amigo, as suas faculdades estão claras, a sua complexão está pura e brilhante. Sob qual mestre você adotou a vida santa, amigo? Quem é o seu mestre? Qual Dhamma você professa?’ Eu respondi ao Ājīvaka Upaka em versos:

‘Eu sou aquele que transcendeu tudo,
aquele que tudo conhece,
imaculado entre todas as coisas, renunciando a tudo,
libertado pela cessação do desejo.
Tendo conhecido tudo isso
por mim mesmo, a quem devo apontar como mestre?
Eu não tenho mestre, e outro como eu
não existe em nenhum lugar do mundo,
com todos os seus devas, porque não tenho
outra pessoa como equivalente.
Eu sou o Consumado no mundo,
eu sou o Mestre Supremo.
Eu sozinho sou um Perfeitamente Iluminado
cujo fogo está saciado e extinto.
Eu vou agora para Kāsi (Benares)
para colocar a Roda do Dhamma em movimento.
Num mundo que se tornou cego
eu vou proclamar o Imortal.’

‘Pela sua declaração, amigo, você deve ser o Vitorioso Universal.’

‘Os vitoriosos são como eu
que venceram destruindo as contaminações.
Eu derrotei todos os estados ruins,
portanto, Upaka, eu sou um vitorioso.’

A passagem é notável por estabelecer tantos critérios e especificações sobre o que o despertar significa para o Buda e para o budismo em um espaço tão curto. Além disso, o que é interessante é o número de vezes que a palavra “eu” aparece. Na verdade, “Buda” significa algo como “um desperto” ou “Estou desperto”. Assim, vemos que o Buda não teve problemas em falar sobre o que tinha feito e quem ele era, nem teve problemas em pensar o pensamento “eu”. Embora seja inteiramente possível que essas não sejam as palavras reais (ou palavras traduzidas) do Buda, ainda nos diz muito sobre como a tradição Theravada primitiva via o Buda e o que ele havia feito.

Notamos sua presença e pele notáveis, assim como o primeiro dos modelos de radiância e modelos físicos budistas. Notamos que ele diz que é superior aos deuses, o que é uma espécie de modelo de Deus em si, exceto um melhor. Ele descreve estar livre de todas as impurezas e estados malignos, o que é uma mistura complexa de modelos emocionais e psicológicos. Ele também menciona o tambor da imortalidade, e aqui temos sugestões de um modelo de imortalidade ou um modelo de extinção, e embora formalmente o budismo rejeitasse ambas as associações, aspectos de ambas aparecem frequentemente nos textos de qualquer maneira. Há também um modelo de transcendência, visto que ele diz que não está contaminado por todas as coisas, e um modelo de conhecimento específico, visto que o Buda diz que ele é um conhecedor de tudo. Resumindo, ele diz que conquistou algo notável e afirma que vai contar aos outros como fazer a mesma coisa que ele fez, ou não?

Caso alguém esteja se perguntando, sou um grande fã de Buda. Peço desculpas se minha análise de suas supostas palavras e traduzidas por meio de um filtro pós-moderno hiperanalítico e reducionista parecer desrespeitoso ou de alguma outra forma negativa. Será que a escolha de palavras, metáforas e símiles do Buda funcionou perfeitamente nesse contexto, inspirando os praticantes a uma prática excelente sem confusão indevida? Isso é perfeitamente possível. No entanto, hoje, à medida que suas palavras chegam até nós, traduzidas neste contexto cultural mais de 2.500 anos depois, os resultados costumam ser o caos delirante.

Coloquei a seleção textual e comentários aqui apenas para demonstrar que temos muitos lugares nos textos budistas dos quais podemos extrair vários modelos conscientes ou subconscientes de despertar, nem todos eles úteis. Ainda assim, o Buda me inspira muito, e você tem que apreciar sua pretensão de moxie! Reconheço que os sistemas de pensamento e prática que podem não ser úteis em nosso contexto cultural atual podem ter sido muito hábeis e apropriados em outro contexto cultural ou temporal, e trazer o Oriente para o Ocidente tem mostrado isso em abundância.

A questão de como a realização do Buda se relaciona com o que ele estava tentando ensinar aos outros é complexa. Existem inúmeras passagens onde ele diz que é muito diferente e superior a todos os outros seres despertados, e traça uma linha clara entre ele e outros arahants também. Portanto, devemos examinar cuidadosamente o que suas afirmações sobre si mesmo têm a ver com os outros, e devotarei todo o próximo capítulo a essa questão complexa. Basta dizer que o problema surge quando os ideais que o Buda discute como aplicáveis a si mesmo (embora mitologizados e postumamente aumentados por autores criativos) são aplicados, sem investigação cuidadosa, a seres despertados de grau teoricamente inferior. Vou parar de discutir a questão dos tibetanos que pretendem produzir Budas Tântricos completos (com seu próprio conjunto de critérios para o que isso significa) em uma vida, já que isso está além do meu nível salarial.

De volta à questão de saber se os seres iluminados têm uma presença especial. Já vi exemplos de ambos, embora suspeite que em alguns casos a presença deles era basicamente assim antes de começarem a praticar a espiritualidade. Muitas pessoas que me fizeram perguntas sobre a prática ao longo dos anos, relutantemente, mas seriamente, me perguntaram se havia algo notável em minha presença ou como fui capaz de manter minhas realizações ocultas no trabalho. Lamento e fico feliz em informar que não tenho problemas com relação a isso no trabalho e, pelo que posso dizer, não tenho nada de incomum na minha presença que não estava lá muito antes de eu entrar em tudo isso, exceto a confiança e a paixão com que falo sobre o darma, o que quase nunca faço no trabalho. O uso de roupas íntimas de bloqueio de luz especialmente adaptadas mantém o resto sob controle! Sério, os modelos físicos e a radiância podem ser outra armadilha na qual as pessoas caem, tanto em sua própria prática quanto ao avaliar o possível nível de realização dos outros.

Os Modelos de Karma

Os modelos de carma envolvem a promessa de que de alguma forma a realização elimina, esgota, cancela ou modera as forças de causalidade que fariam com que coisas ruins acontecessem ao ser realizado. Karma envolve ação e suas consequências e, em sua forma mais simples, é essencialmente a afirmação de que as causas levam aos efeitos correspondentes de uma forma lícita. O assunto é imponderável, pois as forças e fatores envolvidos são tão vastos e complexos que nenhuma mente pode compreendê-los totalmente. Dito isso, muitos modelos e ideais budistas e não budistas sutil ou abertamente apresentam uma visão de despertar que promete algum tipo de alívio ou liberdade das adversidades mundanas.

No entanto, se olharmos para a vida do Buda que, por definição, está tão desperto quanto possível no budismo, muitos eventos desagradáveis aconteceram com ele, pelo menos de acordo com os textos. Ele tinha dores de cabeça crônicas e dores nas costas, adoeceu, foi atacado por bandidos e foi alvo de outras tentativas de assassinato. [Veja [Cullavagga \(Cv\) VII, 3.9](#) (vá para a página 271); [SN 1,38](#); [SN 4.3](#).]

Sua própria ordem se dividiu em facções beligerantes, as pessoas o assediaram e assim por diante. Assim, mesmo o Buda, após seu despertar, não estava livre de experiências adversas e, portanto, pareceria ingênuo supor que estaríamos. [Consulte <http://www.ancient-buddhist-texts.net/English-Texts/Why-the-Buddha-Suffered/Why-the-Buddha-Suffered.pdf>.]

No entanto, os modelos de carma levantam uma questão interessante, a do momento do cumprimento das promessas do despertar e o que isso tem a ver com a morte. O Theravada afirma que o momento de completa libertação do sofrimento é com a morte de um arahant ou Buda, pois só então não haverá mais nascimento e haverá a completa cessação dos sentidos que causam dor e desconforto.

No entanto, os modelos de carma podem ser usados por algumas pessoas não hiper-literais e não hiper-dogmáticas com sabedoria real de uma forma que não seja destrutiva, excessivamente simplista ou reducionista. Ao ver cada pensamento, estado e emoção como são, há um aumento da capacidade de vê-los surgir e desaparecer por conta própria, permitindo assim que sua força cármica causal *não* o leve para o futuro sem alguma moderação de inteligência e sabedoria. Desta forma, causas passadas, hábitos, tendências e semelhantes podem ser mitigados por meio de uma visão clara, e as ações que tomamos com base neles que criam causas futuras podem ser feitas com mais consciência, clareza e uma perspectiva mais ampla e inclusiva. Isso não é a mesma coisa que eliminar todo o carma “negativo”, mas é prático, realista e verificável e, portanto, representa a verdade encontrada nos modelos de carma.

Uma das variantes mais perigosas dos modelos de carma são aqueles que dizem que, após um certo nível de realização, os seres despertos não estão criando carma enquanto ainda estão vivos. Embora essas tradições geralmente usem uma definição muito especializada e sutil de carma, nas mãos da maioria das pessoas isso é sutilmente interpretado como suas ações não tendo consequências ruins devido ao seu nível de despertar, um conceito repleto de perigos, criando a possibilidade de racionalizar todos os tipos de comportamento prejudicial. Se você está trabalhando em uma tradição que usa esse tipo de modelo, tome muito cuidado com isso e lembre-se do treinamento em moralidade, pois as leis da causalidade ainda se aplicam, independentemente de conceituarmos causalidade como carma.

Os Modelos de Beatitude Eterna

Os modelos de beatitude eterna enfocam na iluminação trazendo um estado de felicidade, paz, alegria ou êxtase contínuo e ininterruptos. Eles são comumente encontrados no hinduísmo, embora também existam com força total no budismo, particularmente em certas escolas neotântricas, e também em outras tradições, como em alguns sistemas que interpretam erroneamente a “paz que ultrapassa todo entendimento” do Cristianismo. O budismo frequentemente descreve o nirvana (nibbana) como sinônimo da maior felicidade e do fim do sofrimento, e esse fim do sofrimento é o corolário natural na mente de muitas pessoas dos modelos de felicidade perpétua que, junto com seus corolários, são tão

difundidos no mundo do despertar como um princípio central, quase inatacável, das crenças fundamentais da maioria das pessoas. Lamento dizer, eles precisam de uma revisão séria.

O primeiro ponto está relacionado à impermanência. Bem-aventurança, paz, felicidade, bem como suas contrapartes de dor, caos e miséria, são todos fenômenos transitórios, sujeitos a condições, surgindo e passando como o tempo. Como declara o ditado taoísta geralmente atribuído a Chuang Tzu, as dez mil alegrias e as dez mil tristezas marcham por nossas vidas de acordo com as leis da realidade que sempre estiveram em vigor. Isso nos leva à grande questão da realização: a realização muda as coisas ou a realização revela como as coisas sempre foram? Eu defendo uma versão modificada da última visão, tanto para praticar quanto para ter modelos sensatos, mas o dogma e aqueles que vendem algo frequentemente se perdem nas promessas de uma existência radicalmente diferente e melhor. Não é que a realização não produza mudanças benéficas, como claramente produz, mas eu me preocupo com a prática, e aqueles que fazem práticas de insight, embora dogmaticamente avessos ao sofrimento, se saem mais mal do que aqueles cujos modelos permitem abraçar o que está acontecendo agora.

O argumento budista padrão é que ao remover a condição, ou seja, ignorância ou percepção equivocada, o sofrimento causado por essa condição também é removido. A questão então é quanto sofrimento é causado por aquela condição específica e quanto sofrimento é causado por simplesmente estar vivo. Afirmo que uma parte significativa de nosso sofrimento é causada pelo simples fato de estarmos vivos. Mudar algo na relação com os fatos comuns da vida e da humanidade ajuda de maneira global.

O outro lado dos modelos de beatitude eterna é a noção de que, ao despertar, entraremos em um estado jhanico permanente, como o quarto jhana ou algum tipo de jhana nibbanico. Essas versões dos modelos de bem-aventurança implicam em concentração contínua e perfeita, intocada pelas circunstâncias e/ou aprimorada por uma fonte inata de qualidades jânicas. Como observado acima, todos os estados de concentração são temporários, não relacionados diretamente à realização, alcançados tanto pelos despertados quanto pelos não despertados, e, portanto, são uma falsa promessa se adicionados a um modelo de despertar no qual se tornam estados permanentes.

No entanto, como tantas pessoas experimentam jhana e têm certeza de que isso deve ficar melhor e mais contínuo à medida que progredem, elas acabam cultivando esses estados repetidamente e não chegam a lugar nenhum na prática do insight. Além disso, por que alguém que estava agarrado a um modelo de êxtase iria querer investigar o sofrimento? Eles não vão, então as chances são mínimas de eles entrarem em um território de percepção real ou lidarem bem com a Noite Escura. Agora, é verdade que há uma relação entre a perspectiva das coisas que ocorre nos primeiros quatro jhanas e nos quatro caminhos. Por exemplo, a perspectiva panorâmica do quarto shamatha jhana e a perspectiva panorâmica de arahant compartilham aspectos positivos, mas não são a mesma coisa, e até mesmo mencionar esses padrões e paralelos é perigoso, pois pode causar muito esforço equivocado e avaliação de onde as pessoas estão no caminho.

Eu acho que este é um bom lugar para introduzir o conceito budista indiano dos três kayas, já que contém alguns aspectos úteis que ajudam a dar sentido a essas coisas.

Os Três Kayas

Ao contrário do que alguns budistas tibetanos diriam, os arahants têm uma compreensão profunda do que significam seus ensinamentos sobre os três kayas ou “corpos”. Para mim, os três kayas são muito próximos em significado e implicação aos escopos dos três treinamentos.

Os Arahants compreendem a plenitude das implicações de ter nascido e de ainda haver corpo e mente (chamado de *nirmanakaya* ou “corpo de manifestação”), relacionadas ao treinamento em moralidade. Todos os ensinamentos de origem dependente, interconexão e interdependência caem no reino do *nirmanakaya*.

Eu percebo que esta apresentação provavelmente parecerá forçada e insatisfatória para aqueles com um treinamento Vajrayana formal e profundo, dada sua fusão de conceitos e termos entre tradições que são um pouco de um ajuste filosófico aproximado. No entanto, eu o coloco aqui para tentar contrariar a tendência à aversão grosseira ou sutil naqueles praticantes - de qualquer tradição - que desejam rejeitar seu corpo e vida comuns se forem a favor do sonho de ser capaz de escapar para os reinos mais rarefeitos. Um bom praticante tântrico pode trabalhar com quaisquer sensações comuns que surjam, ao passo que um praticante iludido e aversivo pode buscar maneiras de sair deste mundo comum sem abraçá-lo apropriadamente ou de forma alguma. “Um bom praticante de Vajrayana aprenderá a ver o 'comum' como nada além de profundamente sagrado e extraordinário”, disse uma freira tibetana muito amigável para mim um dia.

Arahants e aqueles com níveis semelhantes de realização conhecem intimamente a plenitude das realidades comuns da condição humana: doença (física e mental), saúde, tristeza, alegria, conflito, harmonia, prazer, dor, clareza, confusão, estupidez e brilho. Estes se manifestam de acordo com as mesmas leis naturais que sempre estiveram em vigor, ao contrário da crença popular. Um corpo nasceu e ficará doente e morrerá. Os oito ventos mundanos de ser feliz ou infeliz, respectivamente, em relação ao elogio e culpa, fama e má reputação, prazer e dor, e ganho e perda, ainda sopram impessoalmente como sempre. As leis da bioquímica, física e fisiologia ainda se mantêm. Ainda devemos pagar impostos. Do ponto de vista do cínico, o *nirmanakaya* é o aspecto mais decepcionante do despertar. Você realmente imaginou que de alguma forma seria diferente? Não acredite no hype! Outra das grandes frases de Bill Hamilton foi: "Sofrendo menos, percebendo mais." Quanto mais acordamos, mais percebemos exatamente o que significa ter nascido.

O *nirmanakaya* aponta o que se entende por esta passagem pertencente ao arahant: "As perturbações resultantes da contaminação do ser não podem mais ser encontradas aqui, as perturbações relacionadas à contaminação da atração não podem mais ser encontradas aqui, as perturbações relacionadas a a mancha da aversão não pode mais ser encontrada aqui, e ainda assim permanecem as perturbações inerentes a essas portas dos seis sentidos

que são dependentes de um corpo e condicionadas pela vida”, do sutta 121, “O Discurso mais curto sobre a vacuidade”, no *Coleção de Discursos Médios do Buda* (MN 121). Observe que isso diz, “seis portas dos sentidos”. Os Arahants ainda pensam, ao contrário dos mitos ocasionais sobre “parar o pensamento”, como observado antes. Embora o conteúdo dos pensamentos ainda seja inerentemente dual, a verdadeira natureza da maneira como os pensamentos se manifestam não é dual. Arahants conhecem ambos os aspectos do pensamento diretamente, um pouco como ser capaz de ver as ondas no oceano, mas também que a coisa toda é feita de água e está intimamente conectada. Nenhuma onda seria levada a pensar que uma onda estava observando, controlando ou isolada de outra.

Os ensinamentos do nirmanakaya apontam para o aspecto da manifestação integrada relacionado à personalidade, hábitos e questões de caráter. Não imagine que apenas por compreender a verdade absoluta dos fenômenos essas coisas de alguma forma perderão sua considerável inércia causal. Parafraseando Chinul, o grande monge coreano Chan, só porque o sol está brilhando intensamente não significa que toda a neve derreterá instantaneamente.

Sobre um tema relacionado, o nirmanakaya também se relaciona com os fatos da inércia fisiológica e do condicionamento biológico dos aspectos corporais da vida emocional. A mente de um arahant é extremamente resistente, mas a carne dos mamíferos, como os humanos, funciona de acordo com as mesmas leis que existiam antes. A ampla resiliência mental de um arahant tem algumas consequências positivas para a vida física, mas essa confiança não a transforma completamente. Assim, as sensações físicas associadas à fome, dor, cansaço, excitação sexual, nervosismo, medo e todo o resto ainda são realidades íntimas para os vivos, mamíferos arahant quando surgem, e não são inconsequentes, embora os pontos mencionados acima no modelo do carma sobre como ver as coisas surgirem e desaparecerem ainda se aplica. O nirmanakaya inclui questões de bioquímica e neuroquímica, e todas as questões de patologia mental que podem estar associadas a elas.

Outro aspecto dos modelos de bem-aventurança perpétua que acabamos de mencionar, e diretamente relacionado ao nirmanakaya, são os modelos “sem dor”, que geralmente afirmam que seres totalmente despertos não devem sentir nenhuma dor, afinal, como poderia haver sofrimento enquanto ainda existe dor? Ou, eles afirmam que seres totalmente iluminados podem sentir dor, mas não seria dor para eles, ou que não haveria nenhuma reação mental ou fisiológica possível a essa dor. Tive bastante contato com alguns praticantes muito avançados e conheço algum que não sinta dor? Não. Eu conheço alguém que parece ser capaz de lidar com qualquer quantidade de dor e não ter nenhuma reação fisiológica de estresse a isso? Não.

É verdade que as práticas meditativas podem reduzir a quantidade de sofrimento adicional em relação à dor que sentimos? Sim, como muitos praticantes, mesmo relativamente novatos, com doenças como o câncer, descobriram que esse é o caso ao longo dos anos; o sofrimento pode ser reduzido com insights profundos. É verdade que, à medida que o campo desperta para a natureza localizada da percepção e a proporção da parte dolorosa do campo fica cada vez menor, isso pode realmente ajudar a colocar a dor em perspectiva e produzir respostas ótimas a ela? Definitivamente.

Eu acredito que isso pode se tornar ilimitado, de forma que qualquer quantidade de dor durante qualquer período seja totalmente abençoada e não cause problemas? De modo nenhum. Assim, é necessário realismo quanto ao que significa ter nascido mamífero, bem como a esperança de que possamos melhorar as coisas praticando bem, mas de forma fundamentada. Chamo a julgamento o caso de Channa, o arahant dos suttas (MN 144) que cometeu suicídio porque a dor no fim de sua vida era insuportável e, para aqueles interessados em ler sobre a complexidade e controvérsia dessas coisas, tente uma busca na Internet por Channa, bem como Godhika e Vakkali. Além disso, o próprio Buda sofria de dores nas costas e fortes dores de cabeça, como já mencionado, e sua morte por alguma doença abdominal devido possivelmente a uma intoxicação alimentar (ou talvez isquemia intestinal?) foi muito dolorosa. Nanavira Thera é outro exemplo relativamente recente.

O nirmanakaya confirma a verdade tão bem articulada por Lao Tzu quando falou sobre a escuridão e a luz se contendo e a dificuldade e a facilidade se complementando. Nenhum nível de despertar nos permitirá escolher apenas nossa metade favorita da realidade física ou humanidade e erradicar o resto. Isso simplesmente nunca acontece e não é possível.

Eu acho que todos no caminho espiritual deveriam ocasionalmente se sentar com um pedaço de papel e listar nossa metade favorita da realidade que imaginamos ou desejamos que fosse deixada se fôssemos totalmente iluminados, e então listar todos os aspectos da realidade que desejamos ou acredito que iria desaparecer para sempre. Devemos então listar as coisas que imaginamos que apareceriam devido à realização que não estão aqui agora. As diferenças entre essas listas frequentemente apontam diretamente para o que bloqueia o desenvolvimento da sabedoria da aceitação e compreensão claras da realidade.

Até mesmo arahants e Budas têm uma metade favorita da realidade, bem como sonhos sobre como as coisas poderiam ser, então esses sonhos não são o problema. A diferença é que os seres altamente realizados entendem diretamente que tanto os aspectos “bons” quanto os “maus” são da natureza da verdade última, incluindo todos os pensamentos sobre eles, e isso faz toda a diferença. Essas sensações cintilam sem esforço e desaparecem, recebendo nem mais nem menos consideração do que merecem. O que estou tentando enfatizar aqui é incluir as sensações que constituem o seu mundo em sua prática, e não se refugiar em fantasias idealizadas de como será a realização, embora observe essas sensações quando elas ocorrerem.

Arahants também têm uma compreensão maravilhosa de tudo isso que é único para eles e para os Budas (embora possa haver indícios disso no terceiro caminho), chamado de *sambhogakaya*. Eles sabem que toda a gama da realidade fenomenal e até mesmo toda a gama da vida emocional pode ser profundamente apreciada pelo que é. Eles vêem que o mundo dos conceitos, linguagem, símbolos, visões, experiências mágicas, pensamentos e sonhos é fundamentalmente o mesmo que o mundo da materialidade, que ambos compartilham a mesma natureza essencial de um ponto de vista experiencial. A primeira linha do Evangelho de João, “No princípio havia a palavra, e a palavra estava com Deus, e a palavra era Deus”, é uma boa maneira de colocar isso. Para aqueles que acham esta frase muito enigmática, eu a parafraseio como: "Desde o início, conceitos, palavras, sonhos, visões e o reino do pensamento sempre foram um aspecto da realidade última."

Além disso, de alguma forma estranha, até mesmo o pior do mundo tem uma riqueza maravilhosa de textura que pode ser profundamente desfrutada, e uma glória misteriosa e às vezes inspiradora misturada a ela. O que procurávamos estava permeando todas as sensações sem exceção que sempre fizeram o nosso mundo! Que ironia impressionante é essa, e que alegria silenciosa é finalmente descobrir isso. Isso é o que significa “a bem-aventurança do nirvana”. É uma compreensão mais sutil do que a do nirmanakaya e, de alguma forma amplamente misteriosa, não a contradiz. Quando tudo está acontecendo naturalmente, algo sobre isso parece ótimo. Quando pensamentos e sensações desagradáveis são percebidos naturalmente na proporção adequada, isso é uma melhora real. Como os tibetanos costumam dizer: “Incrível! Tudo acontece por si só!”

Além disso, os arahants também entendem em tempo real o que significa *dharmakaya*, que de alguma forma nada disso são eles. O *dharmakaya* parece permear tudo isso simultaneamente, não ser tudo isso e estar totalmente além de tudo isso. Parece ser permanente e ainda assim impossível de ser encontrado, vazio e ainda assim consciente. O *dharmakaya* pode ser chamado de “mente simultânea”, pois os fenômenos sensoriais e a consciência surgem imediatamente como parte um do outro. [Ver [Apontando o Grande Caminho](#), um livro notável sobre mahamudra, de Daniel P. Brown, nota de rodapé 47.]

No entanto, para muitos praticantes, descrever o *dharmakaya* pode levar a tentativas de solidificar algum superespaço transcendente e estável que nunca pode ser encontrado, criando uma caça ao ganso selvagem para aqueles que se agarram à sensação de que de alguma forma o *dharmakaya* deve ser uma coisa eterna e permanente ou algo diferente do que está acontecendo agora. Também pode levar aqueles que desejam escapar totalmente a tentar encontrar um espaço seguro que está totalmente fora deste mundo para o qual desaparecer.

O *dharmakaya* é frequentemente descrito usando uma linguagem muito paradoxal, embora um arahant saiba diretamente para o que ele está apontando. É a isso que às vezes se referem frases extremamente confusas como “ir além do nascimento e da morte”, “samsara é nirvana”, “o arahant não tem rastros aqui e agora”, “eu verdadeiro” e “não-eu”. Curiosamente, o *nirmanakaya* também se relaciona diretamente com o que às vezes se entende por “eu verdadeiro” e “não-eu”. Há algo de belo e, no entanto, trágico nisso — uma “comédia negra”, como disse um amigo meu.

Até mesmo dizer que o *dharmakaya* é um entendimento muito sutil não faz sentido, já que o entendimento do *dharmakaya* surge mais do que está ausente (fixação dualística e percepção equivocada) do que de uma sensação da presença de algo. Por outro lado, a presença de tudo o atesta, pois é intrínseca a todos os fenômenos e não alguma coisa separada. Se alguém (e você sabe quem você é, Tom) ler isso e pensar: "Ah, este iludido X-bastardo está articulando a vil heresia do budismo Atman, implicando em algum eu absoluto e verdadeiro, alguma coisa verdadeiramente permanente", saiba verdadeiramente no profundezas de seu não-eu que eu não estou, então fique à vontade.

Todas as três realizações (*nirmanakaya*, *sambhogakaya* e *dharmakaya*) são acessíveis ao arahant a qualquer momento pela mera inclinação para elas, o que significa que essas

perspectivas surgem dependentes de causas em seu próprio tempo. São três perspectivas complementares sobre a mesma coisa. É como poder ver a validade da perspectiva de todas as três pessoas na pintura taoísta clássica chamada "Os Provadores de Vinagre", com Confúcio e suas leis para viver no mundo relacionadas ao nirmanakaya, Lao Tzu e sua profunda apreciação da vida relacionada ao sambhogakaya, e Buda e sua ênfase no nirvana e ir além do sofrimento, nascimento e morte relacionados ao dharmakaya. A maioria das pessoas pensa nesta pintura como um ataque taoísta às outras duas tradições, mas acho que o significado mais profundo aqui é muito mais útil.

O ensino dos três darmas fundamentais da materialidade, mentalidade e nibbana que articulei anteriormente está intimamente relacionado aos conceitos budistas indianos dos três kayas ou aspectos da condição totalmente iluminada. O nirmanakaya se relaciona com a forma, o sambhogakaya se relaciona com a paz agradável, tranquila e espaçosa da mente totalmente iluminada, que unifica o mental e o físico no mesmo campo de experiência, e o dharmakaya se relaciona com o nibbana.

Se apenas o nirmanakaya fosse verdadeiro, poderíamos ser tentados a dizer que as experiências unitivas são a resposta e que somos todo o campo da experiência. Se apenas o dharmakaya fosse verdadeiro, poderíamos ser tentados a dizer coisas malucas, como que "experiências" transcendentais são a resposta, que criamos e conhecemos todo o campo da experiência, que não existimos e que somos os imortais ou Deus. Nenhuma dessas estruturas pode explicar claramente a experiência de realização por conta própria.

Apresentar os três kayas também me permite continuar a martelar implacavelmente no ponto sobre as pessoas que desejam encontrar alguma realidade espiritual diferente desta. A grande tentação ao percorrer o caminho espiritual é tentar desesperadamente encontrar uma maneira de obter a facilidade mágica e maravilhosa do sambhogakaya e a luminosidade aparentemente transcendente do dharmakaya, enquanto secretamente espera que o pé no chão, mundano, íntimo, visceral, nirmanakaya vulnerável e muitas vezes embaraçoso irá simplesmente rastejar para longe e morrer ou pelo menos se reformar radicalmente. O nirmanakaya é frequentemente tratado como se fosse o enteado bastardo da condição totalmente iluminada, mas você não pode ter um sem os outros. A intimidade com a realidade é comprada ao preço de alcançar a transcendência. A transcendência é comprada ao preço de se atingir a intimidade com a realidade. Esses fatos inevitáveis não devem ser esquecidos.

A tentação comum daqueles que anunciam e vendem espiritualidade é cantar os louvores do sambhogakaya e dharmakaya enquanto tentam encobrir as implicações profundas, porém realistas, do nirmanakaya. Comprador, cuidado! Se os seres despertos não sentissem a plenitude de sua humanidade e do mundo comum, a compaixão por si mesmos e pelos outros seria completamente impossível. Do ponto de vista tibetano, é porque os seres despertos perdem progressivamente suas defesas artificiais contra este reino que eles não têm escolha a não ser se tornar bodhisattvas, trazendo o despertar para este reino material, o que nos leva agradavelmente ao nosso próximo modelo ...

Os Modelos de Imortalidade

Os modelos de imortalidade são significativamente mais prevalentes no budismo tibetano do que nas outras linhagens, embora também apareçam no budismo da terra pura e em outros lugares. Embora todas as linhagens do budismo, por um lado, neguem categoricamente a imortalidade como objetivo — com base nos princípios padrão da lógica Theravadin — a maioria muda e vende a imortalidade como vendedores de carros usados. Muitos budistas querem estar no céu chamado Nirvana, como seres vazios, mas separados, que não existem e ainda vivem para sempre como bodhisattvas salvando o mundo. O fato de eles poderem conter esse conjunto profundo de contradições em seus pequenos cérebros confusos com uma facilidade tão pouco inquisitiva é realmente digno de um prêmio.

Embora existam muitos pontos excelentes nos votos de bodhisattva, este é mais um caso de isca e troca onde os resultados serão um pouco mais realistas do que a maioria das pessoas está barganhando, e onde as pessoas não se preocupam em ler as letras miúdas que elas foram instruídas a ler. No entanto, muitos budistas que não entendem o vazio visceralmente para si mesmos passam por uma lavagem cerebral no ideal de se tornarem super-heróis incríveis que prontamente desistem da noção de que poderiam realmente entender qualquer coisa nesta vida em troca do sonho de que alguns zilhões de vidas no caminho que podem chegar a ser superestrelas espirituais. No entanto, como sua mentalidade pode ser essencialmente como a de pessoas que aderiram a algum culto estranho, não recomendo tentar convencê-los do contrário, pois geralmente só os irrita, como um todo, identidades espirituais concretas e massivas podem ser criadas simplesmente comprando esse lindo sonho. Apenas faça sua prática, cuide de seu próprio entendimento, desperte e veja o que você pode fazer a partir daí.

Agora, como antes, há uma verdade estranha e escorregadia nos modelos de imortalidade em duas frentes. Em primeiro lugar, do ponto de vista técnico, o que é tradicionalmente chamado de "o imortal", "nirvana", "tao", "vazio", "natureza de Buda", etc., é frequentemente referido como indestrutível, atemporal, etc. é porque se refere a: a) aquela não experiência da Fruição, que é como uma lacuna no continuum espaço-tempo, que é indestrutível apenas porque não pode ser experimentada e, portanto, fica fora das leis comuns de causalidade, o que é obviamente uma coisa totalmente insatisfatória para se construir um senso de imortalidade; ou, b) algum aspecto luminoso universal de fenômenos totalmente transitórios e, portanto, não a nada específico ou permanente em qualquer sentido convencional. Esta segunda opção significa que é sempre verdade que as sensações surgem e desaparecem totalmente, e sempre é verdade que eles contêm dentro de si sua própria consciência transitória, que novamente é uma base totalmente insatisfatória sobre a qual construir um modelo de estabilidade ou imortalidade. Independentemente de qual insatisfatório esteja implícito, geralmente não é imediatamente claro pelo contexto qual significado está sendo vendido.

O outro lado disso, o do mundo comum e passageiro, é que o mecanismo de causalidade continua tocando indefinidamente. Esta é uma maneira interessante e prática, orientada

para o insight, de ver as coisas. Além disso, o passado se foi, o futuro não surgiu e o presente é transitório, então onde o tempo pode realmente ser encontrado em tudo isso, e onde, nessa efemeridade absoluta, podemos encontrar algo estável o suficiente para dizer que realmente morreu ou pode ser destruído?

Da perspectiva do tempo e da causa e efeito, as coisas se propagam para o universo como gotas d'água causam ondulações em um lago. Este processo, o mundo e nós, sempre foi vazio. Se formos alguma coisa, é um padrão de sensações ondulantes descontínuas que surgem de causas e efeitos e conduzem a causas e efeitos. Assim, "nós" enviamos ondas de tudo e como estamos no futuro causal. Se estivermos despertos, esse é um aspecto do que ondula nos padrões que chamamos de tempo, e essas ondulações continuam sem fim definível. Os ensinamentos do renascimento estão chegando a esse ponto na sua maneira um tanto problemática.

Assim, vemos que há algo nos modelos de imortalidade, mas eles não são muito úteis para fazer práticas de insight, exceto para produzir em nós uma apreciação da causalidade (o que não é pouca coisa), e apreciar a causalidade diretamente é extremamente importante de uma forma momento-a-momento. Dito isso, acho que os modelos de imortalidade são muito mais úteis para o treinamento em moralidade, apesar de seus óbvios problemas paradigmáticos, pois podem motivar as pessoas a se comportarem da mesma forma que os ensinamentos cristãos básicos do Céu e do Inferno (que também existem no budismo tibetano "Etapas do caminho" ou ensinamentos do Lamrim, mas que definem o Céu e o Inferno não como lugares, mas como estados de espírito).

Uma grande analogia tradicional é a seguinte: se você acendeu uma vela, depois acendeu outra vela com aquela vela, e então apagou a primeira, o que é transmitido? Isso é causalidade sem uma entidade permanente, ressonância sem continuidade, um reconhecimento artificial mas útil de um padrão, e nada mais. Pergunte a um físico o que é informação e você receberá uma resposta que chega neste ponto básico.

Os Modelos de Extinção

Do outro lado dos modelos de imortalidade, e um tanto contrários aos modelos de transcendência, temos os modelos de extinção. Eles também são vendidos amplamente em algumas escolas de Budismo, particularmente a Theravada, e essencialmente prometem que as práticas de insight farão com que você nunca renasça ou o tornará inexistente em algum sentido comum. A primeira falha básica nesses modelos é que eles presumem uma entidade para a qual essas coisas podem ocorrer, o que do ponto de vista do insight já é um problema. As práticas de insight em sua melhor forma presumem o vazio como sempre foi o caso, e então postular que há algo que renasceu voa diretamente contra suas premissas raiz. Assim, a noção de que existe alguém ou algo que não vai nascer de novo ou de alguma forma deixará de existir é absurda. No entanto, página após página, algumas linhas do budismo prometem que não haverá mais nenhum estado de ser, nenhum renascimento, nenhum eu existente de forma convencional, e que de alguma forma isso nos tirará da roda do sofrimento.

Aqui, entramos em uma área tão cinzenta quanto possível na linguagem espiritual. Entre as estranhas promessas dos modelos de imortalidade e as estranhas promessas dos modelos de extinção, podemos realmente entrar em apuros paradigmáticos. Temos certeza de que um deles deve de alguma forma estar certo, ou talvez ambos estejam, ou talvez nenhum esteja, ou que alguma outra combinação que atualmente não podemos conceber deve ser a correta. No entanto, esses modelos são baseados em uma falha fundamental, a percepção equivocada das sensações e a conclusão baseada nesta percepção equivocada de que havia algum eu isolável, separado e permanente, ou “eu” ao qual todos esses conceitos dualistas podem ser aplicados. Não existe, nem nunca existiu — embora as sensações ocorram de qualquer maneira. É uma suposição de trabalho conveniente, prática, uma convenção, uma maneira de falar, mas nada mais. Portanto, essas noções curiosas simplesmente não se aplicam. A simples prática e percepção das sensações revela claramente a saída para esses paradoxos, e nenhuma crença a respeito deles precisa ser adotada para fazer isso bem.

Os Modelos de Transcendência

Relacionados aos modelos de imortalidade e bem-aventurança, temos os modelos de transcendência, que essencialmente prometem que você terá o melhor dos dois mundos — você poderá estar no mundo sem ser do mundo, ser capaz de desfrutar de todas as coisas agradáveis enquanto é imune à dor e à dificuldade e, portanto, vive em um estado protegido de transcendência parcial e seletiva. Muitas pessoas tentam emular tal estado em sua prática. Quando confrontados com o sofrimento, eles olham para longe dele ou tentam tornar sua atenção tão ampla ou vaga que não percebem ou realmente permitem que isso aconteça, e quando coisas agradáveis surgem, eles tentam se agarrar a essas experiências e aumentar ou expandí-las. Embora seja uma coisa perfeitamente natural de se fazer, é o oposto exato da prática do insight, e ainda assim eles podem sentir profundamente que isso é uma prática para a transcendência que lhes foi prometida.

Como afirmado anteriormente, a verdade previsível e óbvia é que a transcendência é comprada ao preço de uma intimidade muito profunda e direta com a vida, com toda a vida, tanto “boa” quanto “má”. Da mesma forma, essa profunda intimidade com a vida é comprada ao preço da transcendência, já que a noção de um ponto de referência estável que estará lá para segurar as coisas finalmente desaparecerá. Embora todos olhem quase automaticamente para o lado bom de ambos, poucos consideram que a realização traz uma experiência profunda e direta de tudo o que é doloroso, e a compreensão relutante de como o prazer é vazio e fugaz. Devemos ter cuidado aqui, pois não defendo a compra em nenhum dos extremos. Nossa vida comum já tem tudo isso, então não procure algo diferente do que está acontecendo. Em vez disso, examine sua vida como ela é e veja as três características dela diretamente, instante a instante: esta é a porta de entrada para a resolução do estranho paradoxo para o qual tudo isso aponta.

Os Modelos de Amor

Em uma nota completamente diferente, existem os modelos de amor. É difícil relacioná-los com qualquer categoria anterior, exceto talvez os modelos emocionais, mas eles envolvem essencialmente alguma combinação de amarmos a todos, sentirmos amor o tempo todo, nos tornarmos o próprio Amor, sermos amados por todos ou alguma combinação destes. Os dois primeiros são comumente encontrados em várias referências, como a famosa citação de Sri Nisargadatta Maharaj: “A sabedoria me diz que não sou nada. O amor me diz que sou tudo. Entre esses dois, minha vida flui.”

Essa não é uma citação ruim, porque destaca os aparentes paradoxos da compreensão espiritual. É basicamente uma reafirmação dos conceitos de equilibrar a compreensão de sabedoria e método, vazio e compaixão, e gosto disso por esse motivo. No entanto, muitas pessoas pensam que os seres despertos estarão irradiando amor o tempo todo, andando por aí dizendo coisas amorosas, sentindo um amor profundo por todos os seres em todos os momentos e assim por diante. Infelizmente, as coisas não poderiam estar mais longe da verdade. Embora às vezes seja mais fácil levar em consideração o mundo mais amplo dos seres uma vez que o ponto central é visto, isso é muito diferente de andar por aí em um estado de amor contínuo.

Muitas pessoas também imaginam que, se se iluminarem, todos os seus problemas românticos serão resolvidos, que sua vida amorosa será perfeita, que viverão em algum estado iluminado de felicidade conjugal ou de parceria, já que terão tudo juntos e assim ser capaz de lidar com qualquer um dos problemas que o relacionamento pode trazer. Pergunte a qualquer cônjuge honesto sobre seu parceiro “iluminado” e veja o que ele diz. Pelo que eu sei, ninguém defenderia a veracidade desse modelo, infelizmente. A compreensão que se aprofundou e teve tempo de amadurecer pode ajudar em alguns aspectos dos relacionamentos? Definitivamente. Muitas outras coisas também podem ajudar, como terapia conjugal, trabalhar conscientemente para adquirir mecanismos de enfrentamento maduros, ouvir bem, inteligência emocional básica, terapia comportamental cognitiva e coisas do gênero? Definitivamente. A realização por si só é um substituto para todas essas outras coisas? Acho que não.

Mais sinistro, intratável, raramente articulado e, no entanto, convincente é a noção de que nos iluminaremos e as pessoas não apenas gostarão de nós, mas também nos amarão. Uau, esse sonho não resiste a testes de realidade! Pegue a história de qualquer um dos super-heróis espirituais favoritos perenes, como Buda, Jesus Cristo, São João da Cruz, Rumi, etc., e observe as reações que a maioria das pessoas teve em relação a eles. A ideia de que de alguma forma você será abraçado, aceito, apreciado, respeitado, adorado, cuidado ou até mesmo querido por alguém apenas por causa da sua realização é, tragicamente, apenas mais um sonho lindo e delirante. Resumindo, pense duas vezes antes de largar seu emprego diurno ou caminhar pela rua com sua roupa de guru, proclamando sua realização para que todos amem.

Ok, você pode dizer, os não despertados podem não necessariamente gostar de nós, mas é claro, quando estivermos despertados, pelo menos nos daremos bem com outros seres despertados, certo? Uau, isso não seria bom. Eu conheço alguém cuja principal razão para tentar ser despertado girava em torno da noção de que isso lhe daria o relacionamento amoroso perfeito com seu parceiro despertado, o que, não surpreendentemente, não deu certo. Infelizmente, parece tão provável que os seres despertados discutam uns com os outros quanto com outras pessoas, principalmente em torno de tópicos que muitas vezes são caros aos seus corações, como o despertar. Ah, as estranhas ironias da vida.

Como não existem dois seres despertados iguais, que acreditam nas mesmas coisas, têm a mesma maneira de descrever sua realização ou usam os termos da mesma forma, as dificuldades de comunicação, incluindo discussões e não se relacionar, são bastante comuns. Se fosse o contrário, os seres despertados se respeitariam, pelo menos, mas não há garantias neste negócio, pois somos mamíferos altamente tribais com fortes instintos de defesa do território, que muitas vezes entram em ação para defender o território sem território do despertar. Na verdade, os seres despertados na natureza geralmente exibem traços alfa dominantes que parecem a antítese exata do que os modelos do amor prometem.

Agora, é verdade que você pode pedir emprestado muito respeito pré-programado de algumas pessoas apenas sendo ordenado, o que, visto de outra forma, significa que a ordenação pode lhe dar o respeito que sua realização deveria proporcionar, em algum universo idealizado. No entanto, este será para um público estranhamente selecionado, e os jogos dos quais você deve participar para fazer parte desse grupo são significativos. [Eu não quero dizer esta declaração de forma alguma como uma ampla acusação da vida monástica, já que minha própria prática é diretamente dependente das práticas e realizações de uma grande cadeia de seres sábios que ganharam realização através das muitas oportunidades e benefícios apresentados pelo monaquismo autêntico.] Você também pode obter muito respeito entrando em alguma lista de professores seniores, mas há forças sutis que então surgem e podem tentá-lo a negar muito de sua própria humanidade quando em público, levando assim aos lados sombrios que mencionei anteriormente. Esses pontos também sugerem os modelos sociais que se seguirão em breve.

Os Modelos de Equanimidade

Alguns ideais de despertar envolvem um ser despertado existindo em um estado perpétuo de perfeita equanimidade, completamente não afetado emocionalmente por dor, prazer, ganho, perda, elogio, culpa, doença, envelhecimento e morte, seja sua ou de outros. Frequentemente, esses modelos parecem mais modelos de indiferença ou dissociação do que modelos de equanimidade verdadeira, uma vez que eles têm agendas para o estado mental específico que os seres despertados se manifestariam perpetuamente, enquanto a equanimidade em sua melhor forma é um metaestado que permite outros estados igualmente sem empurrar ou puxar. Em contraste, muitos dos ideais de indiferença sobre o

despertar parecem mais com alguém que não dá a mínima. O despertar não está vinculado a não se importar.

Histórias como a de um monge sorrindo satisfeito enquanto caminhava por um campo de batalha repleto de guerreiros recém-massacrados vêm à mente. [Esta é parte da história de como o grande rei Ashoka foi convertido ao budismo por volta de 270 aC.] Embora esta imagem não seja um cenário impossível ou necessariamente ruim, ela transmite uma sensação de distanciamento sobrenatural que também sugere alguma falta de coração desumana, algum estranho conjunto de possíveis reações homogeneizadas e higienizadas ou ausência total de qualquer reação possível, exceto uma de paz e tranquilidade. Esses são alguns ideais perigosos que podem fazer com que os praticantes imitem modos de ser tão indiferentes ou altamente distantes, causando desligamento da vida e insensibilidade em relação a este mundo e aos que nele habitam. Não recomendo seguir os sonhos que esses modelos promovem por essas razões óbvias.

Os Modelos de Não-Preferência

Relacionados aos modelos de equanimidade/indiferença estão os modelos sem preferências. Esses ideais de despertar geralmente parecem imaginar que você poderia alimentar um ser desperto com excremento, mingau, Chicken McNuggets ou caviar de topo, e sua reação seria um sorriso idêntico ou expressão vazia, como se eles não tivessem gostos, estética, ou preferências de qualquer tipo. Eles poderiam ter suas pernas cortadas ou deixadas ligadas: nenhuma diferença. Eles poderiam usar trapos fedorentos ou ternos Armani: para eles é tudo um só. Você poderia gritar obscenidades para eles ou levá-los para ouvir Beethoven: para eles são apenas sons. Você poderia pintar sua avó de azul e amarrá-la a um gnu raivoso: é apenas uma forma vazia passageira para eles.

Esses tipos de modelos têm perigos muito semelhantes aos modelos de equanimidade e indiferença, encorajando os praticantes a tolerar circunstâncias que poderiam ter sido melhor mudadas, a permanecer em silêncio diante do abuso ou injustiça e a tentar negar seus próprios gostos e preferências reais, tipicamente produzindo os tipos de sombras amargas e praticantes secos, sem coração e tensos que você esperaria. Esses modelos são o oposto dos modelos de amor, uma vez que nos modelos de amor há um grande senso de apreciação pelos seres, ao passo que nesses dois modelos há exatamente o tipo oposto de reação.

Os Modelos Especiais

Na mesma linha básica dos modelos de amor, temos os modelos especiais, que especificam o grau de especialidade que teremos nos vários estágios do despertar ou que prometem especialidade em termos gerais, ou antes mesmo de ter obtido a real realização, apenas por força de associação com figuras ou práticas espirituais específicas. É quase impossível para a maioria das pessoas desvendar alguma noção vaga e até específica de especialidade dos resultados da percepção clara de sensações comuns, particularmente porque todas as

várias tradições meditativas vendem especialismo mesmo quando tentam não fazê-lo, como mesmo aquele "não-especialismo" e "mente comum" que encontramos em tradições como o Zen geralmente ainda têm um brilho polido de especialidade espiritual. Por causa dessa sensação de que o despertar envolverá o especialismo, surgem todos os tipos de problemas complexos.

O primeiro problema com o qual mais me preocupo, sendo um pragmático orientado para a prática, é que o senso de especialidade que imaginamos ter ou alcançar por meio da prática nos separará sutil ou abertamente de nossa experiência real neste momento. Muitos momentos não parecem tão especiais. Estamos lavando a louça, dirigindo para o trabalho, lidando com algum cliente irritado ou membro da família perturbado, lavando o medo de nossos pés, ou o que seja. Estamos sentados em uma almofada e nossas costas doem, nossos joelhos doem, nossa mente parece uma bagunça e nossa prática parece desapontadoramente comum.

Se tivermos algum ideal de que o despertar é sobre o especialismo, então podemos nos encontrar sutil ou abertamente inclinados a algum futuro especial imaginado, a imagens de seres especiais despertos, a sonhos de quão maravilhosamente especiais seremos quando finalmente despertarmos, e ainda, paradoxalmente, esses ideais naquele momento bloqueiam o próprio processo que sentimos que tornará nossas vidas, nosso eu e nossa prática tão especiais, ou seja, uma investigação clara dessa realidade comum. Este é um problema de prática sério e difundido e precisa de atenção diligente sempre que surge. Este especialismo torna-se uma forma de aversão espiritualmente racionalizada à nossa realidade terrena atual, associada à atração por alguma realidade imaginada aumentada pela ilusão básica de que de alguma forma este momento não é: um golpe triplo de obstáculos. Obrigado, Especial!

Em seguida, se imaginarmos que o especialismo irá necessariamente permear a vida daqueles que são despertados, podemos buscar tradições, cenas, amigos espirituais e professores que parecem os mais especiais para nós com base na opinião pública e/ou em nossos próprios ideais do que o especial é. O Zen é tão enigmático e esteticamente especial. O Theravada é tão totalmente, praticamente especial. As tradições tibetanas são tão coloridas e magicamente especiais. Shingon é tão exoticamente, misteriosamente especial. Podemos ser atraídos por tradições marginais que parecem ainda mais especiais do que as tradições convencionais apenas porque parecem ser ainda mais esotericamente extra-especiais; no entanto, nessas tocas de coelho ultraespeciais podemos encontrar formas de especial que devemos evitar. Esse especialismo pode levar a um afastamento sutil e evidente dos fatos comuns de nossa vida, de nossas mentes comuns e de nossa experiência imediata, que é, paradoxalmente, especial e única além da crença.

Deslumbrante é o especialismo que as várias tradições de meditação podem construir e que prejudica o reconhecimento do extraordinário no "comum". Esse aspecto deslumbrante pode, ao mesmo tempo, levar as pessoas a situações em que elas encontram a verdadeira sabedoria e levá-las à arrogância, fascinação, falta de humor, narcisismo, materialismo espiritual, sectarismo e perplexidade com a mesma frequência. O especialismo e as exibições carismáticas inebriantes são espadas de dois gumes. No Ocidente, tendemos a

altos níveis de individualismo e narcisismo. Quando combinamos essas desvantagens culturais com essas tradições deslumbrantes que são relativamente propensas a exageros glamorosos em seus mitos e estratégias de publicidade, temos uma receita para problemas.

Considere a motivação ética para salvar todos os seres em todos os lugares do sofrimento: isso é ao mesmo tempo uma bela aspiração e intenção, um alto padrão que deveria razoavelmente nos manter extremamente humildes, e ainda potencialmente um cenário para noções incrivelmente grandiosas para aqueles que entendem mal as explicações sobre tal aspiração e o que essa aspiração pretende efetuar em nossas mentes. Se nos identificamos com algo como o voto de bodhisattva, apesar dos avisos na tradição para reduzir e eliminar a identificação por meio de prática equilibrada e habilidosa, e pela ignorância, solidificar e reificar essa aspiração habilidosa e pensar: "Meu autoexistente 'Eu' salvará pessoalmente a todos os seres autoexistentes em todos os lugares", então estamos basicamente pedindo problemas resultantes da falta de estudo das sutilezas desses ideais.

Se somarmos o número total de seres que despertaram através dos esforços do Buda e todos os seus seguidores e dividirmos pelo número total de seres de todos os tipos que viveram desde o despertar do Buda, o número seria tão próximo de zero para tornar a ideia risível na prática, por mais nobre que seja o ideal. Se você perguntasse à maioria dos professores de meditação seniores quantos de seus alunos despertaram e dominaram suas práticas no grau que os professores têm, a maioria dos honestos relataria um pequeno número, ou então a população de grandes professores despertados seria muito grande neste momento, e não é.

Percebo que as estratégias de publicidade, mitos, ideais e formas de apresentar todas essas práticas e tradições antigas surgiram em contextos culturais, épocas e lugares onde talvez fossem hábeis e aprimoraram paradigmas pessoais e culturais de maneiras que foram inspiradas por praticantes humildes que poderia praticar bem e alcançar resultados extraordinários. Talvez os camponeses cultivadores de iagues medievais precisassem de um pouco de grandiosidade para atravessar as noites nevadas em cavernas geladas. Talvez eles tenham ajudado aqueles que ficaram sentados por longas horas sozinhos em selvas escaldantes a suportar malária, dengue, disenteria e insetos vorazes. Devemos respeitar as provações e tribulações extraordinárias pelas quais passaram os grandes praticantes que dominaram e transmitiram esses ensinamentos em tempos e ambientes muito mais difíceis.

Posso facilmente ficar muito grato e pragmático, pensando que valeu a pena qualquer publicidade ou estratégia de enfrentamento que proporcionasse sabedoria a este momento e lugar. Mas, em uma investigação mais aprofundada do funcionamento da grandiosidade religiosa ou espiritual na história das várias seitas meditativas ao longo dos milênios, pode valer a pena investigar profundamente como estruturamos ideais elevados, se essas aspirações estão reforçando a grandiosidade e o narcisismo espiritual ou a verdadeira humildade e excelente prática, e se essas aspirações têm sido e continuam a ser a abordagem habilidosa que atende às necessidades de nosso tempo e contexto avançando nestes dias tão conturbados.

Existem mal-entendidos que são perpetuados em todas as escolas do Budismo e em todos os campos da atividade humana com base na ignorância, apego e aversão. Minha própria opinião sobre muitas dessas noções grandiosas e estratégias de publicidade, criadas por seres com motivações mescladas de nobres e mamíferos comuns, é que muitas vezes não funcionam bem em nosso tempo e lugar, muitas vezes não são bem recebidas ou praticadas e nem sempre contrabalançam habilmente fatores pessoais e culturais inábeis. Em vez disso, acredito que muitas dessas estratégias de publicidade, ideais e mitos, todos os quais enfatizam o caráter especial da tradição, do professor e dos métodos, podem causar sérios desequilíbrios, arrogância sectária e, muitas vezes, exacerbar nossa tendência já pronunciada de nos levarmos muito a sério e sermos muito dentro de nós mesmos, muitas vezes em detrimento de nossa própria prática e daqueles ao nosso redor. Obviamente, eu também não estou livre disso, e aqui temos evidências de que mesmo aquele que está tentando de tudo que tem para se libertar desse condicionamento pode facilmente falhar.

Felizmente, temos alguns termos e tecnologias valiosos que vêm da psicologia moderna que podem iluminar e fornecer relativa sabedoria sobre o que podem ser sérios lados sombrios das tradições meditativas, os três padrões que mais prontamente vêm à mente: narcisismo, suprimento narcisista e raiva narcisista. Narcisismo, simplesmente definido, é ser patologicamente obcecado por si mesmo, às vezes considerado como ocorrendo por não ter as necessidades físicas e emocionais atendidas adequadamente na primeira infância. A psicologia moderna contém um corpo significativo de teorias muito úteis e aplicáveis sobre o narcisismo, muitas das quais se aplicam com assustadora precisão a certos aspectos institucionais das várias tradições meditativas. Qualquer pesquisa na Internet fornecerá muitas informações sobre narcisismo, e não é por acaso que aquela que é provavelmente a era mais narcisista da história humana está começando a perceber que precisa de muito mais informações sobre narcisismo.

O suprimento narcisista se refere aos vários suportes interpessoais patológicos para a grandiosidade e a auto-importância exagerada de um narcisista. Muitas tradições meditativas, seitas e, mais amplamente, muitas organizações e instituições humanas, de unidades familiares a grandes corporações, constroem comunidades em torno de narcisistas e reforçam o suprimento narcisista. Os indivíduos e comunidades narcisistas requerem doses quase contínuas de suprimento narcisista como parte de sua patologia, com a abstinência se estabelecendo quase imediatamente se esse suprimento for cortado ou retirado. Assim, quando alguém se torna mais experiente com a dinâmica e se retira da participação como um suprimento narcisista, ele ou ela muitas vezes será usado como bode expiatório e demonizado.

A raiva narcisista é a reação auto-racionalizante, desenfreada e intencionalmente prejudicial que os narcisistas têm quando percebem o que é denominado lesão narcisista, ou, mais especificamente, quando sua percepção de si mesmos como sendo especiais é de alguma forma ameaçada ou questionada, ou quando sua capacidade de seguir seu próprio caminho é bloqueada, ou quando aqueles ao seu redor deixam de cumprir seus elevados padrões de como devem tratar o narcisista, o que geralmente significa elogiá-los e submeter-se às suas demandas legítimas e muitas vezes impulsivas. Em outras palavras, a

raiva narcisista é o resultado provável de interrupções percebidas ou ameaças ao suprimento narcisista. A raiva narcisista pode surgir tanto em indivíduos quanto coletivamente em comunidades narcisistas. Alguém com uma personalidade extraordinária e padrões incomumente altos simplesmente explodiu metaforicamente sua comunidade espiritual e alienou um ou mais membros consistentes e trabalhadores da comunidade em seu despertar incomumente grande, atraente e turbulento? A sua tradição está travando uma grande guerra mágica contra alguma outra tradição? A sua tradição tem certeza de que é a melhor, mais sagrada, mais perfeita e avançada tradição de todos os tempos? Considere que essas dinâmicas podem conter elementos narcisistas.

Se você estiver lidando com quantidades incomuns de reações de raiva que parecem intencionalmente destinadas a ferir e exacerbar uma situação, em vez de resolvê-la ou acalmá-la racionalmente, tudo justificado com as noções espirituais mais elaboradas e elevadas, considere seriamente que você pode estar lidando com um narcisista pessoa e/ou comunidade e leia sobre como lidar com eles. Muitas vezes são necessários dois para dançar o tango, então você deve examinar cuidadosamente o seu próprio papel na dinâmica, mas os narcisistas ficarão felizes em colocar toda a culpa em você e afastar qualquer noção de responsabilidade com a destreza fluida de um mestre de aikido e uma flexibilidade em relação aos conceitos e a verdade que pode te surpreender. Ver o outro lado de uma questão e levar em consideração as necessidades dos outros não é o forte do narcisista, para falar com delicadeza, exceto na medida em que alimenta seu próprio senso grandioso de si mesmos.

Muitos dos melhores conselhos sobre como lidar com indivíduos e comunidades narcisistas se resumem a três pontos: 1) estabelecer e manter limites consistentes e muito fortes; 2) manter o lado educado, respeitoso e habilidoso da moral elevada; e, 3) faça o seu melhor para minimizar ou eliminar as relações com a pessoa ou grupo sem patologizá-los para os outros, se você realmente possui suas próprias coisas e não encontrou nenhuma solução viável ou saudável. O espaço e a distância ajudam muito. Resumindo, e dito em termos relativamente vernáculos e não profissionais, não deixe que a loucura deles se torne seu dia ruim ou seu carma ruim. Eu li alguns artigos e conselhos que envolvem fazer o oposto, como gritar com um narcisista e refletir de volta para eles seu próprio comportamento tóxico quando eles agem, mas considero este conselho carnicamente terrível e inaceitável, e acredito que o outro métodos são muito mais eticamente corretos e hábeis espiritualmente, emocionalmente e energeticamente.

Curiosamente, os narcisistas geralmente optam por atenção negativa em vez de nenhuma atenção, então tentarão repetidamente prendê-lo a interações dramáticas e complicadas. Muito pouco provavelmente se ganhará e potencialmente muito se perderá ao voltar aos jogos do narcisista. Habitualmente, os narcisistas, se inconscientemente, criam e prosperam em situações em que vencerão, ou pelo menos você perderá, mas o mais importante é que o jogo e o envolvimento em qualquer forma continuarão. No entanto, os narcisistas costumam ser adeptos de fornecer algo convincente sobre essas situações dramáticas, embora de baixo rendimento, então pode ser necessário um alto grau de autocontrole, percepção psicológica e contenção para evitar jogar e exacerbar o drama.

Existem outros transtornos de personalidade que podem predispor as pessoas a graus incomuns de raiva fora de proporção aparente com o que está acontecendo, como transtorno de personalidade borderline, transtorno de personalidade histriônica e transtorno de personalidade anti-social (este último anteriormente denominado sociopata e psicopata). Sua capacidade de lidar com todos esses transtornos de personalidade será muito benéfica se você ler sobre os motivos pelos quais os indivíduos assim diagnosticados têm acessos de raiva, que variam um pouco de acordo com o transtorno. Felizmente, atualmente há muitas informações úteis sobre esses tópicos disponíveis na web, à medida que percebemos que esses transtornos de personalidade causam grande parte do drama e do caos no mundo.

Dada a porcentagem relativamente alta de pessoas na população em geral e nas comunidades espirituais que têm esses transtornos e traços de personalidade do “Grupo B”, aprender como lidar com essas pessoas com habilidade e compaixão é um tempo bem gasto. Há muitos livros bons sendo publicados sobre transtorno de personalidade narcisista, e um que eu recomendo é *Malignant Self Love: Narcissism Revisited* (décima edição, 2015), de Sam Vaknin, um narcisista autodiagnosticado. O livro, embora longo, torna a leitura atraente e altamente informativa e trata o assunto com rara abrangência e profundidade. É um livro produzido por alguém que não só conhece o narcisismo em primeira mão, mas cuja grandiosidade foi transformada em um serviço útil na forma de escrever talvez um dos melhores livros sobre narcisismo.

Esse aparente paradoxo ilustra um ponto importante: os narcisistas costumam ter múltiplos traços excepcionalmente positivos e talentos bem desenvolvidos, apesar de sua tendência perniciosa de causar destruição nos relacionamentos humanos. Ao ler o livro incrível de Vaknin, mesmo as primeiras páginas provavelmente o farão lembrar de muitas situações em que você se encontrou, especialmente se você é um narcisista ou tem tendências co-dependentes e tende a se envolver com narcisistas por ser seu suprimento narcisista. Ler sobre narcisismo em geral explica uma vasta gama de fenômenos humanos que de outra forma pareceriam desafiar a explicação, incluindo grande parte da história mundial, as pessoas que acabam comandando os países, as notícias e muitos dos problemas encontrados neste mundo em todos os níveis, incluindo as folhas de escândalo espiritual que nunca parecem faltar material suculento.

Nesse sentido, é inteiramente possível que você, leitor, tenha tendências narcisistas significativas ou tenha outro transtorno de personalidade significativo. Todos nós temos aspectos de um ou mais dos transtornos de personalidade, um toque de narcisismo aqui, um pouco de histriônico ali, mas para algumas pessoas essas são mais do que meras tendências e, em vez disso, as permeiam até o âmago. Se este for você, considere que a compreensão dessas condições pode melhorar sua vida substancialmente e permitir que algumas de suas necessidades sejam atendidas de maneiras mais habilidosas, bem como permitir que você busque a ajuda necessária para enfrentar esses desafios.

Minhas duas tendências principais de personalidade, nenhuma tão forte, são esquizóide secreta e compulsiva obsessiva. Ambos podem ser adivinhados por

aspectos de minha história, especificamente meu profundo amor pelo tempo de retiro, as incontáveis horas solitárias necessárias para escrever este livro e minha fascinação implacável por dominar a fenomenologia. Você pode razoavelmente pensar que seria narcisista, com “arahant” na capa e tudo, mas não tanto na prática, estranhamente. Acontece que narcisismo e arrogância não são a mesma coisa.

Além disso, também é possível que alguns de seus amigos espirituais e mentores também tenham esses transtornos de personalidade. Nenhum dos transtornos de personalidade impede necessariamente o domínio dos estados de concentração ou do insight puro. Essa, eu reconheço, é uma afirmação forte com vastas implicações, mas é verdade. Por causa disso, encontramos um número razoável de professores espirituais que também têm transtornos ou traços de personalidade importantes, como narcisismo, borderline e transtornos de personalidade anti-social. Portanto, não é surpreendente que alguns dos professores espirituais mais atraentes, deslumbrantes e carismáticos caiam nesta categoria, já que, independentemente do que você pense sobre pessoas com transtornos de personalidade, eles são tipicamente muito interessantes, frequentemente divertidos e às vezes extremamente atraentes. Foi observado que as pessoas sem os transtornos de personalidade do Grupo B não parecem chiar da maneira que às vezes acontece com aqueles que têm. Exatamente dessa forma, muitos bons professores de meditação sem esses distúrbios têm dificuldade em criar tanto entusiasmo espiritual, especialidade, exclusividade e grandeza quanto professores com mais características do Grupo B.

Além disso, ensinamentos e práticas espirituais elevados e idealizadores, sendo muito "especiais", podem ser mais propensos a atrair narcisistas, que são então encorajados a dominar essas práticas em vez de atividades mais "mundanas", o que pode render praticantes que, assim, destroem qualquer chance de realizar o ensinamento profundo: "Antes da iluminação, pique lenha e carregue água, depois da iluminação, pique lenha e carregue água." Qualquer praticante que se veja como um serviço acima na forma de limpeza ou trabalho pesado (karma yoga) perdeu uma parte importante do treinamento em moralidade. Enquanto os narcisistas privilegiam a si mesmos e suas agendas em detrimento dos outros, o treinamento em moralidade permanecerá superficial. [Veja <http://www.johnwelwood.com/articlesandinterviews.htm> sobre o desvio espiritual para obter informações muito úteis para ajudar a evitar que a prática se torne parte do problema em vez da solução.]

Muitas vezes tendendo ao perfeccionismo, alguns narcisistas farão o trabalho necessário para aperfeiçoar sua arte de meditação. Só porque você é um narcisista não significa necessariamente que você seja preguiçoso. Muitos narcisistas de alto desempenho são encontrados no topo de suas áreas. O mesmo é verdade no mundo da meditação. No entanto, as evidências mostram que os narcisistas despertos muitas vezes ainda são francamente narcisistas, para grande desgosto de muitos idealistas. Numerosos exemplos contemporâneos evidenciam esse fato desconcertante. Como aponta a psicologia contemporânea, os transtornos de personalidade tendem a ser relativamente programados e, apesar das alegações frequentes do budismo de libertar a mente de impurezas, os transtornos de personalidade estão se revelando um osso duro de roer, por assim dizer.

Conheceu algum narcisista óbvio que afirma ter eliminado seu narcisismo com sua prática incrível e em tempo recorde? Não acredite no hype. Claramente, mais pesquisas boas são necessárias sobre a relação entre as tradições, seus adeptos, os resultados da prática e os transtornos de personalidade.

Quanto mais você lê sobre narcisismo, mais pode parecer que basicamente todas as tradições espirituais do mundo foram altamente decoradas com floreios de grandiosidade pelos narcisistas. Esta grandiosidade parece ter um poder de adesão que até mesmo os não narcisistas têm dificuldade em eliminar depois de entrar. Na verdade, este livro contém claramente vários elementos grandiosos, como tenho certeza de que você notou, e de forma alguma afirmo estar livre de algumas tendências grandiosas e extravagantes. No entanto, se você olhar mais de perto, espero que você veja que fiz o meu melhor para tentar remover a propaganda falsa grandiosa e fundamentar as afirmações e a promoção da prática espiritual em termos, conceitos, prática eficaz e resultados que vem sendo reproduzida hoje e sustenta testes de realidade realistas por mortais reais, resultados que você pode alcançar de forma realista simplesmente seguindo instruções testadas pelo tempo.

Finalmente, se navegarmos pelo jogo intrincado das várias manifestações patológicas de especialidade em nossa tradição escolhida, investigarmos nossa própria vida humana comum e imperfeita como ela realmente é, e alcançarmos a sabedoria com sucesso, é muito, muito fácil transferir esse especialismo para nós mesmos. Mesmo seres despertos que não são formalmente diagnosticados como tendo um desses transtornos de personalidade podem, por meio de longo condicionamento pelas teorias elaboradamente enumeradas e implacavelmente anunciadas sobre o especialismo daqueles que são realizados, cair diretamente nas armadilhas de que os ideais mal compreendidos da tradição colocaram para eles.

Então, é verdade que há algo especial sobre os seres despertos? Bem, sim, o que obviamente não ajuda no problema do narcisismo relacionado à realização. No entanto, esse especialismo não é apenas difícil de explicar, normalmente não se parece em nada com as marcas específicas de especialidade que as tradições anunciam, visto que se trata de algo em relação a fenômenos sensoriais muito mais do que qualquer outra coisa. Isso é extremamente confuso até mesmo para alguns seres despertos, e pode levar anos ou décadas para classificar as implicações da percepção clara da verdade nua da experiência sensorial e o que é especial sobre ela e o que é apenas exagero, projeção, script e mimetismo. Lembre-se de que são os mamíferos muito comuns que despertam e mantenha essa natureza mamífera firmemente em mente quando o conceito de “especial” surgir em sua cabeça de hidra. Frequentemente, as tradições e técnicas menos chamativas, menos grandiosas e mais realistas oferecem o mais alto nível de apoio fortalecedor para boas práticas que mantêm elas e você reais e reduz o sofrimento.

Os Modelos Sociais

Na mesma linha que os modelos de amor e os modelos especiais estão os modelos sociais. Elas tendem a envolver todos os tipos de implicações sociais ou questões relacionadas ao despertar. Por exemplo, podemos imaginar que a iluminação terá automaticamente certas implicações sociais desejáveis, como ser aceito em um papel social específico, como o de professor, guia, mentor, amigo espiritual, guru, líder, avatar, etc. Isso geralmente envolve algum grupo mal definido de pessoas nos aceitando. Embora as realizações espirituais e qualidades não relacionadas às vezes possam inspirar as pessoas a nos verem dessa maneira, não há absolutamente nenhuma garantia.

Como mencionei antes, muitas pessoas com sabedoria foram ridicularizadas, condenadas ao ostracismo, perseguidas, atacadas, presas, torturadas e assassinadas quando falaram daquele lugar. Em suma, quaisquer repercussões sociais da realização de um indivíduo (supondo que estejamos corretos em afirmar ou acreditar nisso) estará à mercê da realidade causal comum, assim como com tudo o mais, e a realidade causal comum pode realmente ser uma droga às vezes. Além disso, a maioria das pessoas realmente não tem ideia do que é o despertar, não acham que o despertar realmente exista hoje, podem não ter o despertar como parte de sua visão do que é possível ou mesmo desejável, ou podem até mesmo encontrar a noção de que você pensa que é iluminado para ser uma ameaça às suas crenças religiosas ou uma indicação de sua grandiosidade, arrogância, ilusão ou psicose, e eles podem estar apenas parcialmente corretos. Tendo vivido com essas questões por mais de uma década, posso dizer a você que essas reações são tão prováveis de serem encontradas nos círculos sociais do budismo quanto nos círculos sociais de qualquer outra tradição religiosa ou não religiosa meditativa ou não-meditativa.

Nossa percepção direta da realidade vai depender de nossa prática e insights, então qualquer tentativa de promover diretamente insights semelhantes em outras pessoas será muito ajudada ou prejudicada pelo que as pessoas pensam de nós, se recebemos algum título, se uma linhagem nos autoriza a servir como professores nessa linhagem, e se os conceitos e a linguagem que usamos para descrever e promover nossa realização se enquadram nas expectativas e normas culturais de nossos círculos sociais. Lembre-se do espantinho em *O Mágico de Oz* que tinha um cérebro feito de palha, mas se sentiu muito melhor com seu intelecto quando recebeu um diploma? Os modelos sociais costumam prever efeitos semelhantes no caminho espiritual. Além disso, há aqueles que pensam erroneamente que são iluminados porque outra pessoa pensa que são, e há muitas pessoas nas listas de professores seniores que provavelmente não deveriam estar lá.

De uma forma ou de outra, vale a pena examinar nossas crenças mais profundas a respeito das implicações sociais que imaginamos que ocorrerão quando nos tornarmos iluminados ou mais iluminados. Isso pode ter um grande impacto em nossa prática, em nossa motivação para praticar e nos tipos de sucessos e fracassos que temos ao espalhar insights depois que temos insights. Infelizmente, é provável que a maioria de nossas crenças seja um tanto irrealista, surgindo do compreensível apego humano por reconhecimento, papel e status social. O zumbido serotoninérgico de status é muito bom. Novamente, quanto mais

longe descobrimos que nossos sonhos estão de nossa realidade atual, mais precisamos olhar para o que está acontecendo agora, com esses sonhos e necessidades sendo uma pequena parte das sensações causais transitórias que estão surgindo e desaparecendo.

Dito em termos práticos e a título de exemplo, você poderia ser um graduado em medicina que se formou bem em alguma faculdade de medicina de outro país, completou uma boa residência ali, estar perfeitamente qualificado para a prática do ponto de vista de conhecimento, experiência e talento, e ainda não ter permissão para praticar nos Estados Unidos até que você tenha superado todos os obstáculos administrativos e educacionais. O mesmo problema pode surgir quando as pessoas saem de uma tradição ou parcialmente fora dela e, ainda assim, fazem um trabalho de insight muito bom. Elas têm o conhecimento, mas não a designação social. Dito isso, também dá a liberdade de falar sem se preocupar com os canais que gostam do que você diz e, como você provavelmente está percebendo, há muito sobre os canais padrão para falar.

Eu mesmo existo em uma área cinzenta como esta, assim como muitos professores e profissionais contemporâneos. Eu consegui muito usando as técnicas do Theravada, uma tradição que diz explicitamente que apenas os monges podem saber o que eu sei e às vezes só os reconhece como detentores de linhagem. Este é um problema cultural e social, e destaca a verdade incorporada nos modelos sociais. Suspeito que haverá muito mais disso à medida que o darma continua a se adaptar aos nossos tempos e lugares e mais pessoas têm sucesso. Precisamos encontrar soluções para esse problema que não elevem artificialmente as pessoas nem as impeçam de compartilhar o que sabem que é benéfico para os outros. Além disso, se você se encontrar em uma situação semelhante, recomendo fortemente que você procure e cultive um grupo de colegas e, se possível, bons mentores, para que todos vocês ajudem a manter-se atualizados e possam resolver os problemas quando eles surgirem de uma forma que se baseie na sabedoria dessa comunidade, e não na perspectiva limitada de quem está resolvendo sozinho. Aqueles que seguem sozinhos, mesmo seres muito sábios, muitas vezes se deparam com várias formas de problemas que até mesmo uma pequena comunidade que oferece bom suporte social poderia ter mitigado ou evitado.

Os Modelos da Realidade Última versus Irrealidade

Algumas tradições enfatizam fortemente que existem aspectos da realidade que têm algum status final, e você notará imediatamente que sou claramente influenciado por essas tradições. Por “final”, os modelos geralmente significam algo na linha de “irreduzível”, “não negociável”, “fundamental”, “primário” ou “fundamentalmente verdadeiro”. Do ponto de vista Theravada, isso geralmente é dividido em três darmas fundamentais, especificamente fenômenos físicos, fenômenos mentais e nibbana. Isso é problemático, pois parece implicar que esses são aspectos estáveis. Essa visão pode ser reforçada por textos como o *Abhidhamma*, que basicamente se define como um manual de aspectos últimos ou

irredutíveis da realidade fenomenal, particularmente as seções que listam momentos mentais que podem ocorrer em várias sequências.

Existem prós e contras nesse tipo de apresentação. Defender que as pessoas baseiem sua atenção solidamente em sensações físicas e mentais e compreender o que significa nibbana é claramente uma idéia muito boa, levando na prática a alguns efeitos úteis e excelentes. Dito isso, seria fácil ler esta e outras partes semelhantes da teoria Theravada como reificando aqueles aspectos da experiência como existindo de alguma forma estável ou absoluta, e, de fato, o Mahayana e o Vajrayana frequentemente lêem os textos Theravada exatamente dessa maneira. Se investigássemos os aspectos digital (modelo de partícula) e analógico (modelo de onda) de nossa realidade sensorial com bastante clareza, conforme defendido por técnicas como a vipassana, veríamos através dessa possível interpretação de coisas que existem como partículas estáveis. Contudo, continua sendo uma fonte persistente de crítica ao Theravada por parte de outras tradições. É interessante notar que a tradição budista, que é mais propensa a ser considerada uma tradição renunciante, inclinada ao desapego e à fuga do mundo, ainda consegue equilibrar isso com uma base fortemente enraizada nessa realidade sensorial.

Algumas das tradições irão, em vez disso, defender uma estrutura conceitual que veja a realidade como “onírica”, “irreal”, e use termos semelhantes para descrever o que estão apontando, conceitos que podem ser usados com habilidade, mas são facilmente mal interpretados ou mal aplicados. Tais termos funcionam muito bem para alguns praticantes, ajudando a desvinculá-los de aderir a visões sobre realidades estáveis e a afrouxar aspectos inábeis do apego. É um sistema de significado muito diferente, com fortes implicações para a prática, que variam de acordo com as predileções do praticante.

Aqueles que são naturalmente de uma disposição gananciosa e de busca de prazer podem se beneficiar por terem a sensação de que há algo em que se agarrar abalada ao apontar tais qualidades para eles e defendendo que pratiquem por meio de tal filtro (ou seja, o que parece "real" pode não ser o que parece). Por outro lado, aqueles que são mais aversivos e mais propensos a dissociação ou sintomas de desrealização podem achar que tais ensinamentos os empurram muito para longe de uma investigação clara do que está acontecendo aqui e agora e para modos mais delirantes que estão separados do que está realmente acontecendo. É interessante notar que as tradições que são anunciadas como defendendo fortemente um ideal do bodhisattva, no qual se trabalha com compaixão pela salvação de todos os seres, ainda equilibra isso com a noção de que nenhum desses seres é real em qualquer sentido último.

Relacionadas a esta discussão estão questões acadêmicas e filosóficas que podem ser categorizadas como debates “essencialistas” versus “construcionistas”. Você também ocasionalmente vê essas discussões entre praticantes experientes, mas é muito menos comum que eles levem isso muito a sério. O essencialismo afirma que essas práticas são projetadas para revelar algo sobre a realidade que é universalmente verdadeiro, sempre encontrável em todos os tempos, lugares, culturas e humanos, algo intrínseco à natureza da experiência. Os construcionistas afirmam que essas tradições e práticas, em vez disso, criam um modelo de uma realidade melhorada, revisada e idealizada, e então passam a

religar e remodelar a realidade em seu núcleo para tentar torná-la conforme ao ideal. Pesados tomos foram escritos sobre esses tópicos, mas irei pesar sem uma longa elaboração: o treinamento de sabedoria é essencialista, e os treinamentos de moralidade e concentração são construcionistas. Dito de outra forma, qualquer coisa no caminho espiritual que seja verdadeiramente essencialista é o domínio dos treinamentos de sabedoria, e qualquer coisa que seja verdadeiramente construcionista é o domínio dos outros dois treinamentos.

As tradições maduras contêm ênfases de contrapeso habilidosas para ajudar a reduzir a tendência de ceder aos lados sombrios e pontos cegos de suas várias doutrinas e práticas. Uma das maneiras principais pelas quais eles contrabalançam suas próprias concepções dos mais elevados ideais abstratos da prática é incorporar ensinamentos aparentemente contraditórios sobre os fundamentos do mundo comum. Ainda assim, em termos de significado, as tradições são claramente muito diferentes em alguns aspectos essenciais, conforme continuam a apontar repetidamente. Os praticantes geralmente ressoam com uma forma ou outra de enquadrar a prática e a experiência, embora isso possa e muitas vezes mude com o tempo, e por isso é bom que as opções sejam oferecidas, já que os significados que ressoam em nós conduzem a motivação para a prática. Assim, chegamos aos modelos de significado.

Os Modelos de Significado

A prática espiritual claramente não se trata apenas de clareza sensorial, mas também contém implicações explícitas para o que geralmente pode ser chamado de “significado”. O significado é obviamente uma das chaves de como nossas vidas irão, conduzindo nossas interpretações e até experiências sensoriais de essencialmente tudo. Essas interpretações são claramente profundamente causais. Lembra-se de como eu estava protestando contra a ênfase exclusiva em “conteúdo” nas seções menos maduras deste livro? Esta é uma tentativa de uma versão mais madura desse mesmo conjunto de pontos. Lembra que eu disse que o conteúdo era apenas metade da equação e a outra metade era clareza sensata? Essa primeira metade, conteúdo, ainda é metade do ponto e, como tal, é extremamente importante. Obviamente, a outra metade, a da clareza sensorial básica e o insight que daí advém, também é extremamente importante.

Colocar uma seção sobre o significado no sentido amplo em uma seção sobre o despertar é perigoso por um lado e, esperançosamente, cria um contraste apropriado de eixos de desenvolvimento, por outro. O despertar como tendo clareza sensata sobre as três características é um eixo de desenvolvimento. O desenvolvimento hábil de um conjunto de significados que nos ajuda a navegar com habilidade pelo fato de termos nascido nesta vida é outro eixo do desenvolvimento. Curiosamente, o primeiro eixo, o do despertar, tem um ponto final natural. O segundo, o do significado, é infinito.

Poderíamos ter a sensação de que o despertar no sentido estrito do insight é significativo, e aqui começamos a ver alguma sobreposição. No entanto, além disso, os dois são estranhamente independentes. Isso muitas vezes é desconcertante para os praticantes,

mesmo os muito avançados, pois muitas vezes há uma parte residual de nós que de alguma forma acredita que o domínio da clareza sensorial informará perfeitamente o significado. Quando isso não ocorre, pode causar uma quantidade significativa de angústia, mesmo em seres despertos.

Cada tradição geralmente afirma ter encontrado o melhor e mais ótimo significado ou conjunto de significados para a grande questão do significado da vida. No entanto, como os existencialistas serão rápidos em apontar, o significado é arbitrário. Eles estão claramente certos, pelo menos dentro da estrutura do existencialismo, como o grande número de estruturas de significado aparentemente contraditórias oferecidas por tradições e filosofias espirituais prontamente demonstram. “É tudo ilusão!”, “É tudo puro amor!”, “É tudo vazio!”, “É tudo tao!”, “É tudo Deus!”: Cada um destes tem claramente uma pegada diferente, e uma pessoa que subscreve um deles provavelmente interpretará a realidade de forma diferente de alguém que subscreve outro, mesmo que ambos tenham um alto grau de clareza sensorial. Essas interpretações claramente terão implicações radicalmente diferentes para os aspectos relativos de como pensamos, sentimos, falamos e agimos.

É aí que entram os budistas, pois eles vão lembrá-lo de que o significado é causal. O significado é causal em seu surgimento, pois surge naturalmente de condições específicas que são biológicas, psicológicas e culturais, no mínimo. O significado também é claramente uma causa para o surgimento de outros fenômenos, e uma das causas moderadoras de como o significado cria condições é a relação com o próprio significado à medida que surge e desaparece. O significado, quando percebido com muita clareza à luz do despertar, provavelmente produzirá melhores resultados, ao que parece, pois o significado é parte pensamento, parte sentimento e parte outra coisa que é difícil de definir sem definições circulares. Como vimos, o que acontece em torno de pensamentos e sentimentos se beneficia de uma percepção clara. Ainda assim, além de apenas a percepção clara, existem as implicações relativas dos significados específicos que surgem e, portanto, a questão de quais significados produzirão os melhores resultados é calorosamente debatida, e opiniões fortes sobre isso tendem a ser um componente central das tradições espirituais. Mesmo aquelas tradições que propõem doutrinas ao longo das linhas de, “O significado mais elevado é transcender o significado”, isso ainda transmite significado.

Como todas as tradições parecem ter uma confiança monolítica de que sua estrutura de significado é a ideal, os conflitos são inevitáveis, como vemos repetidamente quando as várias tradições interagem. Duas tradições que concordam quase completamente sobre os ensinamentos relacionados à clareza sensorial ainda podem estar perpetuamente na garganta uma da outra quando se trata de questões de significado ideal. A maioria das tradições geralmente não pensa ao longo das linhas de “ótimo” quando se trata de seus significados recomendados. Eles apenas têm seus significados, esquecendo-se de que têm esses significados por provavelmente bons motivos. Obviamente, esse tipo de pragmatismo como uma lente através da qual ver as estruturas de significado é em si uma declaração de significado de alguma forma, mas por favor, perdoe esse ponto, pois se você jogar fora o pragmatismo, então, pragmaticamente, as coisas ficam arriscadas em termos práticos. A maioria das tradições não parece ter a amplitude de perspectiva para sentar, examinar o que suas estruturas de significado e ações recomendadas, objetivos e interpretações da

realidade deveriam realmente fazer, ou lembrar disso ao interagir com outras tradições e indivíduos específicos.

O pragmatismo é informado por declarações de valor. O que vale a pena? O que é valioso? O que é mais importante? Claramente, eu acredito que a clareza sensorial e seu uso para despertar para as verdades sensoriais específicas que removem aquela distorção espacial dolorosa e confusa no centro da percepção é valioso. Nisso, valorizo a clareza sensorial como um ideal elevado. Existem outras habilidades, perspectivas e técnicas explícitas que valorizo, como deveria estar óbvio agora. Você tem listas de valores semelhantes, e eu valorizo saber quais são eles, uma vez que saber o que valorizamos leva à questão natural do que leva às coisas que valorizamos, e então isso pode levar naturalmente a fazer essas coisas que levam às coisas que valorizamos. No entanto, parte disso é claramente muito individual, muito pessoal e condicionado por causas e condições sobre as quais provavelmente temos pouca ou nenhuma consciência, como os psicólogos sabem muito bem.

O que você valoriza mais, desapego ou engajamento com o mundo para salvar todos os seres? Você valoriza mais o amor ou a equanimidade? Você valoriza alegria ou clareza sobre o sofrimento? Você valoriza a humanidade corajosa ou o idealismo refinado? Essas são questões-chave que dividem superficialmente tradições inteiras que, de outra forma, concordariam e se deleitariam em muitos outros pontos de prática e experiência compartilhadas. É claro que há respostas que envolvem várias combinações de opostos aparentes, tons de cinza e todos os outros aspectos matizados da metafilosofia madura. No entanto, em algum lugar ao longo do caminho, por motivos que talvez nunca possamos resolver, nos tornamos programados para nos inclinar mais fortemente para um lado ou outro desses tipos de questões de aparência inicialmente dualística. As predileções pessoais são questões de personalidade; e estilos de personalidade, embora não perfeitamente fixos, são poderosos condicionamentos cármicos que não são facilmente modificados. É verdade que, à medida que envelhecemos, crescemos e nos desenvolvemos, podemos passar a ver essas questões de maneira diferente do que víamos em vários pontos anteriores ao longo do caminho, e nossas respostas honestas podem realmente mudar de momento a momento e de circunstância a circunstância. Dito isso, certas tendências tendem a persistir ao longo de nossas vidas.

Dado que os estilos de personalidade e as relações com esses tipos de questões de valor e significado costumam ser relativamente estáveis, eu advogaria por tradições que desejam ser amplamente aplicáveis para abrir espaço para ambos os lados desses debates. É claro que, de alguma forma, as tradições estão cientes de que, ao adotar uma posição fortemente unilateral, muitas vezes alienarão aqueles cujo estilo de personalidade é diferente do seu. Eles então frequentemente esquecem isso, vendo aqueles do outro lado dessas questões perenes como de alguma forma inferiores a eles, apesar da clara evidência de que pessoas inteligentes, sábias, maduras e razoáveis podem ter visões aparentemente diferentes delas sobre tópicos importantes de significado.

Depois de concluída a configuração, agora chegamos aos modelos de significado de uma forma mais explícita. A maioria das tradições afirmam explicitamente que os seres

despertos terão certos valores específicos como mais valiosos do que outros, interpretarão a realidade por meio de estruturas de significado específicas e, em geral, concordarão com as posições defendidas por aquela tradição em relação às questões perenes centrais sobre o significado da vida. Frequentemente, então, usarão o corolário dessa visão para afirmar com segurança que aqueles que sustentam visões contraditórias em relação aos principais valores e significados espirituais são obviamente inferiores àqueles que praticaram em sua própria tradição. Podemos razoavelmente presumir que a maior parte disso se baseia na noção de que suas visões são de alguma forma ótimas para esta vida e que o experimento foi feito de forma decisiva e que sua visão é a melhor.

O problema é o seguinte: não posso dizer com certeza que alguma tradição não esteja certa quando se trata de responder a essas perguntas. Pessoalmente, estou certo de que não tenho dados definitivos suficientes para fazer tal afirmação sobre minha própria tradição ou sobre qualquer outra tradição. É possível que tal conjunto de dados exista e seja incontroverso, mas ainda não o vi. Se você viu um conjunto de dados tão perfeito que prova o cânone extremamente prático e completo de visões relativas para todos os praticantes em todos os tempos e lugares, por favor, me avise.

Até então, talvez devêssemos todos manter a mente aberta em relação à certeza perfeita sobre os significados e valores ideais e continuar fazendo o experimento da melhor maneira possível, pois isso provavelmente nos permitirá obter muito mais das tecnologias espirituais eficazes desenvolvidas pelas várias tradições e aproveitar muito mais a conversa sobre essas tecnologias. Aqui, valorizo claramente a eficácia, a comunicação e o prazer em tais assuntos, apenas para o caso de meus preconceitos óbvios não serem claros. Se você valoriza outra coisa, espero que funcione bem para você com base em qualquer sistema de valores que você tenha. Ainda assim, tome cuidado com as redes emaranhadas de pontos de vista que o prendem ao medo e ao conflito, pois isso pode causar sofrimento desnecessário, especialmente quando se trata de tradições, e tentarei o meu melhor para ser igualmente atento quando puder; isso não é fácil, como tenho certeza que você notou.

Os Três Yanas

Embora geralmente seja um fã obstinado do Theravada, tenho grande apreço por grande parte do restante do budismo e de outras grandes tradições místicas do mundo. Com esse espírito, ofereço o que se segue. O treinamento tradicional tibetano é dividido em pelo menos “três yanas” ou “veículos”: o Hinayana, o Mahayana e o Vajrayana. Elas correspondem muito bem às necessidades de desenvolvimento dos praticantes em vários estágios do modelo simples apresentado anteriormente.

O Hinayana é um conjunto de técnicas e práticas que se assemelha a muitos dos treinamentos tradicionais do Theravada, e muitas vezes são confundidos por esse motivo. (Existem algumas relações históricas muito vagas entre os dois que não desejo entrar.) A ênfase do Hinayana está na moralidade básica, estabilizando a mente e investigando as três características, isto é, todas as práticas e ênfases fundamentais que eu mencionei na Parte Um. Ele é projetado para levar uma pessoa ao primeiro estágio do despertar, ou

primeiro caminho, que os tibetanos chamariam de terceiro caminho no modelo tibetano de cinco caminhos, ou atingir o primeiro bhumi.

Chegar ao próximo estágio do modelo simples ou terceiro caminho envolve uma apreciação profunda da interconexão em tempo real e uma disposição para se render a ela. O caminho Mahayana fornece métodos para compreender isso, com sua forte ênfase em beneficiar todos os seres e no vazio (*shunyata*) dos fenômenos. O voto de bodhisattva, uma parte fundamental do caminho Mahayana, não apenas expressa uma profunda vontade de se render e compreender a interconexão, mas também, se bem praticado, encoraja os praticantes a permanecerem envolvidos com este mundo e evitarem virar as costas ao sofrimento de seres não despertados. Uma das coisas interessantes sobre o Mahayana é que você deve ter uma certa base de prática e discernimento para praticar naquele nível.

Infelizmente, assim como os estudos mostram que a maioria das pessoas pensa que está acima da média, muitas pessoas que se identificam como budistas Mahayana não têm necessariamente as realizações em comum com os caminhos do veículo fundamental (Hinayana) (realizações das três características), nem têm necessariamente perceber que para realmente praticar o Mahayana, você precisa ter um forte entendimento da bodhichitta relativa e última, a aspiração profunda de trabalhar para o benefício e o despertar total de todos os seres e uma experiência direta do que o despertar realmente envolve. Então, se você não tem isso, considere fortemente fazer as práticas fundamentais que podem lhe dar esse entendimento, e considere que o Theravada oferece um grau de sofisticação técnica eficaz que pode tornar esse processo muito mais fácil. Eu pessoalmente acho a aplicação da motivação Mahayana e dos métodos Theravada bastante fortalecedores, não que fatores motivacionais muito semelhantes não existam no Theravada.

Para chegar ao próximo estágio, devemos compreender completamente a luminosidade intrínseca de todos os fenômenos transitórios, sem exceção. O caminho Vajrayana, com sua ênfase na luminosidade intrínseca e nas técnicas tântricas que trabalham com a natureza desperta da plenitude da gama emocional e da riqueza da vida humana, se encaixa muito bem nas necessidades daqueles que tentam obter a compreensão de que o vazio é forma. Os ensinamentos Dzogchen e Mahamudra também enfatizam explicitamente a luminosidade dos fenômenos transitórios e que todas as coisas são da natureza da verdade. Eu adoro o livro *Clarifying the Natural State*, de Dakpo Tashi Namgyal, que é um iogue contundente, enérgico e direto, e aborda esses tópicos com facilidade, poder e clareza raramente encontrados em qualquer lugar.

Ainda sou um grande fã do Theravada, mas tenho um grande apreço pela beleza sob medida do sistema de três yana dos tibetanos. Ele tem uma sofisticação incomum e explica parte do que acontece no desenvolvimento, mesmo que você esteja seguindo as técnicas Theravada ou de outra tradição de sabedoria. Também sou um grande fã do Zen, particularmente sua forte ênfase em manter as coisas pé-no-chão, conforme articulado no conhecido ditado: “Depois do êxtase, a lavanderia”. Como sempre, não é a tradição que importa, mas o fato de ela funcionar para você.

Nesse espírito, existe um yana chamado “Ekayana”, o “único veículo”, que nos chega de textos como “O Sutra de Lótus” e “O Sutra Avatamsaka”. Nessa visão, todos os ensinamentos budistas fazem parte do mesmo veículo e todos podem ser usados para nos ajudar em nossos caminhos. É exatamente esse o espírito com que tenho procedido e agradeço àqueles que promovem essa visão integradora. Não é que discriminar entre os três yanas (ou nove, como a escola Nyingma descreve) não tenha valor, como tem, mas que podemos manter uma perspectiva mais ampla do que esses podem permitir para que possamos beneficiar a nós mesmos e aos que estão ao nosso redor, adotar terminologia e técnicas adequadas a vários indivíduos e situações. Além disso, as pessoas que apreciam a perspectiva Ekayana são tipicamente menos fundamentalistas e provincianas em sua abordagem do budismo e, na verdade, de todas as tradições espirituais.

Além disso, o que acontece na vida real é que às vezes nos retiramos do mundo e desenvolvemos treinamentos meditativos e espirituais essenciais, às vezes nos sentimos compelidos a ir e ajudar o mundo, e às vezes estamos doentes ou incapacitados em algum grau e esperamos que o mundo nos ajude em vez disso. Assim, aqueles que fazem testes de realidade reais descobrirão que qualquer pessoa que alega seguir um yana específico, em vez disso, normalmente oscila entre as perspectivas estereotipadas de todos eles em vários momentos, tanto em termos de atitude quanto de função. Desta forma, ter uma atitude flexível pode nos permitir avaliar nossas reais necessidades de mudança, capacidades para ajudar a nós mesmos e aos outros, e nossas atuais circunstâncias e coração para que possamos adotar todas essas perspectivas válidas em nosso relacionamento com o treinamento meditativo e em fazer o mundo um lugar melhor. Falando em engajamento com o mundo e em fazer do mundo um lugar melhor, confira as obras de Jay Michaelson, particularmente seu livro *Evolving Dharma: Meditation, Buddhism, and the Next Generation of Enlightenment*.

Talvez um pouco tangencialmente, um yana a que devo aconselhar algum cuidado é o que chamo de "Wikiyana", que envolve a tendência das pessoas de se informarem ou praticarem a partir de coisas que encontram na internet, desprovidas de outras estruturas conducentes de comunidade e contexto que ajudar a apoiar essas práticas. Agora, não me entenda mal: a internet forneceu quantidades surpreendentes de informações úteis sobre darma (bem como informações incorretas e inúteis e imprecisas) além de qualquer coisa vista anteriormente na história, e as disponibilizou para pessoas que de outra forma nunca teriam sido capazes de acessá-las. Quando eu estava começando a estudar essas coisas, alguém literalmente poderia ter lido todos os livros do darma que estavam facilmente disponíveis e então exaurir as coisas obscuras por meio de empréstimos entre bibliotecas. Hoje em dia, isso seria quase impossível; muito menos poderíamos acompanhar a quantidade impressionante de informações hiperproliferativas do darma online em outras formas.

O Wikiyana, junto com bons amigos espirituais e boas práticas, pode ser extremamente poderoso, alcançando pessoas em números anteriormente impensáveis para todos, exceto talvez o (s) cara (s) que criou o bhumis, e isso é ótimo. O darma online também pode ser uma perda de tempo massiva, perturbadora e opressora, que impede o foco nas práticas básicas e verdades simples. Então, se você seguir a Wikiyana, encontre pessoas para sair

com quem se beneficiaram dos grandes e qualificados professores que existem, amigos que conhecem bem o caminho por si mesmos, e por favor, também considere seriamente descobrir mais sobre os suportes encontrados nas tradições originais e com base nelas.

Lembre-se de se concentrar em sua prática e cuidado para não se envolver no mundo sempre viciante e às vezes louco do darma online. Além disso, tome cuidado com o darma online que você pratica e discuta-o com aqueles que estão praticando essas técnicas para que você tenha uma noção de aonde elas levam. Algumas práticas feitas fora do contexto ou sem práticas fundamentais razoáveis podem ser ineficazes ou, pior, podem causar efeitos estranhos e/ou indesejados devido a equívocos, aplicações erradas e podem até ser extremamente perigosas – mais sobre isso mais tarde. As informações neste livro estão entre as fontes com potencial de perigo significativo, conforme mencionado muitas vezes até agora e será mencionado muito mais.

Finalmente, de volta aos mapas. Os modelos de não dualidade são os únicos modelos de despertar que se mantêm sem desculpas, ressalvas ou exceções. O restante dos modelos tem problemas sérios, embora cada um contenha verdades parciais, embora transmitidas de forma inadequada, dado nosso contexto cultural e a complexidade social em que vivemos. Dada a experiência suficiente do mundo real, aqueles que acreditam em interpretações literais de tais modelos como os modelos de alcance emocional limitado e modelos de ação limitada possível:

1. ser forçado a concluir que nenhum ser vivo atende às suas definições de iluminação;
2. ser forçado a um canto escuro de racionalizações limítrofes-psicóticas do que realmente acontece; ou:
3. ser forçado a ter um despertar muito rude (trocadilho intencional).

Em minha opinião, só há uma coisa pior do que os alunos serem apanhados pelo dogma do pior dos modelos, e isso é professores realizados insistindo nesses modelos. Assim como é decepcionante quando aqueles com longos currículos de retiro, mas nenhum insight fundamental, querem encorajar a fé em sua bela tradição parecendo saber mais do que eles, é duplamente decepcionante quando seres realizados são apanhados por esses modelos arcaicos, agindo como se os modelos funcionavam da maneira da terra da fantasia que algumas pessoas pensam que eles fazem. Sei exatamente de onde vêm e como isso é tentador, mas sonho com um dia em que essas coisas nunca aconteçam. O mundo do darma estaria muito melhor se os professores fossem honestos sobre o que a realização é e o que não é, tanto consigo mesmos quanto com seus alunos. Não pense que esse tipo de desonestidade não ocorre. Já vi alguns dos meus melhores e mais realizados professores caírem nessa armadilha e também o fiz mais vezes do que consigo contar. Aprenda com aqueles que tiveram que aprender da maneira mais difícil e estão dispostos a admitir isso.

Se Livrar das nossas "Coisas" versus Se Livrar da Separatividade

Embora esses dois modelos tenham sido declarados implicitamente antes, pensei em resumi-los novamente para ter certeza de ter deixado claro esse ponto importante. Existem modelos de despertar que envolvem nos livrarmos de todas as nossas “coisas”, ou seja, nossos problemas, falhas, peculiaridades, dores, emoções negativas, traumas, personalidades, bagagem cultural, cicatrizes da infância, dificuldades de relacionamento, inseguranças, medos, estranhos noções, doenças, etc. Tais modelos fundamentam a maioria dos ideais da corrente principal de realização espiritual.

O engraçado é que muitas pessoas passam tanto tempo trabalhando arduamente para se livrar de todas as suas coisas, mas pensam que o despertar, que está se livrando da ilusão do eu separado e da divisão dualística, é em grande parte inatingível. Tenho exatamente a visão oposta: livrar-se da divisão é muito possível, mas livrar-se de todas as nossas coisas enquanto estamos neste corpo mamífero é completamente impossível. Quando ouço sobre aqueles que desejam atingir um tipo de estado de Buda que é definido por não ter qualquer coisa em qualquer forma, independentemente de como isso é percebido por eles, geralmente penso comigo mesmo que as incontáveis eras que eles geralmente afirmam serem necessárias para realizar isto é uma subestimação grosseira. O mundo real é sobre coisas e o despertar é sobre o mundo real.

O que é bom sobre nos livrarmos da separatividade, além do fato de que isso pode ser feito, é que agora podemos naturalmente, suavemente, ser amigos de nossas coisas, mesmo que nossas coisas sejam uma merda. Podemos trabalhar com elas tão bem quanto podemos esperar e de um lugar de grande clareza e compreensão. Etapa por etapa, abandonar a divisão torna toda a cura lenta, mas necessária, muito mais fácil, ou pelo menos mais tolerável e menos infeliz. Portanto, dedique um tempo para trabalhar com suas coisas, ou tente não fazê-lo, como quiser. Nosso material está aqui e sendo tratado de qualquer maneira.

Experimente esses dois cenários para ver qual deles parece se adequar aos seus objetivos de vida, à sua visão de uma vida bem vivida. No primeiro, imagine trabalhar com suas coisas da melhor maneira que puder pela maior parte de sua vida, nunca sabendo realmente o que é apenas ruído mental desnecessário e coação mental causada por uma falta de clareza básica. Na sua velhice, você faz as práticas que levam à realização. Os benefícios desse nível de compreensão podem ser usados para você e outras pessoas durante os anos restantes de sua vida.

No segundo cenário, você reserva um tempo no início de sua prática espiritual para atingir a realização, seguindo as instruções e recomendações precisas de uma tradição de insight bem desenvolvida. Você então usa esse nível de maior clareza, aceitação, intimidade com a vida e transcendência para trabalhar em suas coisas e beneficiar outras pessoas pelo resto de sua vida. A segunda abordagem parece muito superior para mim, mas meus

preconceitos são resultado de meu próprio condicionamento. Nosso condicionamento, oportunidade ou falta dele e as circunstâncias terão um forte impacto sobre o que acontece. Ainda assim, de um ponto de vista relativo, assuma a responsabilidade pela escolha que você fizer.

Os Modelos das Escolas do "Nada a Fazer" e "Você já está lá"

Por outro lado, sinto a necessidade de abordar, ou seja, derrubar com toda a força retórica que tenho, a noção insidiosa promovida por alguns professores e até mesmo tradições de que não há nada a fazer, nada a realizar, nenhuma meta a atingir, nenhum despertar além do estado comum de ser, nenhuma prática ou tradição que tenha valor, nenhuma técnica que produza algo que valha a pena. O outro lado desta mesma moeda é o ponto de vista de que você já está realizado, já está lá, já é Buda, já completamente realizado, e você deve essencialmente ser capaz de ouvir isso para entender por si mesmo o que, se fosse esse o caso, teriam sido muito gentis aqueles que propõem essa visão, exceto que é uma besteira completa. A “escola od nada para fazer” e a “escola do você já está lá” são ambos extremos basicamente vis da mesma noção básica de que todo esforço para alcançar a maestria está perdendo o foco, um erro de desejo e apego. Ambos contradizem a premissa fundamental deste livro, a saber, que há algo incrível para atingir e compreender e que existem métodos específicos e reproduzíveis que podem ajudá-lo a fazer isso.

Alguns defensores dessas visões espiritualmente prejudiciais alegarão que são os ensinamentos mais imediatos, mais completos, mais elevados, mais especiais, mais profundos e diretos disponíveis. Alegarei que eles não conduzem a muito que seja bom que não possa ser alcançado por meio de estruturas conceituais que não são tão problemáticas ou facilmente mal interpretadas.

Primeiro, essas noções encorajam as pessoas a não praticar nada. Os defensores podem dizer o que quiserem, mas de novo e de novo vejo pessoas que aderem a esses tipos de noções descansando em sua inteligência e grandezas posteriores e não realmente entendendo da mesma forma que meus amigos meditadores consumados. Parece tão reconfortante essa noção de que você já é algo que de fato não é, ou de que não há nada que você possa fazer que seja útil.

A ideia de que as pessoas já são alguma coisa levanta a questão: o que são? Essas visões tendem a implicar que já são algo como perfeito, iluminado, realizado, desperto ou, ainda pior, que são a própria consciência, consciência cósmica, o atman, um aspecto do divino, etc., nenhum dos quais pode ser encontrado. Embora o fim totalmente mal interpretado do budismo muito confuso às vezes chegue lá, como o uso de termos como dharmakaya e natureza de Buda, estes são muitas vezes desviados, mal interpretados, conceitos sutis que foram adicionados mais tarde e requerem uma tonelada de explicação e experiência prática para mantê-los longe tornando-se os monstros que quase sempre se tornam entre os diletantes espirituais.

Despertar envolve perceber claramente as características universais dos fenômenos. Embora possamos tentar descansar confortavelmente na ideia intelectual de que essas características universais estão lá de qualquer maneira e ser confortados pelo nada a alcançar e já existem "ensinamentos", o ponto principal, central, essencial, raiz de tudo isso é que há algo a ser ganho ao se tornar uma das pessoas que podem perceber diretamente a verdadeira natureza dos fenômenos com clareza suficiente para mudar fundamentalmente a forma como a realidade é percebida em tempo real. A pura verdade é que a maioria das pessoas não começa a ser capaz de fazer nada nem perto disso, e a maioria tem sorte de ser capaz de ficar com duas respirações em sequência antes de se perder em sua merda neurótica, muito menos entender algo libertador sobre essas respirações. A ideia de que todo mundo já é alguém que pode perceber a realidade da maneira que os mestres fazem sem esforço em tempo real é uma falsidade perniciosa, mentira, inverdade, ilusão e, em suma, uma grande carga de insanidade criadora de apatia.

Se sairmos por aí perguntando às pessoas sem um bom insight sobre essas coisas - ou seja, os não-despertados — sobre pontos básicos do darma que são óbvios para aqueles que aprenderam a prestar atenção bem, não descobriremos que todos já são pessoas que estão percebendo coisas no nível que fazem a diferença que a prática do darma promete. Além disso, mesmo os indivíduos em estágios iniciais de iluminação geralmente têm dificuldade em dizer que podem perceber o vazio, luminosidade, abnegação, causalidade, interdependência, transitoriedade, efemeridade, etc., da realidade em tempo real em todos os momentos, sem ter que fazer nada. Em suma, a suposição de que isso é tão fácil quanto ser o que você já é é totalmente errada, uma vez que a maioria das pessoas é lamentavelmente subdesenvolvida na frente perceptiva em questão.

Assim, todos os testes de realidade revelam que essas duas escolas estão perdendo um ponto muito fundamental: enquanto as características universais estão sempre se manifestando em todas as coisas e em todos os momentos, existem aqueles que podem perceber isso bem e aqueles que não podem, e treinamento meditativo, estruturas conceituais, técnicas, professores, textos, discussões e afins, todos contribuem para o desenvolvimento de habilidades internas e fiação para ser capaz de realizar plenamente o que é possível, como milhares de praticantes ao longo dos tempos fizeram. Eu mesmo soube antes e depois, o que significa que sei o que era capaz de perceber e compreender antes de fazer o treinamento meditativo e depois. Nenhuma quantidade de ser alimentado, engolido e/ou digerido com o mito de que já estou sempre tão desenvolvido quanto poderia estar, já estou iluminado, já estou lá, não tenho nada para fazer, nada para desenvolver, nada para aprender, nada para praticar, nada para dominar, estou sempre tão claro quanto posso, já estou perfeitamente acordado, etc., fará a diferença que praticar por milhares de horas ao longo de muitos anos fez.

Seria como dizer: “Você já é um pianista de concerto, você apenas tem que perceber isso” ou “Você já é um físico nuclear, você apenas tem que perceber isso” ou “Você já fala todos os idiomas, você só tem para perceber isso.” Seria como dizer a uma criança de dois anos: “Você já entende tudo o que precisa saber, então pare de aprender coisas novas agora”. Seria como dizer a um esquizofrênico paranóico severo: “Você já é tão são quanto qualquer pessoa e não precisa tomar seus medicamentos e vá em frente, sintá-se à vontade para

apenas seguir as vozes que lhe dizem para matar pessoas”. Seria como dizer a uma pessoa com doença cardíaca: “De qualquer forma, continue fumando três maços por dia e comendo torresmo frito e você será saudável.” Seria como dizer a uma pessoa analfabeta que continua tendo dificuldade em navegar na vida diária e está constantemente sendo roubada: “Você não precisa aprender a ler, escrever e fazer matemática, você é um dândi do jeito tu es.” Seria como dizer a um criminoso de colarinho branco ganancioso, corrupto, invasor de corporações, fascista, alcoólatra, pedófilo espancador de mulheres: “Ei, cara, você é, tipo, uma linda flor perfeita do momento agora, já iluminada [insira o toke aqui], você está fazendo-e-não-fazendo muito bem, tipo uau, então continue, tipo, apenas sendo você, maaaaan.”

Você deixaria uma vítima de derrame cerebral cega e paralisada e não treinada realizar uma cirurgia de coração aberto em seu filho, com base na noção, esperançosamente, obviamente falha de que ele já é um cirurgião talentoso, mas apenas precisa perceber isso? Você seguiria os ensinamentos do darma de pessoas que alimentam outras pessoas com esse tipo de loucura completa? Aqueles que imaginam que todos de alguma forma em seu desenvolvimento já se tornaram tão claros e perceptivos quanto poderiam ser apenas por estarem vivos, estão perdendo algo muito profundo. Eles imaginam que você pode simplesmente lembrar as pessoas dessas coisas e de repente toda sabedoria e clareza aparecerão? Isso é assustadoramente ingênuo e uma das piores formas de pensamento mágico que existe.

Eu ganhei tanto do que é bom e perdi tanto do que é ruim aprendendo a praticar bem, aprendendo a me concentrar, aprendendo a teoria, aprendendo práticas de insight, passando pelo processo orgânico dos estágios ao longo de décadas, lendo os textos antigos, lendo sobre a vida de grandes e dedicados praticantes, tendo conversas sobre o darma com amigos do darma, debatendo pontos, lutando com conceitos difíceis e como aplicá-los à minha vida real – ensinando, aprendendo, estudando, escrevendo, percebendo como as coisas são e investigando profundamente o mundo sensível – que estou surpreso que alguém queira reduzir algo tão grandioso, maravilhoso, rico, incrível e profundo a um conceito tão mesquinho, pueril e ridículo como a noção de que já está tudo no lugar em todos independentemente do que fizeram ou não fizeram. Todos esses benefícios, habilidades, aprendizados, estados, estágios, experiências, insights e mudanças perceptivas fundamentais simplesmente não estavam disponíveis até que eu fizesse o trabalho, dedicasse tempo, participasse do processo e nenhuma quantidade de alguém me dizendo o contrário ajudariam ou fizeram isso acontecer.

Não conheço nenhum exemplo em que as causas necessárias e suficientes para o surgimento desses benefícios não envolvam esforço, método e processo. Em suma, digo a quem persiste em promover a escola do nada a fazer e a escola você já está lá: PARE! Você está espalhando loucura, e o problema com essa loucura é que muitas pessoas não serão capazes de discernir que é loucura, e isso parece incluir aqueles que promovem essas falácias. Embora eu geralmente não vá tão longe a ponto de dizer às pessoas que há algo tão profundamente errado com o que elas pensam e como elas comunicam que deveriam parar imediatamente e para sempre, este ponto específico é um ótimo exemplo de algo que considero abominável e digno de eliminação completa e imediata do planeta.

Independentemente de quaisquer possíveis intenções gentis, os ensinamentos dessas escolas tomam uma meia-verdade que parece tão boa e sedutora para nós, neuróticos, que mal podemos suportar outra viagem de conquistas e tem tanta dificuldade com auto-aceitação, e transforma essa distorção em veneno coberto de açúcar. Não há necessidade de amarrar os três conceitos úteis de: 1) não-eu; 2) auto-aceitação no sentido comum; e 3) a noção de que as sensações que levam à compreensão, se claramente percebidas um número suficiente de vezes e com profundidade suficiente, estão se manifestando aqui e agora, a um conceito perversamente distorcido, mas aparentemente benigno, e seus desdobramentos como os que essas escolas infelizmente promovem.

Profundidades de Realização e Integração

Qualificar e quantificar com precisão as profundidades de realização é um negócio perpetuamente difícil. Em minha própria prática, tenho notado que as realizações que ocorreram há muitos anos continuam a se infiltrar, continuam a mudar como este Daniel opera, continuam a se beneficiar do tempo de amortecimento e atenção aos ensinamentos do darma e outras práticas, continuam a se beneficiar da interação com outros praticantes do darma e outras interações sociais, e parecem não ter um objetivo óbvio em termos de quão longe podem ir para transformar gradualmente este organismo. Também vivi principalmente a vida de um chefe de família, estando na faculdade e trabalhando em um emprego profissional durante a maior parte de minha vida adulta, exceto durante o retiro. Embora cuidar de pacientes claramente tenha aspectos dárquicos, proporcionando muitas oportunidades para aprender sobre o sofrimento e tentar fazer algo a respeito, existem aqueles que escolheram uma vida dedicada à meditação e à reclusão, e essa causalidade pode ser significativa.

Embora uma vida reclusa de meditação não garanta a realização, para aqueles com talento que treinaram bem nesse tipo de contexto e se aprofundaram na realização dos ensinamentos de Buda, muitas vezes você pode sentir as profundezas que esse tipo de vida permite quando você está com eles, conversando com eles e também lendo suas palavras escritas e ouvindo ou assistindo suas palestras gravadas. Eu, pessoalmente, tentei estudar com pessoas com uma longa história de retiro e longos períodos de prática monástica exatamente por esse motivo, e achei bastante conveniente fazê-lo. Eu encorajo você a fazer o mesmo.

Atualmente, estamos experimentando um renascimento leigo do darma, uma época de proliferação de livros, professores, técnicas e centros de darma. Há uma discussão mais aberta sobre as realizações reais, e mais leigos talentosos estão dobrando suas vontades e mentes para a tarefa de aprender as profundezas do darma. Os textos nunca estiveram mais acessíveis para o mundo inteiro, nunca houve mais lugares para praticar e a liberdade geral para seguir nossa tradição espiritual escolhida nunca foi tão grande. Isso está claramente gerando mais compreensão e realização do darma em segmentos da população onde não era visto anteriormente neste grau. Dito isso, a facilidade com que o darma pode ser acessado está causando um grau de superficialidade em alguns praticantes condenados por aqueles que apreciam e respeitam os métodos e resultados tradicionais. Percebo que

de repente isso me faz parecer mais a velha guarda enfadonha do que um radical tentando reformar o budismo, mas meus objetivos são em sua maioria bastante tradicionais, como espero que você tenha notado.

Nesse sentido, alguns professores ocidentais notaram uma diferença óbvia entre a profundidade, qualidade e clareza do darma que sai dos mestres monásticos experientes que os treinaram e alguns professores leigos que atualmente ensinam. Eu caio claramente na categoria de professor leigo, e ao ler minhas próprias palavras enquanto as escrevo, devo ser honesto e dizer que posso sentir a mesma diferença. Felizmente, também notei que, à medida que envelheço, há uma melhora gradual e aprofundamento das percepções que a prática com os mestres experientes me proporcionou. Dito isso, não finjo que seja o mesmo efeito produzido por décadas de prática monástica de ponta e vida em um ambiente monástico orientado para a prática. Ainda assim, alguns dos conjuntos de habilidades e conhecimentos que você encontra em praticantes leigos estão claramente ajudando a trazer o darma para o mundo moderno de uma forma que os monásticos nem sempre fizeram com a mesma fluidez.

Você provavelmente também notará essas diferenças em sua própria prática e naqueles com quem pratica. Conforme os anos passam e o darma faz seu trabalho, há um certo amadurecimento, algum aperfeiçoamento e, como um bom vinho ou um bom queijo, sua prática provavelmente produzirá algo maduro e bom. A integração de insights leva tempo, como será discutido em breve. É um processo orgânico. Embora algumas situações pareçam ser capazes de agilizar a integração, ela pode ir tão rápido e ainda ir mais fundo. O ponto-chave aqui é dar tempo à prática para se desenvolver, persistir e ter respeito por seus professores seniores do darma. Embora eles possam não ser tão chamativos ou carismáticos quanto os mais jovens, é provável que haja algo doce e refinado a ser ganho com a exposição de sua provável sabedoria bem integrada.

Arquétipos, Papéis, Inspirações, e se Tornar

Como você provavelmente notou, eu me esforcei para insultar, destruir, testar a realidade, desmascarar e desmitologizar muitos dos grandes arquétipos e modelos inspiradores que encontramos por aí, chamando-nos dentro de nossos corações e mentes. Isso pode ser seriamente problemático, pois há muito a ser dito sobre a motivação que vem de perseguir um sonho. Muita prática e sabedoria alcançadas vêm do sonho de nos tornarmos como nossos super-heróis espirituais. O praticante técnico, o mestre Zen, o curandeiro mágico, o santo de grande coração, o bhikkhuni ou bhikkhu errante independente (freira ou monge), o guru da sabedoria louca, o mestre shamatha, o mago venerável, o atleta mental, o erudito profundo, o espírito livre liberado, o místico transcendente, o xamã sábio, o guerreiro impecável, o bodhisattva: tudo isso e muito mais podem formar a base de muita motivação habilidosa para praticar bem, para se tornar algo verdadeiramente notável, para mergulhar profundamente no darma.

Como você pode perceber claramente, acho a fantasia muito inspiradora, extraída de alguns ou de todos esses arquétipos e não me arrependo, no mínimo, considerando-a uma fonte de força e poder para tentar fazer melhor em minha própria prática. Existe uma maneira de manter as desvantagens, os limites e os lados sombrios de cada um desses ideais em nossas mentes, ao mesmo tempo em que obtemos verdadeiro deleite na oportunidade de praticar técnicas que podem nos aproximar de nossos objetivos espirituais e dos sonhos do darma mais habilidosos. Manter as fantasias atraentes e as realidades humanas em nossa mente simultaneamente de uma forma que pegue e aplique o que é bom e exclua o que é mau é uma das chaves para o sucesso no caminho. Ah, paradoxos! Eles estão no centro da vida espiritual.

Originação Dependente

O ensinamento sobre os doze elos da originação dependente é um dos maiores insights do Buda. É essencialmente um modelo de realidade, causalidade, percepção e despertar, tudo em um. Você pode encontrá-lo em sua forma original em lugares como o sutta 15 de *Coleções dos longos discursos do Buda*, DN 15, "O Grande Discurso sobre a Causa/Origem", também denominado "O Discurso das Grandes Causas". Fragmentos dele aparecem em vários outros suttas. Existem muitos livros e ensaios que aprofundam este assunto, então se você quiser algo nesse nível, procure lá, não aqui. Em poucas palavras, ultra-simplificado, ele estabelece a cadeia de causalidade em que cada coisa é causada por outra coisa até chegarmos à causa raiz. A premissa é que, se a causa raiz for removida, a grande cadeia de causalidade entrará em colapso. Esta grande cadeia de causalidade foi contemplada pelo Buda logo após seu despertar e representa um de seus ensinamentos mais profundos.

Começando pelo topo, temos o fato óbvio e inegável de que doença, envelhecimento, dor, lamentação, tristeza, desespero e morte dependem do nascimento. Esse elo da corrente é uma coisa importante a se observar e a conhecer muito bem, pois, curiosamente, estudar bem esse elo leva a entender tudo. A partir do momento em que você nasce (concebido, na verdade), você envelhecerá, terá dores, ficará doente e morrerá. Faz sentido. O número de pessoas que negam esse conjunto básico e óbvio de fatos é incompreensível. Não seja um desses.

Então isso fica mais estranho: "nascimento" é baseado em "tornar-se" (também traduzido como "existência"). Aqui, devemos mergulhar repentinamente no mundo da Índia antiga (e frequentemente moderna), com seu paradigma de trabalho de que seres imaginados renascem em inúmeras vidas repetidas vezes com base em seu carma. Vou pular as complexidades (como o que é que transmigra), pois não é muito importante para os pontos principais que desejo fazer aqui. O ensino sobre os doze elos faz muito sentido quando você está suficientemente desperto e não requer necessariamente a crença na doutrina do renascimento. (Todos vocês, materialistas científicos e niilistas, podem relaxar qualquer orifício reflexivamente contraído.)

Por falar em constrição, "tornar-se" é baseado no "apego", no sentido de que nos apegamos à existência. Esse apego é baseado no "desejo" por experiência e por ser. Esse desejo é

baseado em *vedana* (geralmente traduzido como “sentimento” ou talvez “tom de sentimento”), que é o aspecto das sensações serem agradáveis, desagradáveis e neutras. O Vedana surge na dependência do “contato” (entre os objetos e as portas dos sentidos), e o contato depende “das seis portas dos sentidos”. Essas seis portas dos sentidos são, elas mesmas, dependentes de “nome e forma” (que se referem à mente e à matéria). Nome e forma são eles próprios dependentes de “consciência”. A consciência é dependente de “formações volitivas” (*san`khāras* em Pali, uma palavra que tem vários significados e vale a pena pesquisar e ler mais). E, por último, mas não menos importante, as formações volitivas são baseadas na “ignorância”.

Cada um desses termos é complicado e seus significados e implicações muito especializados também são complicados. A tradução torna essas dificuldades piores. Ter um paradigma de funcionamento totalmente diferente daqueles prevalecentes na Índia antiga e moderna em relação ao renascimento pode não ajudar em nada. No entanto, alguns pontos importantes podem ser feitos.

Primeiro, a eliminação da ignorância envolve a realização direta das três características, o que significa um grau altamente desenvolvido de despertar para a verdade natural e básica de todos os fenômenos sensoriais, tudo o que é realmente experimentado. Nessa forma de perceber, a realidade não é mais fragmentada em um nível perceptual central para perceber o sujeito e o objeto percebido. Nem nada é considerado imutável, estático ou contínuo em um nível perceptivo muito básico. Assim, nada compreende, forma ou fabrica um sentido iludido de um eu autônomo, um eu volitivo, um fazedor, controlador, um "isto", um agente, um sujeito separado, permanente, cindido, percebendo centralmente, com existência independente, consciência ou observador. Isso se torna programado no nível dos sentidos por meio da percepção clara e da investigação das portas dos sentidos. Neste ponto da prática, a realidade sensorial não é mais dividida artificialmente em nome e forma (mentalidade e materialidade, pensamento e as outras cinco portas dos sentidos), pois cada uma é apenas parte da variedade de qualidades que ocorrem no volume fluido da experiência.

Isso, então, tem implicações profundas para a experiência das seis portas dos sentidos, pois agora há, por falta de uma maneira melhor de colocá-lo, apenas uma porta dos sentidos volumétrica escancarada e ela está sentindo a si mesma. Assim, não há realmente nenhum contato, pois não há nenhuma sensação de algo cindido que estaria contatando alguma coisa “lá fora”; em vez disso, existem apenas as qualidades e texturas do espaço transitório. Como existem apenas as qualidades e texturas do espaço transitório, não se pode mais dizer que as qualidades e texturas chamadas *vedana* pertencem a alguém, não que *vedana* ainda não seja causal, pois é. Neste ponto da prática, desapareceu algum sentido naquele campo indiferenciado de uma divisão "deste lado" que poderia tentar se aproximar das sensações agradáveis (atração fundamental), se afastar das sensações desagradáveis (aversão fundamental) ou se desligar sensações enfadonhas de uma forma que cria uma sensação de dualidade perceptiva (ignorância fundamental), sendo esta a implicação básica do desejo.

Assim, também não há solidificação de nada, já que todo o campo transitório conhece direta e imediatamente sua própria transitoriedade absoluta, e assim o tipo de apego a qualquer sentido de um "eu" permanente e contínuo referido aqui é tornado perceptualmente impossível. Sem qualquer possibilidade de solidificação habitual, o tipo especial de devir ou existência aqui referido não pode acontecer, pois é sabido diretamente que nenhuma coisa separada transmigra, nada permanece, nada constitui algum núcleo estável de perpetuação da consciência ou do eu. Tudo está bem, do jeito que é. Na verdade, se você fizer as práticas de insight bem o suficiente, você também verá que toda aquela teoria que soa abstrata de repente descreve a experiência como um taco! Quão legal é isso? Na verdade, é muito, muito legal.

No entanto, finalmente, nos dois últimos links, temos um problema, que são as letras miúdas irritantes sobre o fim do sofrimento prometido pelo Buda. Como claramente demonstrado nos suttas, e como deveria ser óbvio, um corpo nasceu e, enquanto o corpo viver, haverá dor, envelhecimento, doença e, finalmente, morte. Em seguida, temos os debates intermináveis entre o Mahayana e o Theravada sobre o que acontece a seguir, mas muito mais importante para o pragmatista é compreender as ligações de uma extremidade à outra nesta vida, a um grau em que possam ser compreendidas enquanto um corpo ainda vidas.

Conclusões Finais

A espiritualidade que ignora, nega ou encobre nossos lados indesejáveis inevitáveis está condenada a ser mordida e queimada por eles. Modelos de realização que envolvem altos ideais de perfeição humana têm causado tanto desânimo, desespero e esforço equivocado ao longo dos tempos que não tenho escrúpulos em fazer o meu melhor para tentar despedaçá-los nas rochas afiadas da realidade. Eles não são completamente inúteis, e há algum valor em manter os padrões aos quais aspiramos elevados, como veremos no próximo capítulo, mas na maioria das vezes eles são levados muito a sério para serem úteis.

Aqueles que aderem mais rigidamente aos modelos de autoaperfeiçoamento do despertar também são, com muita frequência, aqueles que acreditam que o despertar é inatingível e se sentem mais impotentes em sua prática espiritual e em sua vida. Não é de surpreender que aqueles com os mais altos padrões para o que a realização acarretará geralmente têm os mais baixos padrões para sua própria prática e o que esperam alcançar nesta vida. Eles são os zagueiros de poltrona do caminho espiritual. Tornar-se grandioso quanto a aspirar a um ideal elevado parece ser um mecanismo comum de enfrentamento para lidar com uma completa falta de confiança e percepção. Como Christopher Titmuss, um dos meus melhores e mais honestos professores, disse: “Não viemos de uma linhagem de auto-aperfeiçoamento”. Existem aqueles que vêm explicitamente de linhagens de auto-aperfeiçoamento. Desejo-lhes boa sorte. Eles vão precisar.

Rumo a Modelos Contemporâneos

Em algum lugar ao longo do caminho, obtive um mestrado de dois anos em Epidemiologia e um diploma de médico, de modo que treinar e passar a maior parte da última década ou mais trabalhando em hospitais que cuidam de pacientes geralmente intensivos me deu muito mais perspectiva sobre como extremamente complicado é o organismo humano, fisiológica e psicologicamente. Os modelos que usamos para doenças e saúde na medicina são vastos. Na medicina ocidental contemporânea ou alopática, atualmente estamos mais preocupados com a patologia: o que deu errado. O número de coisas que podem dar errado é simplesmente alucinante, muito além da capacidade de qualquer pessoa saber. Os processos de doença conhecidos e relativamente bem compreendidos em toda a sua profundidade e detalhes, junto com seus tratamentos complicados, são numerosos e variados demais para qualquer pessoa sem uma memória fotográfica perfeita e uma tonelada de tempo para ler.

Ainda há muito que simplesmente não sabemos sobre por que as coisas dão errado e o que fazer a respeito. Este é um campo que recebeu literalmente trilhões de dólares de atenção ao longo do último século por incontáveis pesquisadores e médicos, sem mencionar as empresas farmacêuticas, fabricantes de dispositivos, etc. Apenas dominar a terminologia médica leva anos e sempre há novos termos e doenças para pesquisar quando você encontrar o exótico, como distúrbios genéticos extremamente obscuros ou patógenos animais tipicamente não humanos que decidiram se alimentar de humanos de qualquer maneira (com desculpas a todos que lerem isso no estágio de Medo).

O campo que mais preocupa este livro é a mente que está muito, muito certa, com fases difíceis como a Noite Escura — que pode ser comparada à reabilitação pós-operatória após cirurgia de substituição do quadril — sendo o qualificador óbvio. As coisas incríveis que podemos aprender a fazer e perceber claramente com nossas mentes, as transformações profundas da consciência, as experiências extremamente raras que podemos ter nas camadas mais superiores e extremamente profundas do mundo de nossas mentes e corpos durante a meditação e as alterações de percepção e realinhamentos que esses tipos de práticas podem produzir também são igualmente vastos. É uma verdadeira tragédia que tenhamos herdado do passado modelos tão pequenos, estreitos, lineares, sem sofisticação e tentamos nos agarrar a eles como se fossem tudo e tudo o que é possível descritivamente, terminologicamente, e experiencialmente.

Seria estranho na medicina moderna referir-se a tudo por meio do sistema dos “quatro humores” (bile negra, bile amarela, catarro e sangue) que era usado nos dias de Hipócrates e desde a Renascença e além. É igualmente estranho para mim ter apenas oito jhanas, dezesseis estágios de percepção, quatro caminhos e algumas probabilidades, fins e qualificadores no Theravada para tentar descrever a vasta gama de desenvolvimento e exploração meditativo, espiritual e perceptivo. As outras tradições budistas não adicionam tantos termos adicionais quando comparadas com a vasta gama de experiências e transformações disponíveis para os praticantes vivos hoje.

Esse é um problema que vou apontar muito mais do que resolver, pois suas soluções exigirão uma conversa muito sofisticada e inteligente do tipo que levou à padronização da terminologia médica. Acredito que a solução envolve uma colaboração de praticantes do darma comprometidos e experientes, tendo conversas de longo prazo, profundas, cuidadosas, atenciosas e diferenciadas, em vez de uma única pessoa tentando sobrepor seus próprios termos e conceitos idiossincráticos a algo que merece muito mais do que isso. Será benéfico evitar simplesmente encobrir os modelos antigos e construir extensões para eles, pois não acredito que todos eles se sustentem da maneira dogmática e simplificada que as pessoas geralmente pensam que sim.

Eu acredito que o lugar para começar é a fenomenologia nua, ou seja, o que pode ser descrito sobre nossas experiências brutas diretas e mudanças de perspectiva, e então lentamente descobrir a bioquímica e a fisiologia subjacentes do que estamos realmente fazendo a nós mesmos, da maneira que o trabalho de naturalistas descritivos, anatomistas e microbiologistas mais tarde convergiu com o de bioquímicos, neurofisiologistas, geneticistas etc., para formar o sistema que temos atualmente para descrever e tratar doenças. Só posso imaginar o que terá ocorrido nesta frente em cem anos, e assim como agora olhamos para trás, para o trabalho de gigantes microbiológicos como Louis Pasteur, Robert Koch e assim por diante, com uma mistura de nostalgia e espanto de quão longe chegamos, só então, espero que em um século estejamos olhando para trás em livros primitivos como este e nos maravilhando por sermos tão ingênuos e simplórios em relação a como pensamos e descrevemos o desenvolvimento meditativo e perceptivo.

Integração

Um amigo meu leu uma versão anterior deste trabalho e comentou que havia muito pouco neste livro sobre integração, o processo pelo qual nossa vida se torna um reflexo natural de nossas percepções. Respondi que escreveria algo sobre integração quando soubesse algo sobre ela, o que ele achava engraçado, principalmente por me conhecer. No entanto, com o passar dos anos, aprendi algumas coisas sobre o tema infinitamente complexo, misterioso e, ainda assim, estranhamente comum da integração e da vida no mundo durante e após os insights. Existem muitas fontes, como *A Path with Heart* e *After the Ecstasy, the Laundry*, ambos de Jack Kornfield, que tratam desses tópicos muito melhor do que eu no que se segue – mas espero que alguns desses pontos simples sejam úteis. Nesta segunda edição, tentei escrever mais sobre integração, mas ainda concluí que gosto de tudo que Jack diz mais do que qualquer coisa que escrevi, então ainda remeto você de volta aos seus trabalhos.

O primeiro ponto é aquele que deixei implicitamente acima, mas tornarei explícito aqui: comece ganhando alguns insights profundos para integrar em primeiro lugar. Tenho muitos amigos no caminho espiritual que parecem estar fazendo um trabalho que associa à integração, quando ainda não têm nenhum insight fundamental para integrar. Esta parece ser uma maneira muito estranha de viver, se você quer saber a minha opinião. Eles parecem estar trabalhando em suas coisas sem a clareza e a perspectiva que vêm das realizações da verdade de nossa experiência sensorial. Vá se despertar! Torne-se, no

mínimo, um participante da correnteza e de preferência um arahant. Sem essas realizações, é muito difícil determinar o que precisa ser trabalhado e o que é apenas ilusão excessiva e ruído mental criado pela ilusão de dualidade que permanece. Não é que as experiências de vida relativas não possam ser poderosamente transformadoras, espiritualmente profundas ou de grande valor, como é claro que podem. No entanto, sem percepções fundamentais, há um aspecto global que estará faltando.

Quando temos essas realizações, problemas anteriores e tensões não resolvidas que se repetem agora o fazem dentro desse modo diferente e melhor de perceber as coisas. Maior amplitude, clareza, proporcionalidade e uma apreciação do que é mental e do que é físico podem transformar questões anteriormente muito contraídas e difíceis em experiências que o são muito menos. Tem sido fascinante ter antigos pontos de conflito, como medos e ressentimentos da infância, surgindo em uma mente que é muito diferente da mente daquela criança e ter essa nova perspectiva, em seguida, transformar a percepção das sensações que compõem os problemas e portanto esses mesmos problemas. Eles podem ser relacionados de uma forma totalmente diferente e amplamente atualizada. Grande parte do processo de integração envolve esse processo de reconfiguração em face do insight fundamental. No entanto, o ponto-chave é que o insight fundamental deve estar presente para operar sua magia perceptiva.

Portanto, quando estiver em retiro ou prática formal, pense cuidadosamente sobre o que deseja alcançar. Você quer trabalhar em suas coisas ou trabalhar em insights fundamentais? Perceba que pode não ser fácil fazer nenhum dos dois e, portanto, pode ser muito difícil fazer os dois simultaneamente. Você deseja obter insights profundos e, em seguida, trabalhar em suas coisas a partir dessa base de clareza básica ou deseja trabalhar em suas coisas até, até, até — quando? Até você não ter nada? Boa sorte com isso!

Isso me leva ao segundo ponto, que é escolher suas batalhas. Não podemos fazer tudo. Não podemos ter tudo. Simplesmente não temos tempo ou energia. A tecnologia espiritual não mudará esses fatos simples da vida. Só podemos estar trabalhando em muitas coisas ao mesmo tempo e ainda fazer bem algumas delas. Precisamos de pausas, tempo de inatividade e equilíbrio. No entanto, se formos sábios e perspicazes, podemos criar um conjunto de prioridades para nós mesmos que honre nossas necessidades físicas, mentais, emocionais, espirituais, relacionais, recreativas, vocacionais e familiares, bem como as necessidades dos outros. Podemos fazer isso de uma forma realista e nos permite continuar fazendo bom uso de nossa vida, sem esgotar ou estagnar. Ninguém pode lhe dizer exatamente como fazer isso. Você tem suas próprias necessidades e situação de vida. Trabalhe com elas o melhor que puder.

O terceiro ponto sobre integração e viver no mundo que tive que aprender da maneira mais difícil é um conceito muito bem articulado por Tom Spector na frase, "Plano certo, hora certa", que era sua maneira de dizer: "Aplique a estrutura conceitual e paradigmática mais útil, a que está mais em harmonia com uma ética que promove o crescimento e não prejudica a situação." Como as listas simples da Parte Um, essa frase pode ser a base de um livro inteiro.

Veja o difícil, mas excelente *The Spectrum of Consciousness*, de Ken Wilber, que explica apropriadamente como manter nossos paradigmas em cheque sem misturá-los, ou talvez seu trabalho posterior, que representa seu próprio crescimento e, com ele, revisões de seu pensamento, como *Integral Spirituality*.

Do ponto de vista da integração, significa basicamente que geralmente devemos abordar uma situação ou problema de uma forma que seja apropriada ou em harmonia com a situação ou problema. Devemos estar cientes das estruturas conceituais que usamos ao abordar cada aspecto de nossas vidas, pois algumas estruturas conceituais e as maneiras de ser que resultam dessas estruturas podem não ser úteis ou apropriadas para certas situações. Vou ilustrar isso por meio de alguns exemplos.

Ao fazer práticas de insight, é útil aceitar algumas coisas. Devemos aceitar que nenhum corpo fixo e imutável existe, nem tal mente existe, nem existem limites naturais inerentes às sensações. Existem sensações que surgem e passam rapidamente, não se satisfazem e não têm um eu dono ou controlador — sem identidade intrínseca — o que significa que são vazias ou desprovidas de qualquer forma de ser absoluta, imutável, estática ou fixa. Não é muito útil preocupar-se excessivamente com o que são essas sensações ou por que surgem. Podemos investigar a experiência diligentemente usando essas verdades testáveis.

Ao fazer quase tudo o mais, essa maneira de proceder pode causar problemas gigantescos. Por exemplo, ao dirigir um carro, devemos concordar com a aparência de nosso carro como uma entidade discreta e funcional, que não deve colidir com outros carros na estrada. Devemos notar a aparente solidez e funcionalidade e que estamos no controle de nosso carro, devemos prestar atenção à interação e limites de coisas específicas e estar atentos aos detalhes de nosso ambiente de direção, nosso destino e as regras do estrada.

Dirijo muito e acho útil meditar enquanto dirijo, mas medito quando dirijo de forma completamente diferente do que faria quando praticasse o insight. Presto muita atenção aos carros ao meu redor, as distâncias entre nós, as trajetórias de todos os carros, os sinais e marcações na estrada, a velocidade do meu veículo, as condições da estrada, a sensação do carro na estrada, possível perigos e similares. Ao dirigir, enfatizo a atenção plena e a concentração momentânea, mas não fatores como investigação, êxtase ou outros fatores jhanicos, pois podem distrair muito. Para problemas do “mundo real”, descobri que as soluções do “mundo real” são o caminho a percorrer. Plano certo, hora certa. Também deve ser dito que prestar mais atenção ao nosso mundo sensível ajuda tanto nas práticas de insight quanto na “vida diária”.

Os relacionamentos humanos fornecem outro exemplo que contrasta com o paradigma útil ao fazer práticas de insight. Imagine alguém dizendo a você: “Você é tão não-eu, tão vazio. Você é tão insatisfatório. Você é a miséria. Você é tão fugaz, tão passageiro.” Simplesmente não funciona. Imagine entrar em um banco no qual você recentemente sacou sua conta e dizer: “Eu não existo como uma entidade separada. Não há 'eu' ou 'meu' que possa ser encontrado. Portanto, toda essa conversa de que devo taxas bancárias a você é um absurdo. Somos luminosidade interdependente.” Isso simplesmente não cola. Plano certo,

hora certa. Esses são exemplos ridículos, mas se você frequentar círculos espirituais e prestar atenção às estruturas conceituais que as pessoas usam, e quando e como falam sobre elas, encontrará inúmeros erros semelhantes de julgamento e o abandono do bom senso.

Esses exemplos também ilustram como é importante ter cuidado ao falar sobre nossa prática. Escolha as palavras corretas ou o grau de silêncio para as pessoas específicas ao seu redor para uma situação específica, especialmente logo após ocorrências dramáticas. Não sei dizer quantas vezes pareci um maluco completamente sem consideração quando abri minha grande torta esvoaçante para as pessoas erradas, logo após algum insight intenso ou êxtase ter ocorrido. Como disse o ocultista francês do século XIX Eliphas Levi: “Dizer a verdade a alguém que não consegue entendê-la é o mesmo que dizer uma mentira a essa pessoa”. Palavras sábias. Cultive uma rede de amigos de profunda confiança com quem você possa compartilhar suas experiências, ou mantenha um diário se isso não for prático, ou ambos. Há algo de útil em ser capaz de falar sobre coisas incomuns em um espaço seguro e apropriado, e algo definitivamente tóxico para todos os envolvidos sobre compartilhar com as pessoas erradas. Estou muito mais no lado de “falar sobre a prática” no espectro sigilo versus divulgação aberta, mas, na prática, devemos ter discernimento sobre nosso público e discurso e não ser idiotas por levar isso longe demais.

Não é incomum que as pessoas que se aprofundam na prática se deparem com dois problemas: 1) é difícil aprender a transitar facilmente entre uma forma de ser e outra, de uma estrutura conceitual para outra; e 2) que a prática e “o mundo” parecem estar em conflito direto. Dada a nossa ilusão dualística básica, muitas vezes parece que devemos deixar as coisas irem em algum sentido literal, como deixar um emprego, para “deixar ir” no sentido do insight, para ver a verdadeira natureza das sensações que constituem o processo. Obviamente, isso não é verdade, mas é fácil ser tentado a recorrer a essa lógica errônea.

Um dos aspectos mais interessantes da prática que surge quando dissolvemos a ilusão de haver algum ponto central fixo, algum agente estável e algum observador localizado — quando sustentamos esta realização — é que todo o campo de experiência é agora “isso”. Como todo o campo da experiência agora é “isso”, nossa consideração se volta inteiramente para o que poderia ser razoavelmente denominado “considerações relativas”, exceto que agora são apenas considerações, já que as questões de último e relativo são resolvidas quando tudo apenas representa a si mesmo. Ética, praticidade e estética tornam-se tudo. Os detalhes tornam-se tudo. O quadro geral não é privilegiado sobre os detalhes, nem o contrário. Não há mais a sensação de que há algo se segurando, de que há algum conflito entre a realização e fazer este corpo, coração, mente, e o mundo tão bom quanto eles podem ser. O engajamento total agora é perfeitamente natural, até mesmo vital, já que não há outro jogo na cidade, imaginário ou não. Em suma, a integração se torna tudo.

As implicações de o mundo ser tudo são vastas e transformadoras. Você já se admirou com a estética impressionante de muitos mosteiros, thangkhas, rituais, gestos, mantras e os acessórios que adornam as tradições espirituais que contêm mestres realizados? As causas são muitas, mas uma é que, para quem tem sabedoria profunda, não há mais nada

bloqueando essa criatividade, nada mais para trabalhar além da verdade e da beleza, como dizem os boêmios, nada mais do que as especificidades para otimizar. Alcance a realização. Otimize a realidade a partir desse ponto de vantagem sem vantagem. Você ficará feliz por ter feito isso.

Quanto ao resto da integração, bem, se temos insights para integrar, isso parece acontecer naturalmente. Isso é o melhor que posso dizer. A vida acontece como antes, e assim por diante. Crescemos, aprendemos, adoecemos, envelhecemos e morremos. A causalidade se desdobra. Para citar uma música do clássico filme Casablanca, "As coisas fundamentais se aplicam com o passar do tempo". Vá e leia algum livro extenso sobre integração e me diga se ele basicamente dizia a mesma coisa enquanto usava muito mais palavras para fazê-lo. Ainda assim, esses livros podem ser úteis.

Em breve, darei algumas informações autobiográficas sobre minha própria jornada, detalhes de estados, etapas, caminhos e experiências meditativas. Basicamente, paro a narrativa após os grandes insights de 2003, pois, embora todos os estágios sejam relativamente fáceis de escrever e mapear, os anos subsequentes de integração desde então não o são. Isso não significa que esses anos de integração não sejam importantes, pois o amadurecimento gradual que ocorre após os insights é profundo e transformador, mas é muito difícil de quantificar. Eu continuo a praticar, estudar, fazer retiros, aprender, crescer e me desenvolver; mas, apesar da minha fascinação por mapeamento e reconhecimento de padrões, não vejo nenhuma maneira fácil de impor qualquer uma dessas estruturas cognitivas nesse processo desde 2003. O ponto chave aqui: depois de ter visto através das três ilusões por sua própria prática clara, não negligencie os dois primeiros treinamentos, pois eles continuam a fornecer uma grande base para o resto da otimização que é o florescimento natural da realização.

É Possível!

Então, por que estou mencionando todos esses estados e estágios que muitos consideram amplamente míticos e inatingíveis? Porque eles são absolutamente diferentes, é por isso. As pessoas atingem esses estados hoje, embora tendam a falar sobre eles apenas com seus professores e amigos próximos que têm experiência suficiente nessas coisas para entender e não têm reações estranhas a essas revelações. Garanto a vocês que não teria me incomodado em escrever tudo isso se não achasse que seria possível para quem está lendo este livro dominar esses treinamentos.

Como um exemplo de uma maneira muito diferente de se relacionar com realizações, Kenneth Folk estava em um retiro na Birmânia e alcançou o segundo caminho, conforme confirmado por Sayadaw U Pandita. Ele finalmente terminou seu retiro e foi levado ao aeroporto por um dos leigos que ajudavam a administrar o mosteiro, que, aliás, era conhecido por ser entrante da correnteza. Quando Kenneth estava saindo, o leigo gritou para ele do outro lado do terminal: "Volte para o número três!" significando, "Volte e alcance o terceiro caminho!" Observe as muitas maneiras pelas quais o que está por trás

dessa afirmação difere do paradigma que você provavelmente encontraria em um contexto budista ocidental.

Em primeiro lugar, a maioria dos budistas ocidentais realmente não acredita que depois de alguns meses de boas práticas você possa despertar ou despertar mais. Eles não acreditam que é simplesmente uma questão de seguir instruções simples, percorrer os insights claramente definidos e marcar um caminho. Na verdade, costumo contar essa história para budistas ocidentais, muitos dos quais participaram de inúmeros retiros de insight liderados por professores treinados pelos melhores mestres birmaneses, e eles dizem coisas como: "O que você quer dizer com 'terceiro caminho'?" Isso me faz querer explodir em uma grande explosão de sacudir o mundo de sabedoria vajra mágica quando eles nem mesmo sabem a estrutura básica do caminho para o despertar, muito menos qualquer coisa prática sobre isso. A maioria dos professores ocidentais não teria coragem de se levantar e dizer: "Sim, ele conseguiu, ele conseguiu o segundo caminho!" (assumindo que eles foram capazes de avaliar a prática de tal pessoa). Se eles pudessem ao menos identificar a conquista, provavelmente ainda seria um grande segredo tabu.

O homem que entrou na correnteza que levou Kenneth ao aeroporto também não demonstrou ciúme de sua parte, mas puro entusiasmo e encorajamento para que aqueles acima dele continuassem no precioso e eficaz caminho do darma. Isso também é radicalmente diferente do relacionamento que muitos ocidentais têm com aqueles que praticaram com sucesso os ensinamentos de Buda. O motorista tinha fé em sua tradição nascida de sua própria prática. Resumindo: foi feito, está sendo feito, continuará a ser feito e há pessoas boas e sábias que adorariam ajudá-lo a fazer isso!

Mais tarde, vou entrar em detalhes sobre uma prática chamada mudita, ou apreciação alegre, e é a prática de regozijar-se com o sucesso e a boa sorte dos outros. É um dos quatro brahma viharas, ou "moradas divinas", e é uma prática fundamental ensinada pelo Buda. A falta de mudita arruinou muitos praticantes espirituais e comunidades, pois onde não há mudita, há ciúme, comparação, formas tóxicas de competição e depreciação ou descrédito daqueles que alcançam os benefícios esperados da prática. Delicie-se com a eficácia do darma e com aqueles que o dominam! Deleite que os seres despertem! Delicie-se com a oportunidade de ter companheiros sábios e realizados no caminho espiritual! Reconheça o ciúme e a insegurança imediatamente quando eles surgirem e pratique a apreciação e a gratidão que devemos sentir por termos companheiros de darma sábios.

Pratique, pratique, pratique! Esta é a grande diferença entre aqueles que estão meramente elogiando o Budadarma da boca para fora e aqueles que realmente entendem o que o velho está falando. Faça retiros com professores sábios e siga as instruções ao pé da letra durante todo o dia. Encontre pessoas que saibam como isso é feito e saia com elas. Mantenha simples. Evite o pensamento mágico (exceto ao fazer magia, mais sobre isso depois) e não perca o bom senso.

O simples fato de você ter lido este livro significa que a bola agora está do seu lado. Há informações mais do que suficientes apresentadas aqui e em outros textos que menciono sobre técnicas diretas que têm um grande histórico de entrega conforme anunciado. Como

um sábio chef de um restaurante gourmet onde eu costumava cozinhar, disse para mim: “Tenho duas palavras para você: perseverança promove”.

Mais sobre o "Fator Cogumelo" ⚡

Uma das razões pelas quais muitas pessoas que fazem progresso não falam sobre isso pode ser o fato de que, à medida que a prática se aprofunda, a importância exagerada para o meditador dos pensamentos de “minha realização”, “Eu sou iluminado”, etc. desaparece e assume sua proporção adequada, seu lugar adequado na experiência. No entanto, isso não significa que tal linguagem não possa ser usada. Embora às vezes possa haver boas razões para falar sobre realizações, e principalmente boas razões para não o fazer, há uma longa e gloriosa tradição de mestres de meditação compassivos e seres despertos que enfrentaram as consequências e disseram ao mundo que isso poderia ser feito, que eles tinham despertado, e que eles iam dizer a todos aqueles que não tinham como eles também poderiam despertar. Os resultados disso variaram desde a fundação de grandes religiões até a execução ou ambos, mas esses são os caprichos da realidade.

É interessante que os ensinamentos do Buda, pelo menos conforme representados no Cânon Pali, começaram como uma tradição em que aqueles que eram altamente alcançados eram frequentemente proclamados em alto e bom som por eles próprios ou por outros ou ambos com os detalhes específicos de suas habilidades e entendimentos tornando-se claros. Eu mesmo preciso superar meu próprio ciúme e praticar mudita e deleite para os dias em que o Buda dizia basicamente: “Moggallana é um mestre dos jhanas e dos poderes. Se você deseja aprendê-los bem, deve estudar com ele. Sariputta é um arahant e mestre em insight e análise. Se você deseja aprendê-los bem, vá estudar com ele.” A motivação para isso era que tais indivíduos eram recursos valiosos para os outros e isso deveria ser conhecido para o benefício de todos. Este fenômeno cultural generalizado de mestres de meditação estarem "fora" é abundantemente claro nos textos antigos e ocorre em vários graus nos países asiáticos hoje.

No Ocidente, a situação costuma ser muito diferente dessa prática inicial. Parece haver dois estilos básicos de código usados ao anunciar professores de darma. A primeira é simplesmente usar um grande título, como “Wazoo Tulku, Supremo e Luminoso Rei do Darma”. O segundo tipo de código é no estilo de um currículo para um emprego, “Jane Rainbow é autora de três livros. Ela ensina meditação internacionalmente há dezessete anos e é membro da Sociedade Budista da Flor Azul.” Observe que nenhuma dessas biografias diz nada sobre:

- ♦ o que eles sabem
- ♦ de quais tradições eles se inspiram
- ♦ qual é a sua formação e se foram autorizados pelos seus professores a ensinar, ou seja, se estão suficientemente despertos da perspectiva dos seus professores
- ♦ sua atitude em relação aos estudos e as estruturas teóricas padrão

- ◆ quais técnicas eles dominaram e/ou ensinam
- ◆ o que eles alcançaram ou afirmam ter alcançado
- ◆ como é sua personalidade
- ◆ quais são seus pontos fortes e fracos como professor e pessoa (por exemplo, ignore qualquer palmadinha distraída e o sopro de uma colônia de almíscar barato)
- ◆ quem os treinou
- ◆ a linhagem ou linhagens pelas quais eles são reivindicados ou treinados
- ◆ seu nível de disponibilidade para seus alunos (embora "ensine internacionalmente" muitas vezes é uma pista sinistra)
- ◆ porque eles ensinam
- ◆ o que esperam de seus alunos, especialmente em relação a dinheiro, compromissos, votos, lealdade exclusiva ou fidelidade
- ◆ quantos alunos eles já têm
- ◆ se eles vão falar sobre a prática real diretamente
- ◆ se você tiver problemas com eles, se há uma organização governante que possa resolver os problemas ou preocupações.

O que é chocante é como poucos alunos perguntarão a seus professores sobre qualquer uma dessas questões práticas específicas. É verdade que precisamos de algum conhecimento prático e teórico até mesmo para saber o que perguntar. Mesmo assim, essas são as perguntas que devem ser consideradas inicialmente ao procurar um professor, mas você quase nunca as vê abordadas em um folheto de um centro de retiro. Imagine uma universidade em que nenhum dos professores contasse a você sobre suas pesquisas, quem financia seu trabalho, onde se formaram, quem os ministrou, quais cursos ministram, qual é sua especialidade, ou mesmo porque gostam de ser professores. Isso seria um pouco estranho, não é? Esse tipo de informação está normalmente disponível para consumo público na página da universidade na web.

Há algo muito equilibrado e razoável nisso. Quando eu assistia a uma apresentação nas escolas de pós-graduação que participei, alguém geralmente apresentava o palestrante e dizia exatamente quem era a pessoa, no que ela estava trabalhando, destaques do que publicou, quais cargos e diplomas que ocupavam atualmente e porque eles estavam qualificados para falar sobre o tema do dia. Talvez eu seja particularmente ingênuo e idealista, mas imagino um mundo espiritual onde isso também seria uma prática padrão. Eu sonho que isso cortaria simultaneamente os ideais espirituais do outro mundo, proporcionaria fé de que isso pode ser feito, desmistificaria o processo de despertar e traria tudo de volta à terra onde mais precisamos que esteja. Há um longo caminho a percorrer antes que esse sonho se torne realidade, mas espero que este pequeno livro seja um

pequeno passo nessa direção. Existem coisas legais que nossa mente pode fazer e perceber, e existem técnicas definíveis que levam a essas coisas legais. Por que tem que ser mais complicado do que isso?

Em meus momentos mais cínicos, às vezes pensei que as biografias de professores ocidentais poderiam facilmente ler: “Jane é uma aquariana da Califórnia. Sua cor favorita é turquesa e ela é uma chef medíocre”, ou “Wazoo Tulku é velha e de cintura substancial. Seu filme favorito é *Animal House*.” Isso lhe daria tantas informações práticas quanto a maioria das biografias de professores no Ocidente. [Caso alguém esteja perguntando, eu adoro o filme *Animal House*.]

O pressuposto é que, se os professores praticam há tantos anos, têm um nome chique com vários títulos honoríficos, ou se alguém os permite publicar um livro ou ensinar internacionalmente, eles devem ser, de alguma forma genérica, um bom professor de alguma coisa. Também pode haver a suposição tácita de que existe algum corpo de professores avaliadores não identificados, mas confiáveis (para não dizer um painel de juízes *à la American Idol*) em algum lugar que verificaram a pessoa. Qualquer uma dessas coisas pode ou não ser verdade, e algumas tradições fazem um trabalho muito melhor do que outras em serem claras e honestas sobre essas questões.

Outras razões pelas quais mais pessoas não falam sobre maestria ou se anunciam claramente é que não querem deixar os outros com ciúmes ou intimidados, pois os praticantes e professores espirituais ciumentos e intimidados podem ser mamíferos imprevisíveis, astutos e perigosos. Além disso, falar sobre os estágios da prática do insight pode soar muito ultrajante e bizarro. Além disso, com a clareza vem o mistério, e às vezes pode parecer impróprio falar sobre algo que muitas vezes pode parecer tão escorregadio, subjetivo e incerto. O falecido grande mestre Achaan Chah afirmou certa vez que até mesmo os arahants às vezes podem não ter certeza se são arahants. Outros, incluindo um dos meus professores favoritos, disseram que todos os arahants sempre têm certeza de que são arahants. Esta segunda visão é um pouco extrema, compra a falácia do diagnóstico, e é um modelo de pensamento possível limitado. Você sabe o que eu penso disso!

Assim, uma razão importante e possivelmente válida para o sigilo ou códigos parece ser a autopreservação, embora não no sentido de preservação do ego. Esses são motivos gentis, mas também perpetuam a atmosfera de segredo e confusão que permeia o mundo moderno da meditação. A triste verdade é que falar sobre realizações tende a causar muito mais reações inúteis do que úteis, tendendo a isolar a pessoa alcançada, a fazer com que os outros pensem que são maravilhosos demais, intimidadores ou completamente malucos (ou todos os três), e geralmente para projetar todos os tipos de coisas ingênuas e inúteis sobre eles, como um modelo de alcance emocional limitado ou pior, um modelo de ação possível limitado. Isso pode criar situações que fomentam o abuso de sexo, dinheiro, drogas e poder que parecem atormentar gurus e líderes espirituais com frequência alarmante. Freud teria um dia de campo com isso.

No que diz respeito às projeções bizarras e fantásticas que são comumente associadas a professores, gurus e outros seres potencialmente despertos, tais projeções tendem a surgir

porque não há informações bastante difundidas sobre o quão enganosos são os modelos de alcance emocional limitado e que lixo absurdo os modelos de ações limitadas possíveis são, para não mencionar a falta de informação sobre o absurdo da ampla gama de outros atributos mágicos que são imaginados como surgindo da simples cessação de se identificar com fenômenos comuns. Pensei em escrever um capítulo inteiro chamado “Filhos Adultos na Terra da Fantasia”, mas espero que a frase anterior funcione.

Essa falta de informação sobre a normalidade dos indivíduos realizados cria um ciclo vicioso no qual aqueles que são realizados não dizem: "Estou desperto e comum", porque se o fizerem, serão vistos de maneiras muito estranhas, apesar do que dizem; e, porque se não contar, só eles sabem. Assim, o forte potencial para projeções e reações sem sentido permanece. Embora às vezes as massas sejam alimentadas com estrume e mantidas no escuro, se não forem alimentadas com nada, muitas vezes criarão estrume para se alimentarem. Ninguém fica feliz em aprender que a perfeição em algum sentido comum é impossível, e alguns continuarão a buscar o guru perfeito, a comunidade ou mesmo o eu por anos, mesmo que eles não existam.

Tenho poucos escrúpulos em culpar aqueles que atualmente sabem por não fazerem mais para desmascarar esses mitos e por não estarem dispostos a falar bravamente e honestamente contra a massa de pensamentos mágicos e sem sentido lá fora, embora eu possa facilmente entender por que eles podem não estar com humor para aguentar. Do jeito que as coisas estão atualmente, toda a atenção e confusão que podem advir da revelação de nossa sabedoria e compreensão muitas vezes parecem não valer a pena, apesar do quanto queremos ajudar os outros. Isso é particularmente verdadeiro se não quisermos ser um guru ou membro do jet set do darma, mas apenas ajudar as pessoas a aprender sem nos tornarmos um objeto estranho de deificação ou demonização obsessiva.

Parece que você só pode ajudar aqueles com motivações muito claras, fortes e nobres, aqueles que estão dispostos a ouvir, serem inteligentes e realistas sobre seu relacionamento com você como ser humano, e com quem sua personalidade parece se encaixar muito bem. Além disso, você só pode ajudar aqueles que realmente praticam, se envolvem e questionam. Na maioria das vezes, trata-se de um grupo muito pequeno. Você também pode dizer que só pode ensinar aqueles que realmente não precisavam de você para ensiná-los em primeiro lugar, já que eles iriam praticar de qualquer maneira.

É possível, embora não necessariamente aconselhável, dar todos os tipos de dicas realmente gritantes e até mesmo bregas de que alcançamos o domínio de alguns aspectos dos estados e estágios surpreendentes do caminho espiritual e ainda assim ninguém mostra o menor sinal de que eles realmente pegaram. Ainda mais bizarro é como poucas pessoas — tendo sido direta e inequivocamente informadas de que estão compartilhando o espaço aéreo imediato de alguém que atingiu níveis profundos de maestria — farão perguntas razoáveis sobre como podem fazer o mesmo, o que é a merda do ponto. Ainda mais surpreendente é como poucos dos que fazem boas perguntas usarão essas informações práticas com sabedoria. Como disse Bill Hamilton: “Tenho um tesouro de valor infinito que ninguém quer”. Ele estava apenas exagerando pouco, mesmo em relação a muitos daqueles que se consideram “meditadores” e “budistas”.

Assim, por uma questão de autopreservação prática e um respeito relutante pelo fato de que a maioria das pessoas parece não querer ouvir sobre o domínio real, a maioria daqueles que dominam a concentração e/ou práticas de insight tendem a não falar sobre isso, ou apenas a muito poucos (veja *Saints & Psychopaths*, de Bill Hamilton, para uma discussão incrivelmente honesta e convincente de algumas dessas questões, particularmente a etiqueta da iluminação). Tudo isso contribui para o fator cogumelo.

Por último, parece haver uma falta de apoio um tanto estranha para professores potencialmente promissores. Um de meus amigos comentou que pode ser muito mais fácil ser desperto do que ser considerado de uma linhagem, ou oficialmente reconhecido que você é um professor qualificado e uma pessoa razoável o suficiente para ter permissão para ensinar, ter alunos indicados a você, ser parte de processos saudáveis de revisão por colegas e monitoramento que mantém os professores em alta, etc. Alguns dos meus melhores, mais dedicados e acessíveis professores não foram oficialmente autorizados por seus professores para ensinar, apesar de seu alto desempenho, ótimo ensino habilidade e amplo conhecimento da prática espiritual. Além disso, parece não haver quase nenhuma articulação clara de funções que ocupam o meio-termo, um senso de aprendizagem pouco desenvolvido, pouco senso de território intermediário entre um aluno e um professor de uma linhagem ou autorizado. A extensão dessas questões varia de acordo com a tradição.

É verdade que há boas razões para que os estabelecimentos de ensino sênior sejam lentos ou relutantes em permitir que novos professores entrem nos círculos internos e posições de autoridade cuidadosamente protegidos. Existem certos indivíduos que possuem o domínio necessário para ser um professor, mas não são boas escolhas por outros motivos, com patologia mental, habilidades sociais ou de comunicação limitadas, falta de maturidade e traços de personalidade desagradáveis sendo os principais entre eles. Existem aqueles cujas habilidades políticas são tais que conseguiram ser endossados, embora não fossem qualificados para ensinar no nível que alegaram que poderiam, com os problemas associados até sérias alegações e devastações seguindo previsivelmente.

No entanto, os atuais professores seniores, muitos dos quais são a primeira geração de ocidentais, ainda não parecem se sentir tão confortáveis em endossar novos professores como seus professores asiáticos tendiam a endossá-los. Talvez isso se corrija com o tempo, pois há muito talento não utilizado por aí e muita demanda não atendida por professores autênticos. Por outro lado, ganhar a vida como professor pode ser difícil, e quem precisa de mais competição por escassas doações ou assentos na plataforma da frente em centros de meditação lotados?

Também é verdade que numerosas tradições de meditação que chegaram ao Ocidente têm muitas pessoas ensinando nelas sem a menor idéia de que não estão de forma alguma qualificadas para fazê-lo. Os textos canônicos e comentários afirmam que deveríamos ter pelo menos cruzado o Evento S&D para ensinar, embora na tradição primária de onde venho eles considerem o segundo caminho como o requisito mínimo padrão para qualquer tipo de ensino. Basicamente, entrar em um caminho é impressionante, mas ser capaz de marcar outro demonstra competência reproduzível. Mais uma vez, culpo o fator cogumelo por essa falta de conhecimento razoável sobre os possíveis critérios de ensino. Eu suspeito

que se as pessoas soubessem quais são alguns dos padrões mínimos para professores qualificados, e que existem aqueles que os atendem, muitas pessoas perceberiam que eles simplesmente não deveriam estar ensinando, exceto em níveis muito introdutórios, e se incline com elegância. Educar os buscadores desavisados sobre os critérios razoáveis para o ensino também pode impedir que professores não qualificados e não despertos sejam capazes de ganhar autoridade e credibilidade, nenhuma das quais eles conquistaram.

Além disso, há também boas razões para questionar os próprios conceitos de “professor” e “aluno” e a perturbadora e muitas vezes inquestionável rigidez com que às vezes são aplicados. Uma pessoa pode ter um entendimento de que ela compartilha com outra pessoa e, em seguida, se vira e faz uma pergunta à mesma pessoa sobre algo em que a pessoa que era o “aluno” momentos antes é especialista. Concluí que alguns dos melhores ensinamentos e aprendizagem acontecem em conversas entre amigos e não necessariamente no contexto de entrevistas formais muito curtas com professores de linhagem que acabaram de chegar para passar a semana.

Embora a Internet esteja facilitando mais esses tipos de conversas úteis, ela também está criando um atoleiro de interações de darma de baixa qualidade, baixo nível, baixo rendimento, baixa precisão e baixo valor, como é a natureza da Internet e muitos sites ainda são basicamente hostis ao que eu consideraria uma teoria e prática de meditação real, prática e de ponta. Isso está mudando lentamente, e hoje há uma série de bons sites e comunidades dedicadas a discussões abertas, gentis, respeitadas, encorajadoras, éticas e frutíferas de práticas fortes.

O clima de sigilo em torno das conversas sobre o domínio do darma, questões restritivas de linhagem e a raridade de se envolver em conversas profundas e abrangentes com professores de darma apressados e sobrecarregados combinam para produzir uma demanda pelo que chamo de “o darma subterrâneo”. Isso se refere a associações frouxas daqueles que estão “por dentro”, mas não oficialmente endossados, que cautelosamente procuram uns aos outros, apóiam-se mutuamente e trocam ideias sobre como ir mais fundo de maneiras que têm tudo a ver com amizade e empoderamento e pouco a ver com afiliações formais ou inflexíveis, linhagens ou conceitos dogmáticos e/ou enfraquecedores em torno de “professor” e “aluno”.

Muitas vezes, muitas conversas sobre o darma ocorrem em centros de retiro “silenciosos” ou de outras maneiras que envolvem quebrar algumas das regras que podem ser úteis de uma perspectiva, mas também defendem os privilégios semi-arbitrários da elite de linhagem, enquanto enfraquecem e marginalizam outros com conhecimento e experiência valiosos e precisos para compartilhar. Curiosamente, ao ler os textos antigos, muitas vezes tenho a sensação de que um estilo significativamente mais igualitário, equilibrado e amigável era a norma na comunidade budista inicial, e muitas vezes anseio por seu retorno. É interessante que, ao contrário das tradições tântricas e de muitas outras, o Theravada não tem nenhum voto formal de sigilo com relação aos detalhes de domínio de suas práticas. Talvez eles fossem apenas um exagero.

A introdução ao *Jataka*, ou "histórias de nascimento" do Buda – que incidentalmente forma a base para muito do ideal do bodhisattva desenvolvido no Mahayana – diz que o Buda se sentou sob a árvore bodhi em meditação poderosa e unilateral, resistiu os dez exércitos de Mara, percebeu a verdade de nossa experiência e alcançou o despertar completo e insuperável.

Para aqueles de vocês não familiarizados com os ícones budistas padrão, Mara é a personificação da tentação do mundo, o senhor de tudo o que é impermanente, simultaneamente uma figura satânica e trapaceira que faz o seu melhor para frustrar aqueles que escapam de seu domínio, alcançam a realização e vão além do nascimento e da morte. Durante a luta heróica do Buda naquele dia, ele transforma e vence um grande número de assaltos de Mara e seus exércitos por meio de sua firmeza nas dez perfeições (virtudes) ou *paramis*. As dez perfeições do Cânone Pali podem ser traduzidas de várias maneiras, e eu as listo como generosidade, moralidade, renúncia, sabedoria, energia, paciência, veracidade, determinação resoluta, bondade amorosa e equanimidade. [O sistema Mahayana lista seis perfeições/virtudes, mas as listas cobrem conceitos muito semelhantes.]

Esses assaltos dos exércitos de Mara na história são relativamente fantásticos e, embora sejam um trabalho bastante mitificado e antropomorfizado, são uma leitura divertida. Eles consistem em um redemoinho (muito S&D?), uma grande tempestade, chuvas de pedras em chamas (Reobservação?), armas e cinzas quentes, areia, lama, escuridão profunda e um grande disco lançado de um enorme elefante. O Buda estava firme em sua contemplação, profundamente enraizado nas dez perfeições, tendo purificado seu carma e sua mente durante incontáveis vidas anteriores. Por meio do poder de suas ações e habilidades, esses ataques foram transformados em flores, unguento celestial e assim por diante.

Mais tarde, os dez exércitos de Mara passaram a ser listados como: 1) prazeres sensuais; 2) descontentamento; 3) fome e sede; 4) desejo; 5) preguiça e torpor; 6) medo; 7) dúvida; 8) vaidade e ingratidão; 9) ganho, renome, honra e fama imerecida; e 10) exaltação própria e depreciação dos outros (SN 3.2). Estas são agora orientações úteis para as dificuldades que devem ser evitadas quando possível e vistas como são para os meditadores progredirem no caminho da sabedoria. Eles tendem a ocorrer aproximadamente nessa ordem, alternando como todo o resto. Nenhum décimo primeiro exército está listado.

No entanto, o [sutta 26](#) dos *Coleção de Discursos Médios* (MN 26) diz que, logo após sua iluminação, ocorreu ao Buda que não havia ninguém mais que pudesse entender o que ele havia entendido. Ele pensou consigo mesmo que este darma era muito profundo, muito sutil, muito contra a maré mundana e muito difícil. Ensinar isso só lhe causaria problemas, já que seu público potencial seria uma geração obcecada pela luxúria e ódio, atolada no mundanismo, incapaz de compreender o dhamma; e então o Buda decidiu ficar quieto.

Existem outros textos que dizem que foi Mara quem veio ao Buda e disse a ele (parafraseando): “Tudo bem, você venceu. Você foi além do nascimento, morte e meu reino. Quem vai entender o que você tem a ensinar? Quem mais pode fazer isso? Quem vai acreditar em você? Ninguém.” O Buda, como já dissemos, concordou sem qualificação.

Chamo isso de décimo primeiro exército de Mara, a última tentação de Mara, a tentação de ficar quieto. O décimo primeiro exército de Mara consiste nas vastas e profundas dificuldades que os realizadores enfrentam para descrever, explicar e promover insights libertadores reais.

A história continua no estilo típico. O grande Brahma Sahampati, um deus relativamente elevado, entendeu por meio de seus poderes clarividentes que o Buda alcançou o despertar completo, mas escolheu permanecer em silêncio e inativo. Isso foi surpreendente, considerando que o Buda havia jurado atingir o que estava além do nascimento e da morte para libertar todos os seres. O Brahma Sahampati apareceu ao Buda e implorou-lhe que ensinasse o darma para que aqueles com “apenas pouca poeira” nos olhos pudessem ver. A história conta que ele pediu ao Buda que olhasse para o mundo e visse que havia de fato alguns que entenderiam o que ele tinha a ensinar. O Buda então usou sua clarividência para examinar o mundo e, de fato, viu que estava errado, que havia alguns cujas faculdades eram aguçadas, cuja visão estava apenas ligeiramente obscurecida, que entenderiam. Então, ele vagou em busca deles e encontrou alguns deles. Ele os ensinou, eles compreenderam, e esses ensinamentos foram transmitidos em uma linhagem ininterrupta de praticantes por mais de 2.500 anos.

Enquanto os comentaristas antigos e modernos vão longe para racionalizar por que tudo isso era parte do plano, que o Buda apenas fingiu ou "manifestou" não querer ensinar por várias razões, eu tomo uma abordagem diferente, talvez mais cautelosa, e provavelmente uma visão realista. Se olharmos para o que aconteceu quando o Buda tentou ir e ensinar o darma, devemos admitir que foi uma estrada longa e difícil. Ele tinha graves disfunções familiares, problemas logísticos, encontros com bandidos e muitos conflitos com seitas opostas, bem como dentro de sua própria ordem. As pessoas tentaram matá-lo, sua própria ordem se fragmentou em alguns pontos por causa de seitas e pontos de vista extremistas, as pessoas fizeram jogos de poder para assumir a ordem e assim por diante. A certa altura, ele ficou tão frustrado com seus monges que os deixou sozinhos durante todo o retiro das chuvas de três meses e retirou-se sozinho para a floresta.

Devido ao comportamento mau e tolo contínuo de seus monges e freiras nos últimos 25 anos de seu ensino, ele estabeleceu o tipo de regras restritivas geralmente reservadas para ditaduras vis dirigidas por lunáticos delirantes. Claramente, ele o fez com relutância, visto que não havia tais regras durante os primeiros vinte anos da ordem da sangha. O ponto aqui é que mesmo para o Buda, cuja habilidade de ensino era claramente da mais rara variedade e que tinha um talento inigualável para estruturas conceituais úteis e precisas, não havia nada de fácil em espalhar o darma.

Por mais mitificado que pensemos que Buda era, claramente ele era uma pessoa completamente surpreendente. Ele enfrentou suas lutas com reservas espetaculares de intelecto, sabedoria, resistência, equilíbrio, graça, bondade e determinação. Poucos de nós são tão abençoados, mas as dificuldades que enfrentamos são basicamente as mesmas enfrentadas por Buda.

Iniciarei agora uma pequena lista de dificuldades básicas enfrentadas ao tentar difundir o darma por aqueles que o conhecem por si mesmos. Eu os listo em nenhuma ordem particular. A desvantagem é que não tenho grandes soluções para esses problemas, mas como o pessoal de AA diz, admitir que você tem um problema é o primeiro passo.

Uma das dificuldades mais profundas em apoiar insights libertadores é a dificuldade de trabalhar com a linguagem para discuti-los. As palavras simplesmente não podem explicar facilmente a realização para aqueles que veem o mundo através do filtro da dualidade, embora possam explicar técnicas que tornam os insights muito mais prováveis. O verdadeiro insight vai além das estruturas conceituais da mente dualística. Qualquer coisa que você diga sobre isso é apenas parcialmente verdade, na melhor das hipóteses. Quanto mais esperto o praticante, mais frustrante ele pode achar as contradições aparentes na linguagem e nos ensinamentos do darma. Aproximadamente cinquenta por cento dos adultos que nem mesmo têm a capacidade de pensamento abstrato formal provavelmente o considerarão muito louco, intimidador ou, na melhor das hipóteses, alguém a ser evitado.

Em uma nota relacionada, se você está acordado, então o que é tão óbvio para você simplesmente não é para todos os outros, e quanto mais tempo você vê, mais estranho se torna o fato de que todos também não vêem. Pode ficar cada vez mais difícil lembrar como era sentar-se em uma almofada e nem mesmo ser capaz de atingir o primeiro jhana, muito menos ciclar sem esforço do quarto ao décimo sexto ñanas. Para aqueles que alcançaram o estado de arahant, a luminosidade e a descentralização da perspectiva tornam-se uma parte tão natural da percepção que parece incrível que nunca tenha sido diferente.

Do outro lado da mesma moeda, podemos lembrar as lutas profundas, as milhares de horas de dores nas costas e nos joelhos, a extrema sutileza de percepção necessária, o alongamento infinito de nossos limites de percepção e a determinação e tolerância implacáveis para a dor e nossa própria humanidade embaraçosa que era necessária para ver isso. Podemos nos lembrar do tempo gasto nas férias, dificuldades financeiras, problemas de relacionamento, complexidades logísticas e dificuldades com professores e companheiros de meditação, que muitas vezes são necessárias para longos retiros e prática diária prolongada. Podemos nos maravilhar por termos sido capazes de fazer isso, muito menos imaginar alguém desistindo de tanto para fazer isso. Vamos realmente sair por aí sacudindo as pessoas de suas vidinhas aconchegantes por esse caminho?

Isso me leva à questão do público. Em qualquer momento e lugar, há apenas um punhado, na melhor das hipóteses, que está pronto para ouvir o darma profundo e então converter esse conhecimento em prática libertadora. Isso era verdade na época do Buda e continua a ser verdade hoje. Mesmo entre monges e monjas, você não encontrará muitos que são despertados ou mesmo aspiram a ser nesta vida, exceto nos mosteiros de prática mais incomuns que são explicitamente dedicados ao domínio real.

As melhores chances de compartilhar o darma com sucesso são geralmente com aqueles que já cruzaram o Surgimento e Desaparecimento, embora as complexidades da Noite Escura possam dar a eles uma relação tão complexa de amor e ódio para praticar e darma que você pode não ser capaz de alcançá-los em tudo, ou talvez não até que eles tenham

marinado nos sucos da Noite Escura por alguns anos. Você também pode nunca alcançá-los, pois eles podem não ressoar com sua personalidade, estilo de ensino ou sua própria bagagem conceitual e linguística. Você pode nem mesmo conseguir encontrá-los, embora se divulgar seu negócio, provavelmente se cruzará com pelo menos alguns.

Os grupos de meditação estão florescendo em muitas partes do mundo. No entanto, muito poucas dessas pessoas se darão ao trabalho de levar a sério a meditação. Na verdade, poucos estão interessados em um despertar completo. A maioria desses grupos funcionam essencialmente como locais de apoio social com um dogma unificador e boas lições morais, leituras inspiradoras, tempo compartilhado, rituais confortáveis e satisfatórios, um pouco de meditação e, muitas vezes, adoração e deificação aberta ou sutil de alguma figura popular que supostamente teria alcançado.

Muito poucos aspirarão ao verdadeiro domínio por si próprios. Muito poucos dedicarão tempo para aprender até mesmo os fundamentos da teoria da meditação. Menos ainda farão retiros. Daqueles que o fazem, apenas um punhado obterá sua concentração forte o suficiente para atingir os jhanas ou ñanas básicos. Destes, apenas uma dupla será capaz de cruzar o S&D, lidar e investigar a Noite Escura, atingir a Equanimidade e obter entrada na correnteza. Daqueles que alcançam a entrada na correnteza, um número razoável irá progredir para os caminhos do meio, mas não muitos alcançarão o estado de arahant. Pode me chamar de cínico, mas isso era verdade na época de Buda e continua sendo verdade até hoje.

Você pode pensar que poderia se aproximar desses grupos e dizer: “Ei, eu sei como isso é feito. Por que ler os livros mortos de um cara distante com quem é improvável que você tenha qualquer contato real quando há alguém bem aqui que pode ajudá-lo a entender por si mesmo? Claro, você pode ter que explodir sua bunda, mas é para isso que todos vocês estão mirando, não é?”

Infelizmente, as reações prováveis incluem: descrença completa, ceticismo profundo, confusão, alienação, intimidação, ciúme, raiva, territorialidade, competitividade, vitriolo, demissão e as dúvidas persistentes criadas por ter que enfrentar o fato de que a realização real não é o que a maioria está interessado em absoluto. As pessoas odeiam sentir essas coisas e têm maior probabilidade de rejeitá-lo do que lidar com os sentimentos provocados ao se deparar com pessoas que não desistiram de si mesmas ou da prática. As chances de um grupo ou mesmo de um indivíduo dizer: “Ótimo, há anos procuro um amigo de verdade no darma e agora há um bem aqui! Por favor, me diga como é feito e eu irei fazê-lo!” são essencialmente quase nada. Dito isso, milagres acontecem e, ocasionalmente, encontramos alguns que têm pouca poeira nos olhos.

Se você realmente gosta de encontrar essas pessoas, provavelmente vai ter que encontrar muitas pessoas que ainda não estão prontas, mesmo que tenha a sorte de ensinar em um grande centro de retiros. Isso pode ser frustrante. Se olharmos para a vida do Buda, após a primeira dúzia ou mais de pessoas que ele ensinou, ele teve que caminhar longas distâncias para encontrar pelo menos uma pessoa que pudesse entender o que ele estava dizendo. Felizmente, ele estava disposto a fazer isso.

Como vamos lidar com o décimo primeiro exército de Mara? Esperançosamente, a história do Buda continuará a nos inspirar a nos esforçar mais.

Então, quem diabos é Daniel M. Ingram?

Suponho que se vou reclamar sobre como a maioria dos professores do darma não fazem um bom trabalho em declarar claramente o que sabem, o que ensinam, etc., então devo tentar evitar ser um hipócrita completo e, assim, responder algumas dessas perguntas aqui.

Aqui está minha biografia de professor ocidental da maneira que eu teria em um folheto de centro de retiro:

“Daniel é um aquariano duplo da Carolina do Norte que prefere ser chamado de 'Dharma Dan', 'cara' ou simplesmente 'Arquimístico Honrado, Senhor'. Seu filme favorito é *Raising Arizona*.”

Brincando! Vamos tentar de novo:

“Daniel é um intelectual extrovertido da Geração X. Ele é conhecido por seu entusiasmo pronunciado, agitar os lábios, grandiosidade, excentricidade e cutucar as pessoas sobre suas coisas e lados sombrios, independentemente de isso ser útil ou mesmo preciso. Quando se trata de práticas de insight, ele tem padrões tão altos, exigentes e intransigentes que apenas aqueles que são praticantes dedicados provavelmente os acharão úteis. Por outro lado, ele acredita firmemente que se as pessoas simplesmente praticarem as técnicas básicas recomendadas pelo Buda, elas podem ser meditadores muito bem-sucedidos e despertos. Ele é aquele que falará sobre o insight diretamente e responderá a quase todas as perguntas sobre a prática do darma sem usar códigos, encobrir ou diluir as coisas.

Daniel é um fã obstinado de Mahasi Sayadaw, embora fique muito feliz sempre que vê pessoas tentando dominar qualquer uma das grandes tradições contemplativas do mundo e, portanto, se considera um evangelista pan-contemplativo cujo evangelismo é moderado por sua apreciação por Noite Escura e outros fenômenos perigosos do darma. Ele também é um traficante crônico de mapas e fanático por técnicas, porque isso funcionou para ele. Ele não alega ter nenhum conhecimento especial ou segredo de como viver habilmente no mundo convencional, mas descobriu que uma atitude positiva, bondade despreziosa, trabalho árduo e senso de humor o levarão longe.

Se você imagina que quer se livrar de alguma prática pesada, mas na verdade está apenas procurando um pai, psiquiatra, terapeuta, assistente social, algum suprimento narcisista ou alguém para ajudá-lo a controlar sua frágil auto-estima, Daniel provavelmente não nesta fase de seu desenvolvimento para ser a melhor pessoa para ajudá-lo a atender às suas necessidades. Ele se considera um cowboy do darma fodão

e prefere companhia semelhante ou pelo menos aqueles que aspiram a sê-lo e que se deleitam com o desafio e a aventura.

Ele também tem um MD, um MSPH em Epidemiologia, a maior parte do bacharelado em engenharia elétrica, e passou anos trabalhando como médico assistente em grandes departamentos de emergência de centros de trauma, então ele sabe algo sobre vida, morte, sofrimento, luto e perda, cura, pesquisa, ciência, doença mental e física e bem-estar, e a condição humana.”

Ouso, não, *ousou duplamente* qualquer outro professor a ser tão honesto ao escrever sua próxima biografia, não que eles provavelmente tenham espaço suficiente para divulgar qualquer coisa semelhante a essas informações honestas e práticas.

Embora isso seja claramente uma grande quantidade de informações sobre mim, sendo este um universo interdependente, só ficamos bons na prática do darma por ter uma quantidade impressionante de apoio. Muito, muito obrigado a todos e a tudo que tornou tudo isso possível, desde as pessoas que ensinaram o Buda até aqueles que levam seu conhecimento adiante hoje, desde as pessoas que cozinharam nos centros de meditação em que fiqueii, às usurárias empresas de cartão de crédito que adiantaram-me o dinheiro para continuar fazendo retiros, e para tudo mais neste vasto mundo que fez acontecer: Obrigado, obrigado, obrigado!

Além de meus sucessos, me senti muito confortável escrevendo sobre as muitas maneiras pelas quais podemos errar no caminho espiritual, seja porque eu mesmo fiz isso ou porque um ou mais de meus respeitados companheiros de darma o fizeram e foram gentis o suficiente para compartilhe isso para o meu benefício e de outros. Eu não posso te dizer quantas coisas estúpidas eu pensei, disse e fiz ao longo do caminho enquanto buscava desesperadamente algo que deveria ser encontrado ali o tempo todo, e eu continuo a cometer incontáveis erros ao tentar compartilhar o darma e viver minha vida. Os únicos estados, estágios ou realizações sobre os quais escrevo a partir da perspectiva da teoria, em vez da experiência, são o estado de Buda e algumas das coisas sobre os bhumis.

Existem alguns usos práticos para essas informações pessoais. É potencialmente útil revelar que cometi incontáveis erros no caminho espiritual para contrariar a noção de que estou vindo de uma inútil posição “mais sagrada do que você”; Também quero tentar contrariar nos outros a sensação de que são os únicos que cometem muitos erros no caminho espiritual. Como um sábio disse certa vez: “A vida de um Mestre Zen é um erro contínuo”, e isso vale igualmente para o restante de nós.

Eu sinto que o resultado positivo mais importante que pode vir de afirmar, "Eu sei daquilo sobre o que escrevo", é a chance de que isso possa criar a sensação de que coisas extraordinárias podem ser compreendidas e alcançadas por pessoas comuns, como e inclusive eu e você. Fiz isso enquanto tinha empregos, tinha relacionamentos e fazia pós-graduação. Fiz isso em algumas semanas ou meses de retiro aqui e ali e com muita prática diária. Meu tempo total de retiro do início ao estado de arahant foi de cerca de oito meses, com o retiro mais longo sendo de 27 dias. Desisti de muitas outras atividades para sentar-

me diariamente durante aquele período e fiz o meu melhor para manter a prática do darma durante as atividades diárias. O que estou tentando enfatizar é que essas técnicas e práticas são poderosas e eficazes para aqueles que dedicam tempo para praticá-las. Se posso transmitir a sensação de que isso é verdade, falando sem parar sobre o que “eu” realizei, então fazer isso tem uma função útil.

Outro resultado positivo possível é a sensação que pode ser criada em algumas pessoas de que esta não é uma tradição morta e baseada na teoria que simplesmente repõe a glória semimítica de gurus mortos há muito tempo e escritos antigos, mas uma tradição viva com relevância para nossas vidas agora. O último ponto útil que pode vir de alguém que obviamente não alcançou nada perto da autoperfeição, dizendo: "Eu tenho um forte domínio dos principais ensinamentos de Buda", é que pode servir para ajudar a trazer toda a noção de espiritualidade de volta para baixo dos éteres atmosféricos superiores. Estou bastante disposto a parecer ridículo e grandioso se houver alguma chance de promover esse processo, embora eu saiba que isso poderia facilmente sair pela culatra. Considere cuidadosamente as diferenças e semelhanças entre confiança, presunção, e capacitar os outros a perceber que eles também podem fazer isso. Embora a falsa humildade seja rotineiramente esperada em situações de ensino, eu claramente não sou bom nisso.

A palavra para o sábio é: não acredite em mim ou em qualquer outra pessoa. Reserve um tempo para verificar essas coisas por si mesmo, por meio de sua própria experiência direta. Eu poderia facilmente estar me enganando, você ou ambos em vários pontos e por todos os tipos de razões, do inocente ao mal. Certamente há uma tradição bem desenvolvida e antiga de fazê-lo. No entanto, “minhas” realizações não deveriam importar tanto para você, pois a única compreensão da pessoa que realmente ajudará é a sua.

Minhas experiências pessoais com os “poderes psíquicos” ainda não estão totalmente desenvolvidas como nas áreas mais fundamentais, mas tenho experiência suficiente para ser capaz de ajudar a todos, exceto praticantes muito avançados. Quanto aos estudos, sinto que ler amplamente e realmente considerar o significado do que lemos e como pode ser aplicado é uma ideia muito boa, e eu mesmo já li cerca de 150 livros de darma, tanto tradicionais quanto modernos. Embora eu tenha sido autorizado e encorajado a ensinar por uma linhagem legítima, isso é uma mera formalidade e não um sinal seguro de compreensão ou realização real, muito menos habilidade de ensino. Felizmente, apesar de alguns modelos sociais, as realizações não dependem de condições como aceitação formal ou endosso por uma linhagem. Minha carreira escolhida e o meio de vida correto como médico eliminam minha dependência financeira do darma e a tentação de amenizar as coisas para consumo em massa ou apelo popular, como é comumente feito.

Eu descobri que se eu fizer as seguintes perguntas para aqueles que desejam que eu os ajude com sua prática do darma – “O que você realmente quer e por quê?” e, “O que você estaria disposto a fazer para conseguir isso?” – Normalmente concluo que eles não estão realmente interessados nas coisas em que estou interessado (como o que é discutido neste livro) e, portanto, posso mudar a conversa a outros tópicos e evite perder nosso tempo. Os poucos que compartilham alguns de meus interesses são meus queridos companheiros no darma, e sou extremamente grato por eles.

Mas chega de falar sobre mim, deixe-me falar sobre meu livro! Acho que deixei minhas influências e opiniões “humildes” sobre uma ampla variedade de outros assuntos muito claras ao longo deste trabalho. Para ser sincero, às vezes eu peguei este livro e pensei: “Meu Deus, que discurso áspero. Que monte de dogmas reducionistas, falsa certeza, pretensão e minhas próprias coisas neuróticas! Tenho pena dos pobres, inocentes, patologicamente bons, tradicionais, ritualísticos, budistas destituídos de poder, infelizes o suficiente por ter pegado isso e sido chutados em seus traseiros moles e flácidos por isso, sem nenhum efeito positivo.”

Em outros dias, eu o peguei e pensei: “Uau, este é realmente o livro que eu gostaria de ter lido todos aqueles anos atrás, quando decidi realmente ir atrás dele. Teria sido extremamente útil ter tantos detalhes sobre a prática de alto nível expostos claramente, tantos mitos dissipados, tanta honestidade sobre o que o caminho é e o que não é. Que alegria é que existam livros que transmitem uma visão tão entusiástica e fortalecedora dessas práticas e que, de alguma forma, este livro fluiu desses dedos. Talvez haja algumas pessoas por aí que só precisem de um pouco de estímulo para realizar todo o seu potencial como grandes e poderosos meditadores. Não seria ótimo se eu pudesse encontrar uma maneira de colocar este livro em suas mãos?” Espero que você tenha tido algo parecido com as duas reações, pois acho que os dois pontos de vista são válidos.

Duas perguntas interessantes e práticas para você são: “Quem é você em termos experienciais diretos?” e “O que é isso que sabe?” Responda a elas e você saberá tudo isso diretamente por si mesmo. A primeira e última tarefa de qualquer pessoa que ensina meditação deve ser tornar-se redundante. Este livro é o melhor que consegui inventar para ajudar a realizar isso, pois tentei o meu melhor para embalá-lo com tudo de útil que conheço.

Enquanto a primeira edição parou de falar sobre mim lá, eu finalmente decidi, depois que muitas pessoas me persuadiram, que havia algo prático para o leitor aprender com uma breve recontagem da história de minha prática, e então passamos para a próxima parte.

Bastidores

Ao intitular esta parte “Minha Jornada Espiritual”, estou zombando de mim mesmo. Recebi o título de um amigo dizendo que o livro do darma de outra pessoa deveria ser intitulado *Deixe-me contar a você sobre minha busca espiritual*, algo que tentei evitar o máximo possível no *DPEB1*. No entanto, concluí, depois de receber muitos comentários sobre *DPEB1*, que valeria a pena acrescentar mais sobre minha própria vida e prática para que as pessoas tenham um melhor senso da causalidade que levou a este livro, o raciocínio, o pano de fundo e alguns dos as principais experiências e influências que finalmente levaram às palavras que você encontra aqui.

Eu também senti que fazer isso ajudaria a reduzir a projeção, aquela tendência que todos temos de atribuir qualidades, atributos, emoções e histórias – positivas ou negativas – a outras pessoas que não são uma avaliação precisa da pessoa, mas sim sobre nossas

próprias coisas. A projeção é inevitável, e a maioria de nós faz isso o tempo todo, inclusive eu, mas dados melhores podem ajudar a mitigar parte dessa projeção inevitável. O problema ao projetar é que partimos de uma visão distorcida da realidade, tanto de nós mesmos quanto da outra pessoa ou coisa. É provável que sejamos convencidos de que as pessoas nas quais projetamos qualidades específicas são muito melhores ou piores do que são e, conseqüentemente, por comparação natural, chegamos a uma avaliação relativa de nós mesmos igualmente imprecisa no processo.

A projeção (o que a prática budista visa nos ajudar a superar) pode devastar nossa prática de muitas maneiras complexas e infelizes. Se formos desnecessariamente negativos em relação a outro praticante ou professor, podemos bloquear nossa capacidade de aprender coisas úteis com eles ou de ver nosso lado sombrio relacionado a eles. Se formos exageradamente positivos em relação a outro praticante ou professor, podemos sentir que nunca seríamos tão bons quanto imaginamos que eles são e, como resultado, podemos nos enganar e mirar abaixo em nossa própria prática. Mais pragmaticamente aqui, se eu puder ajudar as pessoas a serem elas mesmas, estando disposto a ser eu mesmo, posso modelar um paradigma de prática realista e autoavaliação realista. Dito de outra forma, espero que uma visão mais realista possa capacitar as pessoas a se aceitarem com gentileza enquanto paradoxalmente sempre se esforçam para melhorar. Sua própria vida e experiência reais são as chaves para a boa prática e, se você puder entender esse ponto essencial, este livro e minha história terão sido úteis.

Relacionados à projeção estão os conceitos psicológicos úteis de transferência e contratransferência. A transferência é quando pegamos velhos padrões de relacionamento, normalmente de nossa primeira infância, e trazemos esses sentimentos à frente e repetimos os mesmos padrões de sentimentos e interações com indivíduos como professores, terapeutas — qualquer um, na verdade — que não tiveram nada a ver com aqueles originais sentimentos ou padrões de interação. Normalmente, isso envolve uma projeção idealizada sobre o objeto da transferência. Visto que somos criaturas de reconhecimento de hábitos e padrões, fazemos isso o tempo todo, como vários estudos mostraram. Vemos alguém que nos lembra alguém que conhecíamos antes e começamos a interagir com essa pessoa como se fosse a pessoa anterior. Portanto, esse processo é normal. No entanto, também pode ser mal-adaptativo, pois podemos criar sentimentos, relacionamentos e padrões de comportamento interativo que não são úteis nem hábeis, pois não refletem a realidade verdadeira da outra pessoa e podem limitar o benefício potencial do relacionamento e causar inúmeros problemas para ambas as partes.

A contratransferência é o que acontece do outro lado do cenário de transferência, ou do lado do professor, do terapeuta ou basicamente de qualquer pessoa que possamos encontrar. Em todos os relacionamentos, existe algum elemento de contratransferência. A contratransferência é a transferência que a segunda parte cria e envolve tanto sua transferência quanto sua interação com a transferência da outra pessoa. Novamente, isso é normal, mas a consciência disso pode ajudar a mitigar os problemas que a contratransferência pode criar.

Os problemas comuns que surgem em situações com professores, mentores, treinadores, educadores e terapeutas, etc., é que o aluno ou cliente começa a pensar naquela outra pessoa como mais maravilhosa, perfeita, conhecedora, sagrada, realizada ou atraente do que realmente são, ou, inversamente, mais horríveis, imperfeitos, hostis, ignorantes, culturalmente pouco sofisticados, megalomaniacos, narcisistas ou malignos do que realmente são. Não é que possa não haver algumas qualidades maravilhosas e/ou menos do que desejáveis, mas esses traços atribuídos são exagerados e absolutizados como permanentes e inerentes à pessoa, ao invés de revelar algo sobre nossos próprios padrões psicodinâmicos e, assim, tornam-se uma fonte de fixação. Isso pode gerar emoções fortes e geralmente prejudiciais e, em seguida, reações e comportamentos fortes e geralmente inábeis com base nessas emoções. Da mesma forma, quando a pessoa que está sendo transferida começa a comprar essa transferência (normalmente com base no fato de o aluno ou cliente estar fortemente atraído ou querer idealizá-lo) ou reagir com raiva a essa transferência (normalmente com base no aluno ou cliente sendo crítico deles), é aí que a contratransferência começa a alimentar o problema.

Algumas pessoas realmente gostam de transferência e vão jogar esse jogo, deixando-a fluir e encorajando-a junto com sua própria contratransferência intencional. Algumas pessoas podem navegar habilmente pela transferência e contratransferência para alcançar objetivos terapêuticos ou educacionais positivos. Na verdade, parte disso é até esperado por muitos alunos e clientes. Eles querem ficar impressionados, maravilhados, extasiados, fascinados e inspirados. Eles também podem querer alguém para desafiar, competir, batalhar, superar ou destruir. Isso também é normal, pelo menos até certo ponto. No entanto, também pode ser uma armadilha para problemas, para cruzar fronteiras que talvez não deveriam ter sido cruzadas, para exploração em torno das tentações universais da fama, dinheiro, poder, sexo e drogas, bem como ferir desnecessariamente alguém ou ambas as partes.

Um dos problemas mais insidiosos da transferência e contratransferência positiva é que, embora seja bom para ambas as partes, pode atrapalhar as duas. É uma espécie de droga perigosa, mas eufórica, pois é uma distorção da realidade, que vicia enquanto causa sintomas de abstinência desagradáveis e outras dificuldades. Tendemos a preferir o relacionamento idealizado, fantasioso e falso, e os sentimentos que obtemos dessa dinâmica, mesmo que sejam desagradáveis, mais do que preferimos investigar nossa própria realidade (por meio do trabalho árduo da meditação) e desenvolvimento pessoal. Além disso, se somos a pessoa idealizando a outra pessoa, colocando-a em algum pedestal, então a mensagem sutil, mas muito poderosa que recebemos dessa dinâmica e que reforçamos dentro de nós é quase sempre que não podemos ser tão bons quanto eles são e, portanto, provavelmente não serão tão bem-sucedidos em nossa própria prática quanto tiveram na deles.

Esta é uma verdadeira tragédia, pois na maioria das vezes isso simplesmente não é verdade, mas, infelizmente, torna-se mais verdadeiro no momento em que a transferência positiva e contratransferência estão acontecendo. Existem pessoas para aprender com habilidades reais, insights reais para compartilhar e habilidades reais de concentração. Existem verdadeiros modelos de virtude para tentar imitar, mas há uma maneira de se

relacionar com eles que imediatamente reconhece isso, mas não a transforma em algo distorcido, desanimador ou enfraquecedor para o aluno.

Existem outros problemas criados para a pessoa que está sendo colocada no pedestal, dos quais a tentação de explorar a ingenuidade, o corpo e a carteira da pessoa que os coloca no pedestal é apenas o mais óbvio, mas não necessariamente o pior. Na minha opinião, tão ruim é que a pessoa no pedestal agora está impedida de reconhecer alguma parte de sua humanidade imperfeita, pois não se encaixa na história idealizada e na dinâmica de papel que as duas pessoas estão gerando, de modo que se tornam menos capaz de estar com quem eles são. Isso cria os inevitáveis lados da sombra, como são chamados, e os lados da sombra quase sempre causam problemas, saindo de maneiras que a pessoa agora não consegue reconhecer, pois as pessoas no pedestal (e as pessoas que os colocaram lá) são cortadas da capacidade de ver suas causas claramente devido à aceitação da transferência e contratransferência que os lados da sombra e a dinâmica da sombra criam e reforçam.

A transferência positiva e a contratransferência também têm essa maneira desagradável de passar para a transferência negativa e a contratransferência quando a “fase da lua de mel” passa. Isso também é comum em todos os relacionamentos: casamentos, situações de namoro, locais de trabalho e assim por diante. Percebemos que a outra pessoa é menos perfeita do que imaginávamos e então ficamos com raiva dela por isso, mesmo que fossem comuns o tempo todo e estivéssemos ocupados apenas idealizando-as.

Além disso, os lados sombrios criados pela transferência e contratransferência e o mau comportamento quase inevitável que se segue muitas vezes tornam a pessoa no pedestal pior do que quando os dois começaram essa estranha dança da ilusão. Afirmo que a queda provavelmente não seria tão difícil se as expectativas, divulgações e testes de realidade tivessem sido melhores no início, e assim chegamos ao motivo de apresentar o material nesta seção sobre minha própria vida — falhas, sucessos, fracassos, peculiaridades e condicionamento — que levaram ao que você está lendo agora. Espero que isso diminua a transferência e contratransferência até certo ponto, de modo que você e eu possamos nos beneficiar em nossas próprias vidas e práticas. Espero que você seja capaz de usar seu próprio poder, ficar com seus próprios pés, ter sua própria prática, e ter seus sucessos e fracassos (e não os de outra pessoa) em primeiro plano, reduzindo assim os problemas que a projeção, a transferência e a contratransferência causam. Espero ter o poder de continuar compartilhando livre e honestamente minha prática do darma e minha vida com todos os seus sucessos e fracassos entre meus companheiros de aventura no caminho do darma.

Assim, alguns usarão a transferência e a contratransferência de forma não habilidosa, dando origem, como mencionado, ao abuso e à degradação desde o nível individual até os níveis sistêmicos e institucionais arraigados. Existem aqueles que podem, no entanto, navegar transferência e contratransferência habilmente, usando-as para empurrar alunos e clientes a se desemaranhar e encontrar seu próprio poder, investigar sua própria experiência e se manter por conta própria sem estarem muito envolvidos no outro pessoa. Devo admitir que minhas habilidades no uso habilidoso da transferência e contratransferência basicamente são uma droga, então faço o meu melhor para evitá-las o

máximo possível e, em vez disso, substituo uma honestidade grosseira e às vezes boba pelo que de outra forma poderia ser um show muito melhor.

O uso de transferência e contratransferência é sempre um negócio imperfeito. Sempre haverá falhas na maneira como isso é tratado em ambos os lados. Muito poucos indivíduos têm conhecimento suficiente de si mesmos e das pessoas com as quais estão interagindo, ou da miríade de fatores causais deste mundo extremamente complexo em que vivemos, para saber precisamente a maneira ideal de lidar com a transferência e contratransferência em todos os contextos. Dito isso, com mais dados, mais consciência de nós mesmos e daqueles com quem estamos interagindo, talvez essas interações e dinâmicas possam ocorrer com mais habilidade.

Embora no *DPEB1* eu tenha tentado omitir muitos detalhes relativos à minha própria vida e prática, isso acabou causando alguns problemas significativos. Em primeiro lugar, para preencher as lacunas relacionadas aos detalhes que deixei de fornecer, muitas pessoas projetaram todos os tipos de noções estranhas de suas próprias fantasias sobre o que imaginavam que minha vida e prática tinham sido. Em outras palavras, muitas pessoas inventaram todo tipo de material aparentemente aleatório para justificar qualquer reação que tivessem ao livro, positiva ou negativa, e parte dessa loucura se espalhou pela web. Em segundo lugar, percebi que, por não contar partes de minha história, deixei de lembrar e, em seguida, de apresentar técnicas, conceitos e outros detalhes que foram extremamente úteis para mim quando comecei a tentar aprender essas práticas. Acontece que eu pareço me lembrar de certos detalhes da prática e dicas úteis e técnicas que foram relevantes para minha experiência inicial de prática apenas quando questionado ou quando relembro esses aspectos de minha vida.

Assim, para quem está curioso por qualquer motivo, aqui está uma versão muito condensada, editada, resumida e abreviada da história, como eu melhor me lembro. Percebo que todos nós colorimos o passado e o interpretamos por meio de experiências que aconteceram depois, bem como o modificamos devido às nossas agendas atuais, e provavelmente já fiz isso aqui até certo ponto, embora prometa que esta seja minha melhor tentativa de escrever algo tão verdadeiro quanto possível. Tive o cuidado de proteger a privacidade das pessoas cujas jornadas se sobrepunham ou se cruzavam com as minhas de alguma forma, mas que presumo que não gostariam de ter suas histórias pessoais facilmente acessíveis a qualquer pessoa. Portanto, tentei me concentrar nos detalhes práticos que podem ajudar você, leitor, a fazer algo útil com este material.

Minhas desculpas a qualquer um que pense que sou apenas eu tocando minha própria buzina. Espero que não seja assim, pois não é essa a minha intenção. Dito isso, há coisas que fiz e que me regozijam e, se alguma coisa na maneira como apresento isso o incomoda, lamento sinceramente. Tudo bem, basta de isenções: assim começa a história ...

Os Primeiros Anos

As primeiras coisas que consigo lembrar na minha vida que parecem estar relacionadas à meditação são duas memórias da época em que eu tinha aproximadamente três anos. Posso datar a maioria das minhas memórias, incluindo aquelas da minha infância, para os lugares específicos em que ocorreram, pois minha família se mudou muito. A primeira lembrança é de estar ao lado de um canteiro de flores fora de nossa casa alugada em um pequeno subúrbio fora de Boston e de repente ter essa impressão extremamente forte de que eu deveria ser capaz de saber todos os nomes latinos de todas aquelas flores e outras plantas no quintal, e percebendo que eu os tinha esquecido. Foi angustiante, pois parecia que esse conhecimento existia no passado, e percebi que não poderia acessá-lo, como se estivesse escorregando ou desaparecendo. Experiência de vida passada? Alguma outra ideia fantasiosa na mente de uma criança? É difícil dizer com certeza, mas tive a nítida impressão de que a classificação das plantas latinas era algo que em algum momento no passado eu havia feito muito, muito bem, e ainda posso me lembrar com clareza exatamente onde estava e em que momento e a frustração daquelas memórias desbotadas parecia naquela hora.

A segunda memória é mais ou menos da mesma época. Eu estava deitado na cama dos meus pais no andar de baixo em seu edredom branco e comecei a me sintonizar com as sensações de respirar e sentir a felicidade inundar meu corpo. Gradualmente, isso se transformou em uma paz muito maravilhosa, silenciosa e neutra com um tom de sentimento que tudo permeia. Eu também tinha a nítida memória de que já tinha feito isso antes. Tenho certeza de que foi a última vez em décadas que caí conscientemente nesses estados, embora não saiba por que parei de acessá-los.

Cerca de vinte e dois anos depois, durante um retiro em Bodh Gaya com Christopher Titmuss e sua excelente equipe, e logo após experimentar a entrada na correnteza, eu mudaria para a prática de jhana apenas para ver se podia, e bum, os jhanas apareceram em ordem do primeiro ao oitavo. Quando acabou, houve o forte reconhecimento: “Ah ha! Esses estados que entrei quando tinha três ou quatro anos de idade e que me lembro vividamente foram os primeiros quatro jhanas!” Aqueles que não entraram em jhanas quando eram jovens ou pelo menos não se lembram disso podem achar improvável que eu tenha entrado nesses estados, mas acontece que em conversas detalhadas com vários meditadores experientes, não é tão incomum crianças serem capazes de fazer isso e, em seguida, perder a habilidade à medida que envelhecem, possivelmente para redescobri-la novamente algum tempo depois.

Isso me fez especular que seria fácil ensinar os jhanas às crianças e que, com a prática, eles poderiam ser capazes de retê-los desde a infância até os períodos em que seriam úteis, como a adolescência e a idade adulta. Há muitas coisas com as quais tenho algum ressentimento residual, entre as quais a maior delas é ter sido criada em um mundo onde a tecnologia e a teoria da meditação não eram bem estabelecidas, convencionais ou amplamente incorporadas à vida diária padrão e especialmente à educação.

Quando eu tinha cerca de sete ou oito anos, minha mãe costumava tocar um álbum chamado *Free To Be You and Me*, de Marlo Thomas and Friends. Suas leves canções infantis inspiradas nos hippies combinavam perfeitamente com o título do álbum, uma mensagem nascida no final dos anos 1960 que proclamava que você pode e deve ser você mesmo, quem você é, como você é, e o álbum promoveu isso como um ideal elevado. Por mais perfeitamente natural e fácil que pareça inicialmente, não é realmente um ideal tão fácil de se viver na prática, como qualquer pessoa que já tentou percebeu. Ainda assim, acredito que, como uma criança, algo dessa mensagem me ajudou mais tarde a ser um praticante melhor de insight, pois estar com o que está acontecendo e quem você realmente é naquele momento é uma mensagem central da prática do insight.

Frequentei uma escola Quaker administrada por hippies da segunda à quarta série em Durham, Carolina do Norte. Todas as manhãs nos sentávamos em silêncio por dez minutos. Achei isso geralmente muito difícil e lembro-me de sentir uma tremenda inquietação e irritação. Não recebemos nenhuma técnica específica de que eu me lembre. Disseram-nos apenas para nos sentarmos em silêncio. Olhando para trás, acho que aquelas sessões diárias de sentar-se silencioso me proporcionaram uma espécie de condicionamento e treinamento que me ajudou mais tarde, embora eu certamente não tenha gostado disso na época.

Na quarta série, lembro-me de fazer um curso eletivo muito legal, habilmente chamado de "Contatos Imediatos", que envolvia todos os tipos de experiências interessantes, como tocar com um sintetizador analógico bacana, mas as partes mais importantes dessa aula eram as meditações. Lembro-me de todos nós deitados no chão da classe e recebendo várias instruções de meditação, como o que agora é conhecido como "relaxamento progressivo", onde você move sua atenção gradualmente dos dedos dos pés para a cabeça enquanto sistematicamente tensiona e relaxa os músculos, e sentir a luz quente inundando essas áreas relaxadas até que você visualize todo o seu corpo cheio de luz amarela. Também me lembro de uma meditação em que nos visualizamos ficando pequenos e andando por dentro de nossos corpos, verificando as coisas, relaxando e curando todos os pontos de tensão, em seguida, nos visualizando crescendo cada vez mais até ficarmos tão grandes quanto o universo inteiro. Não me lembro de nenhuma experiência particularmente impactante durante essas sessões, mas tenho certeza de que a aula formou a base dos exercícios meditativos que criei e que me levaram ao S&D mais tarde.

Um dos eventos de formação seguintes foi minha introdução a um livro chamado *The Dancing Wu Li Masters*, de Gary Zukav, durante minha aula de ciências da oitava série, ministrada pelo Sr. Smith. O livro faz parte da primeira onda de livros que unem física de partículas, mecânica quântica e filosofia oriental e misticismo. Li o livro de capa a capa muitas vezes. Não foi apenas fascinante do ponto de vista geek da ciência, mas apontou claramente profundas discrepâncias entre como a ciência materialista explica o mundo e como os humanos o percebem.

Essas discrepâncias me irritaram profundamente. Parecia extremamente hipócrita da minha parte acreditar ativamente que era uma pessoa separada, estática e sob controle quando a física mostrou claramente que eu era um campo totalmente em fluxo de campos

de probabilidade naturalmente resolvidos. Obviamente, esses são pensamentos estranhos para um jovem adolescente. Essas sementes que foram plantadas começariam a florescer em breve na minha prática caseira de sonho, mais tarde se tornando a base de debates acalorados na faculdade, e continuariam a me assombrar até 2003, quando as práticas de meditação budista me deram uma maneira de finalmente resolver esse conflito de paradigma-percepção.

O Surgimento e Desaparecimento

Comecei a ter sonhos lúcidos e sonhos voadores quando tinha provavelmente cerca de cinco anos (isso novamente é datado da casa em Raleigh, Carolina do Norte, onde eu morava na época). Lembro-me vividamente de meu primeiro sonho de voar, no qual de repente eu poderia nadar no ar. A sensação era incrível, e eu imediatamente me tornei um grande fã desses sonhos. Isso, combinado com as instruções que recebi em meu curso da quarta série, pareceu formar a base do que aconteceu quando eu tinha cerca de quatorze ou quinze anos (novamente, eu sei disso pela casa para a qual nos mudamos). Lembro-me de ter deitado na cama uma noite, pensando: “Uau, quero ter mais sonhos de voar! Talvez se eu praticar tê-los antes de dormir, terei mais deles!”

Então, antes de dormir, comecei a brincar com a visualização de voar no espaço entre grandes planetas que mais pareciam bolas de bilhar de quinze metros de cores diferentes – vermelho, branco, preto, etc. Não sei se você já tentou visualizar as coisas com clareza, mas se você já tentou e é como a maioria das pessoas, provavelmente descobriu o que eu fiz: a visualização é difícil de fazer, pelo menos se você estiver tentando evocar uma imagem real. Existem todos os tipos de sutilezas e complexidades. Parecia haver um ligeiro e irritante atraso entre a intenção de visualizar e a exibição das imagens. Houve estranhas distorções perceptivas. À medida que fazia o esforço para visualizar, a tensão em meu rosto me distraía e parecia tornar mais difícil me aprofundar na visualização. Quanto mais esforço eu fazia, mais atenção era dada ao esforço do que ao vôo em si, mas relaxar demais fazia a visualização desaparecer. Havia uma alternância entre o lado que parecia estar visualizando e as próprias imagens, o que atrapalhava as imagens.

Passei por uma fase em que minhas mãos pareciam grandes e meus lábios e rosto pareciam grandes (algo que eu aprenderia mais tarde é chamado de "homúnculo", que se relaciona com a maneira como o cérebro mapeia as sensações físicas, e acontece que é uma coisa do território do primeiro jhana). Em alguns pontos e por breves períodos, a visualização ficou muito clara, embora não tão clara como uma experiência extracorpórea completa, mas moderadamente passável como a experiência de realmente praticar o vôo entre planetas visualizados, como um devaneio muito forte. Em outros pontos, era muito frustrante e tenso. Resumindo, consegui passar pelos três primeiros estágios do insight e não tinha ideia do que tinha feito.

O que aconteceu a seguir mudaria totalmente minha vida de maneiras profundas. Mas dado que eu não tinha vocabulário ou estrutura conceitual para caracterizar o que aconteceu, esta experiência inesquecível foi colocada em um arquivo mental de

experiências que estavam completamente fora de qualquer coisa que parecesse estar relacionada ao resto da minha vida, exceto que estava totalmente relacionada com o resto da minha vida, mas de uma forma que eu não começaria a entender até os 25 anos e meditando em um mosteiro na Malásia. Embora os Estados Unidos muitas vezes se considerem o líder mundial em quase todas as tecnologias, posso dizer com certeza que estamos pelo menos 2.500 anos atrasados no que diz respeito às tecnologias de meditação e sua taxonomia.

De volta à minha missão, que ainda não era uma missão. Lembro-me deste sonho muito lúcido que tive algumas noites em minha prática de sonho voador como se fosse ontem. No sonho, eu estava parado em uma estrada longa, reta e empoeirada ladeada por grandes roseiras silvestres. A rua que eu estava sonhando que estava chamava-se Cobblestone Place, e fica em Cannondale, Connecticut, logo atrás de uma casa que pertencia a minha avó, caso você esteja curioso. Na vida real, aquelas roseiras foram plantadas pelo meu falecido tio Alan, e a estrada não é tão longa, mas no sonho era. É também a estrada em que eu aprenderia a dirigir um ou dois anos depois.

No sonho, eu tinha cerca de um metro de altura, vestindo um traje espacial prateado com um capacete de globo de vidro, e ao meu lado estavam duas pessoas igualmente vestidas e baixas, todas olhando para a distância na estrada. Estávamos todos segurando armas de raio prateado nas mãos. O sol batia tão forte que a paisagem e as cores foram desbotadas naquele brilho, com tudo em algum lugar entre o branco e o amarelo com um tom de verde claro. Tudo estava quieto. Estávamos esperando, ao que parece, por algo, mas eu não tinha ideia do quê.

Bem longe na estrada apareceu uma nuvem de poeira cinza e, de repente, emergindo dessa nuvem de poeira estava um enorme cavalo preto montado por uma enorme bruxa vestida de preto. Ela puxou uma varinha e apontou para nós, e um raio cegante de luz branca voou da varinha e todo o meu mundo explodiu em fragmentos voando ao redor da sala onde eu estava dormindo, e neste momento faz sentido para mim pensar de mim mesmo como acordado, totalmente destruído com meu corpo voando ao redor da sala em algo como faíscas, cacos brilhantes ou fogos de artifício. Tudo se acalmou, o mundo parecia se reconstituir e eu estava deitado na minha cama hiper-alerta e zumbindo.

Em algum lugar por volta da mesma época — embora, novamente, eu não possa ter certeza da sequência, pois não conhecia os mapas — eu tive minha primeira experiência fora do corpo forte. Lembro-me de estar deitado na cama, flutuando para fora do meu corpo, olhando ao redor do quarto e para baixo, para o meu corpo, começando a deslizar pela parede, em seguida, voltando ao meu corpo como se tivesse sido puxado por uma mola. Depois disso, houve um zumbido poderoso, como se meu corpo estivesse todo abalado, seguido por uma sensação de paralisia, e depois de talvez cinco a dez segundos, eu pude me mover novamente e estava acordado e integrado de volta ao meu corpo. Esta foi a primeira de muitas experiências semelhantes, e às vezes continuo a fazer viagens fora do corpo, embora não com tanta frequência como naquela época.

Vou acrescentar algo mais aqui cujos aspectos temporais são mais difíceis de localizar. Fiz uma série de caminhadas de cinco dias e mais de oitenta quilômetros com os escoteiros todos os anos, dos dez aos dezoito anos, começando no dia seguinte ao Natal e terminando na véspera de Ano Novo. Caminhamos entre oito e vinte e uma milhas por dia com mochilas cheias, carregando tudo o que precisávamos, exceto água, que seria fornecida no acampamento (geralmente, exceto quando algo desse errado). É um longo caminho a percorrer carregando muito peso, principalmente quando eu era mais jovem, e foi difícil.

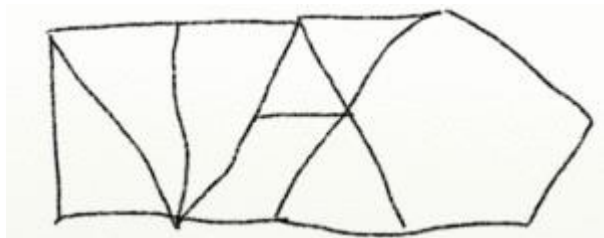
Também deu à minha mente muito pouco a fazer, exceto prestar muita atenção ao trabalho envolvido em cada passo daquelas horas e horas de caminhada, à dor em meus pés, quadris e ombros de minhas botas e da mochila, a como passar por isso. Lembro-me de notar algumas mudanças diferentes em modos diferentes de se relacionar com o que estava acontecendo, lugares onde meus passos ficaram meio que espasmódicos, que tenho certeza agora, após reflexão, foram Causa e Efeito, lugares onde meus ombros ficaram assimetricamente tensos e a postura ficou estranhamente enviesada para um lado, o que agora tenho certeza de que eram as Três Características, e lugares em que estou certo agora que estava em alguns estados muito alterados que não consigo classificar bem deste ponto de vista distante. Isso me faz imaginar quantos soldados cruzaram o território do insight durante longas marchas e quanto da deficiência relacionada ao PTSD e suicídios estão de alguma forma relacionados ao território da Noite Escura surgindo junto com as circunstâncias horríveis da guerra. Não está claro exatamente quais experiências ocorreram durante essas caminhadas, pois as longas trilhas pelas florestas da Carolina do Norte não me fornecem pontos de referência suficientes para determinar isso. Mesmo assim, acho que essas caminhadas serviram como uma espécie de meditação andando e treinamento de resistência que me ajudou a praticar mais tarde.

O que aconteceu depois que cruzei o S&D pela primeira vez é difícil de saber. Eu era um adolescente, no ensino fundamental, e um geek total. Minha família tinha alguns problemas estruturais e disfunções que afetaram minha felicidade básica. Foram tempos difíceis. Não consigo entender exatamente o que eram apenas hormônios e a estranheza daquela fase da vida, quais eram os estressores daquele conjunto de transições da infância para a idade adulta, o que se relacionava com os desafios do ensino fundamental e o fato que as crianças às vezes são cruéis, o que se relacionava com o que estava acontecendo na minha família naquela época e quais poderiam ter sido os efeitos de cruzar o S&D. Eu sabia que me sentia diferente, mas isso não era particularmente novo. Eu geralmente ficava muito zangado, mas isso também não era particularmente novo.

Eu me senti de alguma forma fora do que estava acontecendo, como se o que estava acontecendo fosse uma distração de algo muito mais real, mas o que era "muito mais real" eu não tinha ideia. Paradoxalmente, também me senti totalmente preso a uma vida que parecia profundamente errada em muitos aspectos, como se tivesse alguma falha fundamental profunda e eu estivesse tentando evitar me afogar nela. Lembro-me de muitas noites depois daquele primeiro evento S&D deitado na minha cama, aproveitando cada grama de força que meu pequeno adolescente estava possuindo, para tentar me controlar e passar a noite, enquanto sentimentos flutuantes de horror e miséria corriam através de mim desproporcional às circunstâncias que, embora ruins, ainda não garantiam aquele

grau de agonia emocional. Mais tarde, passagens pelo S&D e sua tendência de reacender esses sentimentos desafiadores começaria a revelar o padrão de Noite Escura seguindo incríveis descobertas que eu viria a conhecer tão bem.

Eu me pergunto se não cruzei o S&D em algum lugar antes na minha vida, mas não consigo me lembrar disso. Digo isso por causa dos seguintes dados estranhos: entre as idades de cerca de onze e dezessete anos, sempre que assinei meu nome, especialmente em papéis escolares, adicionaria o seguinte símbolo abaixo do meu nome:



Este símbolo contém as letras para “NIVAZO” comprimidas e estilizadas em um sigilo. Nas raras ocasiões em que alguém me perguntava o que significava, eu respondia: “O paraíso budista é chamado de nirvana. É um lugar de bem-aventurança, paz e conexão. Nivazo é a minha palavra para o inferno budista, um lugar de caos e total desconexão.” Eu não tinha ideia de que o verdadeiro termo budista era samsara. Então, sem saber disso, aparentemente senti que precisava dar minha experiência, que envolvia uma aguda sensação de caos e desconexão, um nome, e assim foi NIVAZO. Do meu ponto de vista atual, considero aquele insight precoce muito incomum que sugere algum tipo de processo da Noite Escura. De qualquer forma, é interessante como, em retrospecto, tentamos dar sentido aos nossos primeiros anos de vida, encaixar as ações misteriosas de uma criança em caixas simples que um adulto pode entender.

Bodysurfing

Passei centenas de horas surfando na praia entre a minha infância e a idade adulta vida. Eu estava praticando bodysurfing esta manhã antes de escrever esta seção. Comecei quando tinha provavelmente dez anos de idade e passava muitas horas fazendo isso todos os dias quando minha família ia de férias na praia, o que tenho feito pelo menos uma vez por ano desde então. O bodysurf me ensinou muito sobre as ondas. Para pegar uma onda e ter sua força atirando você por uma longa distância na água plana à sua frente, você deve sincronizar de maneira exata a entrada na onda. A onda em si deve estar correta, deve estar se enrolando bem, e você deve pegá-la no momento certo. A água na qual a onda está quebrando também deve ser a certa: suave, não muito rasa e pelo menos estacionária ou, de forma mais otimizada, puxando de volta para o mar, pois isso maximiza a diferença de velocidade entre você e a água subjacente, o que o ajuda mantenha a cabeça erguida para ver para onde está indo, aproveitar a velocidade e conduzir corretamente.

Se o seu tempo não for perfeito ou a onda não estiver certa, você não será pego pela onda ou, quando a onda o pegar, algo ruim vai acontecer, como cair com força na areia debaixo d'água. Se você pegar a onda perfeitamente e a água abaixo de você for perfeita, você pode

ir atirando em direção à praia por uma longa corrida, com a cabeça erguida e com grande controle da direção da viagem. É uma sensação emocionante. Eu surfo com uma mão na frente para dirigir e uma mão abaixo de mim para levantar minha cabeça para que eu possa ver para onde estou indo, e eu prefiro muito isso ao estilo em que você está de cabeça para baixo na água. O bodysurfing com a cabeça erguida proporciona passeios muito mais longos, mais rápidos e mais agradáveis.

Sentir todas as condições simultaneamente para pegar a onda perfeita no momento certo com a água subjacente certa requer modificar seu cérebro e atenção para que você se torne uma criatura que lê as ondas em vez de uma pessoa preocupada com qualquer outra coisa, conforme você aprende rapidamente as consequências potencialmente dolorosas de errar. Embora parte disso eventualmente se torne intuitivo, requer grande imersão no momento. Seus pés e pernas sentem quando a água logo acima da areia está puxando de volta para o mar. Seu torso e braços podem sentir o momento certo para pular na onda na superfície. Seus olhos se sintonizam com a ondulação exata das ondas que vêm em sua direção e com a profundidade da água sobre a qual você pode estar se precipitando. Você pode ver exatamente o ângulo da onda que está se quebrando e se há outras ondas que podem interferir com essa onda, seja entrando nela de lado ou passando por cima dela. Seus ouvidos ouvem as ondas atrás de você conforme você termina a corrida, de forma que você pode evitar ser jogado na areia ao tentar se levantar. Você também deve cuidar dos que estão ao seu redor, para não bater neles. É muito para se prestar atenção — um mundo rico e envolvente de forças, movimentos, tensões, fluindo e fluindo para se perder.

Quando você acerta, sentindo a convergência perfeita de forças e fluxo, você é ricamente recompensado, pois a força da onda o pega e você atira em direção à praia. Essa palavra “convergência” é importante, pois este estilo de bodysurf requer que tudo esteja certo para funcionar corretamente. Quando você errar, às vezes você simplesmente perde a onda, e às vezes a onda o coloca no ciclo de rotação e possivelmente o leva ao fundo. Quanto maiores as ondas, maior a recompensa, mas também maior será a punição quando você avaliou incorretamente todos os fatores, e o potencial de se machucar gravemente ou morrer é muito real. Já surfei em ondas que chegavam a cerca de 2,5 metros de altura acima da superfície da água, mas não recomendaria isso até que você saiba o que está fazendo, e talvez nem mesmo então. Frequentemente, seu posicionamento não está certo, ou a onda não está certa, ou as outras condições não estão certas, e você deve mergulhar ou pular sobre a onda, que é outra habilidade em leitura de ondas e negociação.

Acho que as muitas horas que passei praticando bodysurf foram inestimáveis para a minha prática de vipassana, pois, uma vez que peguei o jeito de vipassana, descobri que muitas vezes era quase como sentir os mesmos tipos de ondas, convergências e fluxos, mas desta vez para objetos como a própria atenção e o movimento da energia no corpo. Até os fluxos espaciais, e podemos aprender a cavalgar esses fluxos em momentos de clareza perfeitamente convergentes, assim como podemos aprender a surfar as ondas do oceano. Quando tudo converge assim, isso pode causar mudanças importantes em nossa perspectiva que trazem os vários estados de concentração e estágios de insight. Embora eu não recomende necessariamente o bodysurfing, pois pode ser perigoso, acho que aprimorou conjuntos de habilidades subjacentes que se traduziram bem em meditação. Se

you decide to experiment this style of bodysurfing, please, assume responsibility for your own actions and safety, doing it with people around you, in waves of reasonable size, on a beach of soft sand and without rocks or other dangers.

Faculty and Pre-Buddhist Exploration

The next time I remember crossing S&D was in the summer after my first year at university in UNC-Chapel Hill. I was philosophizing a lot and getting along pretty well with my roommate, Kenneth Folk. He had also crossed S&D a few times at that height, in California, using completely different methods, and at the time I didn't know what it was. We lived together with my friend Chris in a messy apartment covered in acid art from previous tenants. Kenneth and I frequently philosophized furiously while playing Frisbee in empty parking lots late at night. We spent countless hours researching, reading, discussing and debating things related to what we felt were deep questions, particularly topics like free will versus determinism, models of unity presented by physics and the tensions between human dualistic experience. It's not something that depressed people tend to do, but more like what obsessed people do, and we were obsessed with trying to discover the thing, even though we weren't sure what it was "the thing".

Our hunt was so eclectic, including the poetry of T.S. Eliot, the writings of Tolstoy and authors like Ken Wilber. During this time, Kenneth and I established a deep friendship. One of the key topics we discussed was the observer and how that related to the question of non-duality. Kenneth moved away after that year, returning to California to start a more formal and meditative search for spirituality, and I was still living in the messy apartment of acid art. I didn't have classes in the summer and was only working two or three nights a week playing in bands (which was my life during university and for two years after), so I had a lot of time to do basically nothing.

One day, I was sitting on the sofa when I decided to confront the observer directly. I don't have certainty of what exactly inspired this practice, but since Buddhism in a formal sense hadn't appeared in my life, trying to give meaning to my experience seemed like the right thing to do at the time. I started trying to capture the observer, second after second, really going back to the visceral and perceptual of what I was observing, and before I could realize it, I was in that state so fast, forward and backward, superconcentrated, everything vibrating in my head, and the vibration shot back through my skull at high speed in a black space, and it was done. The whole process, from the beginning of contemplation to the end, couldn't have lasted more than a minute or two, and the zap was over in less than a second. There were no fireworks, no bright lights, no incredible dreams, no happiness, nothing. Just that, but it was enough. I ended up with my girlfriend from the time without any particularly good reason, moved into a small apartment and stayed relatively dark for a while.

Curiosamente, aquela namorada em particular mais tarde se tornaria minha primeira esposa, e isso significa que ela já estava experimentando alguns dos infelizes efeitos colaterais de estar em um relacionamento com um praticante, exceto que eu não era um praticante que eu conhecia, exceto que eu, sem saber, era. Eu a menciono porque ela é muito importante para a história, exceto que não vou dizer muito sobre ela. Apesar de sua personalidade muito social, ela era uma pessoa relativamente reservada em muitos aspectos, e eu respeito essa privacidade. Nossas histórias são extremamente conectadas. Ela estava em retiro comigo na maioria dos primeiros retiros, e comigo durante minhas viagens e sofrimentos nos primeiros seis anos de minha prática do darma.

A conclusão de tudo isso é que a prática inicial do darma e os relacionamentos podem ser um caminho difícil, especialmente quando ambas as pessoas estão lidando com vários estágios de insight, embora apenas um passando por isso possa ser mais do que suficiente para causar problemas. Devo muito a ela, pois ela me apoiou muito durante a maior parte, e desejo a ela tudo de bom. Enquanto ela esteve lá em muitas partes formativas de minha jornada, a maior parte da história se encaixa muito bem sem entrar em detalhes sobre ela, e as lições do darma são as mesmas. Transmito muitas das lições que aprendi em minhas interações com ela e o darma em vários lugares deste livro de maneiras genéricas, portanto, espero que a mensagem prática seja transmitida sem a necessidade de entrar em detalhes. Minha gratidão se estende a ela por tudo que ela fez para apoiar minha prática e me ensinar sobre a vida.

A terceira vez que cruzei o S&D ocorreu durante um ano após a formatura na faculdade. Eu estava dançando em um clube enquanto tocava o som de uma grande banda de dança chamada Mr. Potato Head, e comecei a girar e entrei em um estado muito alterado, dançando loucamente, com uma energia tremenda, sentindo uma liberdade intensa e catártica há muito procurada, como algo que eu tinha esquecido, e uma incrível bem-aventurança e sensação de poder brotaram de meu ser, ultrapassando a dança e me dançando sem esforço, mas com este cone de poder bruto no centro em torno do qual o mundo e meu corpo giravam e se moviam bastante por conta própria (Wiccanos e dervixes rodopiantes, tomem nota aqui); e então atingiu o pico de alegria e intensidade e terminou. Depois disso, comecei a ter que meditar para me sentir “normal”. Eu saía antes do trabalho, deitava no chão, respirava bem devagar, e de alguma forma isso ajudava um pouco. Pouco depois, fiquei frustrado e com raiva da banda para a qual estava tocando, parei de trabalhar para eles, consegui um emprego como cozinheiro em um restaurante gourmet de frutos do mar chamado Squids e depois me mudei para a Califórnia por um tempo.

Os Anos Intermediários

Não me lembro da próxima vez que cruzei o S&D, mas sei o efeito que teve: de repente, precisei fazer retiros, então fui. Não praticava meditação formal desde a quarta série, sabia pouco sobre budismo, mas, a conselho de Kenneth Folk, participei de um retiro de meditação intensiva de nove dias no IMS com Christopher Titmuss, Sharda Rogell e Jose Reisig em agosto de 1994.

Fazendo backup apenas um pouco, algumas explicações são necessárias aqui. Fui naquele retiro não apenas porque o S&D continuava a direcionar meu desejo de encontrar respostas espirituais, alguma resolução para a tensão e as perguntas que ele criou e respondeu pela metade, mas também porque longos retiros de meditação visivelmente beneficiaram Kenneth, que a esse ponto tinha feito o retiro de três meses na Insight Meditation Society (IMS) e, alguns meses depois, foi passar seis meses em retiro no Malaysian Buddhist Meditation Centre (MBMC) e então, imediatamente, mais seis meses em Panditarama na Birmânia, para um total de um retiro de um ano na Ásia. Estivemos na estrada juntos em uma banda e vivemos juntos por mais de um ano. Esses tipos de experiências próximas mostram os vários lados de todos os envolvidos. Era bastante evidente que sua prática de meditação tinha feito algo muito bom para ele, embora exatamente o que era eu não conseguisse identificar, já que isso foi antes da fase em que Kenneth e eu começamos a conversar muito sobre os detalhes da prática. e resultados. Então, fui naquele primeiro retiro.

Esperançosamente, como uma forma de normalização e instrução à parte, quando comecei meu primeiro retiro naquele verão em 1994 na IMS, percebi rapidamente que mal conseguia sentir meus pés. Não é que eles estivessem dormentes ou que eu não pudesse realmente sentir meus pés, mas minhas tentativas de seguir as instruções básicas de meditação andando, "Observe as sensações dos pés tocando o solo, dos pés se levantando do solo, de os pés se movendo no ar, os pés tocando o solo de novo", foram quase completamente frustrados por uma mente que parecia quase não ter habilidade para fazer algo que teria parecido trivial se eu não tivesse feito o experimento e descoberto o contrário. Minha capacidade de estabilizar a atenção em meus pés era quase inexistente, as sensações eram vagas, fragmentadas, confusas e a lavagem de frustração, pensamentos errantes e outras sensações perturbadoras que surgiram quase eclipsaram quaisquer dados que chegassem do foco na meditação escolhida objeto.

Assim foi, caminhando período após período de caminhada, dia após dia e, finalmente, após cerca de cinco dias, recorri a medidas drásticas e comecei a andar descalço no topo do clássico muro de pedra da Nova Inglaterra que ladeava a estrada. Bem, devo dizer aqui que não tenho certeza se isso seria uma ótima solução para todos, ou mesmo para a maioria das pessoas, ou necessariamente qualquer pessoa diferente de mim naquele lugar e tempo específicos. Pode ter havido uma solução melhor que eu simplesmente não pensei ou sabia. Não estou defendendo que você inflija dor a si mesmo para que aprenda a praticar bem, embora, na verdade, já tenha feito isso muitas vezes; feito nas circunstâncias certas, depois de garantir que não causará danos permanentes, pode, às vezes, produzir alguns benefícios.

Devo ser cuidadoso aqui, visto que o público deste livro pode conter alguns praticantes muito entusiastas, e seria muito fácil levar isso longe demais, o que eu definitivamente não defendo. Dito isso, funcionou bem, pois de repente a dor se elevou acima do barulho e caos de uma mente comum, totalmente destreinada e distraída, e finalmente houve alguma clareza real. Agora, pode-se argumentar que houve alguma clareza que reconheceu o barulho de uma mente comum totalmente destreinada, distraída, e poderíamos debater os

méritos desse ponto de vista, mas, para fins práticos, o barulho vinha acontecendo há anos e não me levou há nenhum lugar bom.

Havia pés, havia pedras, havia dor e muita dor. Não sou a favor da dor, apenas no caso de alguém pensar que estou parecendo masoquista ou que estou fetichizando a dor de alguma forma. No entanto, foi um alívio muito estranho poder notar de repente um universo de sensações onde antes havia apenas uma vaguidade extremamente frustrante. Cada pequena picada, ferroadada, queimadura e arranhão foram experimentados repentinamente com um nível de detalhe e precisão que até então faltava e, embora bastante desagradável, parecia que eu estava finalmente começando a entender o que estava acontecendo, o que eu estava lá perceber.

Quando contei essa história às pessoas, muitos responderam com afirmações como: "Você tem que escrever isso, já que as pessoas provavelmente pensam isso porque agora você pode fazer todo tipo de coisa legal com sua mente que desde o início você era apenas um natural ou aberração ou algo assim"; na verdade, isso não é verdade. Comecei com a mesma mente desordenada, desorganizada e atentamente flácida com a qual quase todo mundo vai a retiros. Eu também estava muito empenhado em mudar isso. Quando comecei a praticar e percebi que mesmo as instruções mais básicas e aparentemente simples estavam totalmente além de minhas capacidades, isso realmente irritou meu orgulho. Isso irritou minha visão carinhosa de mim mesmo: que eu *deveria* ser capaz de acompanhar mais de três respirações seguidas sem ser invadido por minhas coisas neuróticas, para não falar de ser capaz de sentir meus dois pés no chão.

Muitas pessoas consideram o orgulho e a visão de nós mesmos sendo de uma maneira específica como antitéticos aos ideais espirituais, como humildade e dissolução de qualquer senso de identidade. Não que a humildade não seja uma coisa muito boa. Dissolver qualquer sentido de observador, controlador ou executor é uma ideia muito boa e basicamente o ponto principal de tudo isso. No entanto, em termos relativos, ter uma visão de si mesmo em que você aspira ter uma mente bem treinada, controle de atenção bem desenvolvido e forte clareza sensorial são de valor tão inerente e fundamental, na minha opinião, que qualquer gancho positivo que dá a você alguma pegada forte naquele território (ou até mesmo um bom vislumbre de que você se lembre) para se manter motivado a praticar com entusiasmo e bem torna esse gancho habilidoso.

É muito importante identificar seus próprios motivadores pessoais habilidosos e trabalhar com eles, alocando sua energia para a prática. O que te move? Por que você gosta dessas coisas? A maioria de nós está em forte prática por uma mistura de razões, a maioria das quais são comuns, mas cada um de nós tem sua própria história pessoal, nossa visão de nós mesmos, os demônios contra os quais estamos lutando, nossos sonhos e objetivos que nos tiram de cama pela manhã, nossos próprios grandes arquétipos de domínio que clamam por nossos mais profundos anseios e aspirações. Se soubermos o que são e pudermos recorrer a eles para continuar e nos esforçar para transformar nossos corações e mentes de maneiras verdadeiramente incríveis, provavelmente faremos muito melhor.

Quais são os ganchos reconhecidos que obrigam as pessoas a praticar bem? Já mencionei um deles — orgulho. Não me refiro à variedade aflita que é sinônimo de presunção, mas àquela qualidade positiva pela qual estabelecemos um alto padrão para nós mesmos daquilo que somos capazes de realizar e perceber. Eu valorizo o ideal de ter uma mente que é clara, brilhante, facilmente dirigida, ágil, rápida, estável, ampla, profunda, inclusiva, poderosa e que percebe diretamente as verdades da experiência como sua base. Valorizo o ideal de que possamos ser gentis, compassivos, maduros, equilibrados, equânimes e fazer o bem no mundo. Eu valorizo o ideal de que possamos ser um povo com uma vasta gama de capacidades, com entendimentos profundos e matizados, e uma grande capacidade de ajudar os outros, bem como a abertura e realismo para aceitar os frios fatos difíceis de nascer um mamífero mortal. Chame isso de vaidade hábil, interesse próprio esclarecido, confiança, orgulho divino ou qualquer outro termo misturado que reconheça as armadilhas desse ponto de vista, ao mesmo tempo em que reconhece seu grande potencial para inspirar esforços hábeis que podem transformar a nossa própria vida e a de outras pessoas de maneiras muito positivas.

Orgulho, diferente de seu aspecto sombrio de arrogância ou vaidade, foi um dos meus principais motivadores e um forte. Muitos apontaram que detectam — além do orgulho que tenho em praticar bem e compartilhar os frutos dessas explorações com outras pessoas — uma arrogância que beira o orgulho neste trabalho. Seu ponto é claramente válido. Dito isso, a arrogância é algo que sou chamado a trabalhar diariamente em meu trabalho como médico de emergência médica, e tudo o que posso dizer é que essa profissão tem servido como um antídoto para a arrogância, como os fatos da mortalidade e do sofrimento inerentes na condição humana são excepcionais para nos tornar humildes, mas felizmente não diminuem meu entusiasmo pela meditação ou pela medicina.

Cerca de seis dias naquele primeiro retiro, após vários episódios de dores nas costas, pescoço e mandíbula, bem como o desconforto em meus pés por andar em paredes de pedra, eu estava apenas sentado lá e de repente percebi que meu corpo não era sólido, mas em vez disso feito de zilhões de minúsculas partículas de energia, todas se movendo, entrando e saindo da realidade, e meu corpo explodiu, tudo brilhou em preto e branco, e eu me senti como se tivesse caído de volta em minha almofada vinda do espaço.

Depois disso, fiquei hiperenergético, hiperfilosófico e, ainda assim, convencido de que a filosofia como a conhecia não continha mais respostas, mas não tinha ideia do que fazer a seguir. Ninguém me disse o que havia acontecido ou o que os estágios que se seguem ao S&D poderiam fazer por você, e logo depois disso eu parei meu programa de graduação em engenharia elétrica e fui para a Índia por cerca de um ano para meditar e fazer algum serviço voluntário.

Eu estava tirando as melhores notas naquele programa de engenharia elétrica e adorei. Também esperava que isso me trouxesse um emprego melhor do que meu bacharelado em inglês. Além disso, quando cheguei às equações diferenciais, senti que estava olhando maravilhado para a linguagem de Deus. As equações diferenciais descrevem muitos sistemas estranhamente bem, mas são particularmente adequadas para descrever sistemas que envolvem a oscilação de energia potencial e manifesta, bem como qualquer

outro sistema vibratório. Para mim, era como a filosofia mais profunda, a chave para a essência do que realmente estava acontecendo. Que equações diferenciais fazem sua mágica usando um número que não existe, a raiz quadrada de um negativo, curiosamente chamado de “i”, era incomumente profundo para mim na época.

Atribuo essa profunda apreciação e notável facilidade de compreensão do significado mais profundo e dos usos das equações diferenciais por ter cruzado o S&D.

Thank U, India

Minha primeira esposa e eu acabamos na Índia devido a muitos fatores complexos, mas alguns dos principais se destacam. Primeiro, como mencionei, eu cruzei o Surgimento e Desaparecimento novamente em meu retiro de nove dias de agosto de 1994 na IMS, e de alguma forma isso despertou meu interesse em fazer algo mais diretamente útil para as pessoas do que o programa de engenharia elétrica provavelmente conduziria a, então comecei a pensar seriamente sobre a faculdade de medicina novamente pela primeira vez desde que fiz meus MCATs após meu segundo ano na faculdade. Em segundo lugar, no último dia do retiro na IMS, Christopher mencionou que todos seríamos bem-vindos em seu retiro anual de dez-mais-dez-mais-sete-dias em Bodh Gaya, Índia, em janeiro próximo.

Então, eu me encontrei com um membro do Comitê de Admissão da Faculdade de Medicina de Chapel Hill da UNC, que olhou para o meu caminho errante e disse: “Você sabe o que realmente puxaria esta aplicação? Vá imunizar fazendeiros de iaques tibetanos, realocar refugiados ruandeses ou algo assim.” Então comecei a escrever cartas. Acontece que encontrar empregos voluntários no exterior não é algo em que sou muito bom. Escrevi muitas cartas para muitas organizações oferecendo ajuda, e a única resposta que recebi de todas essas cartas foi uma pequena nota manuscrita de uma freira das Missionárias da Caridade de Madre Teresa (que ainda tenho) que dizia simplesmente que eles não podiam me dar nada — comida, hospedagem ou dinheiro — mas se eu quisesse ajudar, havia uma necessidade. Com base naquele pequeno pedaço de papel e na promessa de um retiro de meditação mais longo, onde o próprio Buda se iluminou, partimos para a Índia.

Meu ano na Índia me mudou mais do que muitos outros anos de minha vida adulta. Em retrospecto, sou extremamente grato por aquele ano, mas na época eu estava tão envolvido que não gostei tanto quanto gosto hoje. Embora o trabalho de serviço não fosse novidade para mim no contexto da igreja, escoteiros, voluntariado hospitalar e assim por diante, indo de Raleigh, Carolina do Norte a Nova Delhi, Índia — cujos mendigos e agentes da comissão batem em você como uma parede de gritos de loucura tecnicolor quando você sai pela porta do aeroporto — foi um ataque sensorial total. As coisas só aumentaram com o passar do ano.

O que eu achei mais impressionante na Índia é que tudo está bem na rua em sua gama completa de maravilhoso a horrível de uma forma que é muito diferente dos Estados Unidos. Nascimento, doença, velhice e morte estão todos bem aí. Eu vi corpos queimando no rio Ganges em Varanasi. Eu vi bebês drogados alugados para mendigos para aumentar

sua renda diária. Fui roubado, molestado, assediado e geralmente ensinado lições notáveis sobre impermanência, limites e a condição humana pelos bons cidadãos da Índia, enquanto eles compreensivelmente tentavam sobreviver e ficar bem naquele lugar caótico, mas maravilhoso.

Se você cresceu em um lugar como a Índia, isso não o surpreende. Mas, vindo do subúrbio dos Estados Unidos, foi além de abrir meus olhos e entrar no reino da reestruturação do cérebro. Da mesma forma, quando voltei da Índia, foi como se a sinfonia parasse de repente, as portas se fechassem e todos estivessem em um prédio ou carro, e a maior parte do que vi ao viajar eram apenas estruturas e máquinas, em vez da frágil e resiliente humanidade em toda a sua glória e miséria. Isso foi igualmente chocante, pois eu havia me acostumado a ver em todos os lugares o que o rico desfile da vida tinha a mostrar.

Além de apenas ver, descobri que a Índia é interativa de uma forma que os Estados Unidos não são. Pessoas em todos os lugares queriam conversar, vender coisas, pedir presentes, me levar à sua loja, hotel ou casa, roubar o que eu tinha e me ensinar coisas. Muitos deles, se você tivesse perguntado, nunca teriam dito que queriam me ensinar coisas, mas foi isso que finalmente percebi que estavam fazendo, embora muitas vezes não tenha gostado disso na época.

Não é por acaso que a primeira nobre verdade ensinada pelo Buda é: existe dukkha, e esse ensinamento foi dado pela primeira vez na Índia, onde o sofrimento, apenas um aspecto da palavra “dukkha”, está em toda parte e flagrantemente óbvio. Devo acrescentar que passei a maior parte do meu tempo tentando ajudar as pessoas em algumas das partes mais pobres de Calcutá e em alguns vilarejos extremamente pobres fora de Bodh Gaya, que são algumas das partes mais pobres e corruptas da Índia, então minha percepção é um pouco enviesada. Que truque doentio e distorcido da minha Noite Escura me arrastou para esses lugares no fundo do barril da condição humana, eu não tenho ideia, mas agora sinto que algo estranho estava fazendo seu trabalho espiritual, embora eu não tenha pensado assim na época.

Os mendigos deformados, as crianças famintas, as moscas e os mosquitos, o ar cheio de fumaça de carvão, os viciados em heroína, os leprosos, as pessoas com doenças visivelmente horríveis e a corrupção impressionante: tudo o que descobri quase imediatamente, mas era principalmente visual, auditivo e olfativo, embora também tivesse um profundo impacto emocional. No entanto, quando comecei a pegar algumas dessas doenças, perder peso e me tornar uma parte íntima da dança enquanto a Índia começava a fazer seu trabalho notável em mim, foi quando algumas das verdades mais profundas de dukkha realmente me atingiram, do que apenas na almofada investigando as três características.

Tive giárdia e amebíase, bem como várias outras formas de disenteria bacteriana, mais vezes do que posso contar, mas pelo menos vinte. Eu vivia com algo chamado Tiz DF (tinidazol mais furoato de diloxanida) e às vezes ciprofloxacina. Quando peguei ancilostomíase, peguei um vermífugo veterinário chamado Kit-Kat, que não deve ser confundido com a barra de chocolate Nestlé. Pegamos dengue, que na verdade pegamos

no Camboja na tentativa de fazer um serviço que não deu certo. Ela nos atingiu no avião para Bangkok no caminho de volta para a Índia, e eu simplesmente fiquei quase prostrado por uma semana com febres de 40 °C em um hotel barato e sem ar-condicionado em Bangkok, sentindo como se fosse morrer ou arrancar minha cabeça dolorida. Eu estava tão fraco que mal consegui ficar em pé por cerca de cinco dias, descendo lentamente as escadas para pegar um pouco de Pad Thai e beber um pouco de água antes de rastejar pelas escadas de volta para o meu quarto para deitar semi-delirante e derramando suor do calor do verão sem ar-condicionado de Bangkok, desejando que minha terrível dor de cabeça finalmente acabasse.

Eu peguei hepatite (provavelmente E, porque fui vacinado contra A e B, e depois testei negativo para C) enquanto estava em Bodh Gaya, e peguei meu segundo caso de ancilostomídeos enquanto eu tinha isso, mas, dado que eu não tinha ideia de o que Kit-Kat faria para o meu fígado, eu os deixei sem tratamento, tolerando seu total arrepio até que finalmente eu não estava amarelo e pude andar sem dores terríveis no meu fígado inchado. Eu também passei por uma pedra nos rins de cinco milímetros enquanto tinha hepatite e ancilostomíase, e naquele ponto, agora com cerca de 61 quilos por quase dois metros de altura, amarelo escuro, tudo o que eu conseguia pensar enquanto estava lá deitado na miséria foi: " Se um daqueles mosquitos zumbindo do lado de fora da minha rede mosquiteira me dá malária, sou um verdadeiro homem morto."

Após cerca de oito meses de doenças quase contínuas, principalmente gastrointestinais, estranhamente meu corpo de repente pareceu aceitar a flora indiana e as doenças pararam. Meu peso não voltou até que finalmente cheguei em casa, mas pelo menos parecia ter havido algum tipo de trégua. Eu ainda bebia a água local, ainda comia a comida de rua mais barata, ainda cruzava grandes rios cheios de esgoto descalço para chegar às aldeias que tentava ajudar, ainda era picado por muitos mosquitos, mas de alguma forma era como se o meu sistema imunológico tivesse descobrido o que precisava fazer e eu finalmente estava meio que bem. Mas a essa altura, eu estava moderadamente traumatizado e sofrendo a Noite Escura tão forte que mal parecia notar ou me importar, já que as doenças pareciam ser mais um elemento de uma grande onda de miséria total que estava me quebrando.

Voltando ao início de minha estada na Índia, quando cheguei a Calcutá depois de um mês na Índia e comecei a trabalhar em Kalighat, o lar de Madre Teresa para os destituídos moribundos, acho que estava em choque, mas não o tipo de choque isso foi imediatamente óbvio. Não acho que as pessoas que olham para mim poderiam dizer que eu estava em choque, nem eu mesmo reconheci que estava em choque na época – aquela percepção incipiente sobre o que minhas experiências na Índia me fizeram viria à tona muito mais tarde.

Na época eu era enérgico, engajado, interessado em tentar fazer a diferença, levantando cedo, caminhando até Kalighat, o templo Kali que dá nome a Calcutá, com suas mulheres enfileiradas na rua com cabras para o sacrifício, entrando ao Lar para os Indigentes Moribundos, ajudando os homens que ali estavam. Eles tinham tuberculose, câncer, feridas grandes, membros faltando, olhos cegos e outros problemas de saúde graves.

Estranhamente, um deles era um turista dinamarquês que se viciou em heroína barata, gastou todo o seu dinheiro com isso, acabou morando nas ruas onde se injetou com agulhas sujas e finalmente teve feridas tão grandes e infectadas nos braços que porções significativas de carne simplesmente tinham desaparecido e você podia ver grandes faixas de ossos do braço através dos orifícios abertos. Ele era um sujeito estranhamente inteligente, educado, articulado e pessoal, morrendo naquela casa de caridade na Índia. Como fiz com os outros, ajudei-o a trocar as ataduras e a tomar os medicamentos, trouxe-lhe comida, ajudei a mantê-lo limpo, já que seus braços mal funcionavam, e fiz o possível para tentar aliviar seu sofrimento das formas limitadas que podia.

Acho que o choque inicial me isolou parcialmente do que estava acontecendo nas circunstâncias radicalmente alteradas em que agora me encontrava, permitindo-me um grau moderado de funcionalidade. Estávamos vivendo com comida de rua barata, comendo nos restaurantes mais baratos, cozinhando a comida barata que poderíamos comprar nos mercados locais e cozinhar em um pequeno fogão a querosene no telhado do Hotel Modern Lodge, um hotel sem ar-condicionado, mas relativamente seguro na extremidade do distrito turístico de Calcutá. Lavamos nossa roupa em um balde, tomamos banho com água fria (o que estava certo, pois já estava quente em fevereiro, e só ficou mais quente com o passar dos meses) e purificamos nossa água com um filtro de acampamento bombeado manualmente e betadine (que acabaria destruindo minha glândula tireóide). Quando veio a monção, as ruas inundaram de dois a três metros de esgoto por alguns quarteirões, e tínhamos que andar com cuidado para evitar cair nos bueiros que eram abertos nessas circunstâncias para ajudar a drenar as ruas. Agradeço aos outros voluntários que encontramos lá por sua camaradagem, apoio e dedicação exemplar em ajudar as pessoas.

Depois de algumas semanas na casa de Madre Teresa, mudei para uma clínica de rua chamada Calcutta Rescue cerca de quarenta e cinco minutos ao norte do hotel de ônibus, onde eu trabalhava principalmente na farmácia e no projeto de vitamina A, mas fiz alguns outros trabalhos de escritório e logística também. A clínica atendia cerca de 200-500 pacientes por dia e mais pacientes na estrada, perto do rio, em uma clínica afiliada para pessoas com hanseníase. Chegávamos cedo, ficávamos até tarde até que todos fossem vistos, depois pegávamos os ônibus de volta para casa, passando pelo enlouquecedor tráfego indiano, até o hotel, preparávamos comida, tentávamos dormir no calor sufocante, levantávamos e fazíamos isso de novo. Os pacientes geralmente eram extremamente pobres, muitos com tuberculose, muitos com outros problemas graves de saúde já mencionados, muitos com parasitas, alguns famintos, e tentávamos dar-lhes alimentos e medicamentos, bem como cuidados de feridas e outras coisas úteis que pudéssemos – dependendo do que tínhamos disponível na época.

Lembro-me de uma mãe que tinha alguns filhos com ela, um dos quais era uma menina que parecia extremamente cansada, doente e emaciada. A criança tinha provavelmente dois anos, mas funcionalmente parecia uma criança de um ano muito doente. Por meio de um tradutor, perguntei à mãe o que havia de errado com a menina. Com aparente indiferença calma que provavelmente mascarava uma agonia terrível, a mãe explicou que estava matando a filha de fome, algo que a mãe tinha feito com as filhas anteriores, pois ela

era muito pobre, não tinha dinheiro para o dote da menina e precisava ser capaz para alimentar seus filhos. Esse é um dos muitos encontros semelhantes que eu teria naquela clínica, se isso lhe dá uma noção do lugar. Embora houvesse algo no fato de estarmos todos lá para ajudar, o que tornou a miséria mais suportável, ainda assim, esse tipo de situação pode atingir muito profundamente, às vezes mais profundo do que podemos perceber na época.

Lembro-me dos viciados em heroína que moravam no beco do lado de fora da porta do hotel. Normalmente havia cinco ou dez deles — cabelos compridos, nus, magros como trilhos, cobertos de sujeira e cinzas e cobertos de feridas de infecções por agulhas sujas. Lembro-me de alguns deitados lá como pipas, outros claramente retraídos, tremendo e vomitando, outros injetando uns nos outros com pequenos frascos acastanhados de heroína barata. O que percebi é que quase todo mundo na Índia parecia querer interagir com turistas, exceto os viciados em heroína. Eles não olharam para nós, pareciam não nos ver, nunca disseram nada para nós, como se estivessem existindo em algum reino fantasma paralelo que estava apenas vagamente conectado a este. Não posso deixar de pensar neles duas décadas depois, sempre que ouço a frase “reino dos fantasmas famintos”.

Lembro-me de chegar em casa da clínica da rua um dia e havia um deles deitado no chão com o braço profundamente no esgoto aberto que corria ao longo do beco, rastejando lentamente, o braço cerca de meio metro no esgoto, aparentemente procurando por algo. Fiquei curioso e, como os viciados em heroína nunca interagiram conosco, parei para observar o que ele estava fazendo. Ele ignorou a mim e minha curiosidade completamente.

Por cerca de cinco minutos ele tateou o fundo do esgoto, com cuidado, pacientemente, avançando seu corpo nu pelo chão, e finalmente ele parou, um pequeno sorriso cruzou seu rosto, e ele puxou uma seringa do fundo daquele esgoto de Calcutá. Ele lambeu a agulha exposta, quebrou a tampa de um pequeno frasco que havia escondido na outra mão, puxou, disparou ali mesmo e deitou-se atordoado na rua, a agulha suja ainda pendurada em seu braço. Ocorreu-me que, quando você está injetando uma agulha do fundo de um esgoto de Calcutá, provavelmente caiu muito mais baixo do que jamais imaginou que cairia. Eu me perguntei quem ele tinha sido antes, o que seus pais sentiam por ele, o que qualquer filho que ele tivesse poderia ter sentido por ele e quanto tempo mais ele poderia viver.

Essa imagem do seu sofrimento seria levada ainda mais profundamente para casa alguns meses depois. Eu estava voltando da clínica novamente e vi o mesmo homem, sentado na rua de pernas cruzadas e chorando, com lágrimas escorrendo pelo rosto. Em sua mão estava um único cartão branco que estava perfeitamente limpo. Ele havia conseguido juntar sete pedaços extremamente pequenos de giz colorido em uma pequena pilha no chão ao seu lado, e havia desenhado um arco-íris na ficha. Ele estava olhando para o arco-íris e chorando muito.

Percebi que provavelmente não havia nada que eu pudesse fazer por este homem, mas algo em seu choro o humanizou por mim de tal forma que meses em choque não puderam mais ser contidos. Parecia que aquele homem tinha arrancado meu coração, como se de repente a dor que eu de alguma forma conseguisse atenuar parcialmente, para que eu

pudesse fazer o trabalho e viver como eu vivia, tivesse explodido com a força total de um tsunami. Os pelos dos meus braços ainda se arrepiam vinte anos depois, quando penso nele. Sou profundamente grato àquele artista nu, moribundo e viciado, embora preferisse muito que ele não estivesse morrendo na miséria nas ruas de Calcutá e que eu não precisasse de algo assim para me chocar e perceber o que estava acontecendo.

Diz-se que o Buda deixou sua vida cheia de prazer e distração no palácio pela primeira vez aos 29 anos com seu cocheiro Channa, viu quatro pessoas – um homem idoso, um homem doente, um homem morto e um asceta tentando encontrar o fim do sofrimento – e rapidamente chegou a conclusões profundas sobre a natureza do sofrimento naquele momento. Eu era obviamente denso como um poste em comparação. Eu também vim de um palácio protegido, no subúrbio da Carolina do Norte, e levei cerca de seis meses na Índia, vendo dezenas de milhares de pessoas sofrendo de maneiras terríveis, até que finalmente algo naquele momento com o viciado em prantos me deu um tapa em relutante apreciação pela profundidade e realidade do sofrimento humano. Pouco depois, senti uma profunda necessidade de fazer um retiro, então fomos para a Malásia.

Embora isso possa soar como uma coisa horrivelmente clichê de se dizer, eu sou verdadeiramente, consciente e ativamente grato todos os dias por ter a sorte de viver em um lugar notável, ter boa comida para comer, ter bons medicamentos e recursos incríveis para ajudar os pacientes. Estou muito grato por ter minha saúde e por não ter acabado tendo uma morte horrível na Índia. A falta de gratidão é endêmica onde moro, o que é irônico, pois é o país mais rico da Terra.

Vale ressaltar também que não fui para a Índia com a intenção de purificar meu carma ou coisa parecida. Fui ajudar as pessoas, para meditar, para me aventurar, para tentar resolver minha crise espiritual e aprender algo sobre mim e o mundo, mas não me lembro de ter pensado enquanto estava lá: “Uau, espero que tudo isso trabalho árduo, sofrimento e bom carma acumulado por servir aos destituídos me dão um bom renascimento ou me tragam o primeiro despertar rapidamente!”

Em retrospecto, eu acredito — de alguma forma que um materialista científico estrito poderia pensar que era uma mistura de maluco e/ou irracional — que de alguma forma fazer todo aquele trabalho ajudou a purificar algo cármico e ajudou minha prática de meditação provavelmente muito mais do que eu posso imaginar. Esse nunca foi meu objetivo, intenção ou mesmo pensamento na época, já que eu simplesmente não sabia muito.

Além das oportunidades cármicas, que você encontrará em qualquer lugar onde haja pessoas, a Índia tinha muitas outras qualidades notáveis. Dessa sujeira e insanidade vêm coisas extraordinárias. Não foi apenas a Índia antiga, a Índia que nos trouxe os Vedas, os Upanishads e o Budadarma, mas também a Índia moderna. Existem aspectos profundos de espiritualidade e beleza a serem encontrados ali. Lá encontrei verdadeiros santos vivos que serviam humilde e discretamente a algumas das pessoas mais pobres do mundo. Conheci várias pessoas com profundas realizações espirituais, muitas das quais eram pessoas aparentemente comuns fazendo coisas muito comuns. Conheci pessoas que eram

incrivelmente felizes, brilhantes e alegres, apesar das circunstâncias que levariam muitos ao desespero absoluto.

Lembro-me das muitas crianças de rua com quem convivi e das crianças das aldeias muito pobres onde tentamos ajudar. Aqueles com capacidade física e mental para fazê-lo, brincavam, riam, dançavam, pulavam e pareciam se divertir, apesar de estarem entre as pessoas mais desfavorecidas do mundo e lidando com circunstâncias que a civilização moderna, se é que realmente é, deveria ter eliminado há muito tempo. Muitas vezes me pego pensando nessas crianças e nas lições profundas que suas atitudes ensolaradas e apenas em serem elas mesmas me ensinaram, e que, por pior que eu possa pensar que tenho, poderia ser muito pior. Para a maioria das pessoas e criaturas neste planeta, é. Esse reconhecimento naturalmente gera gratidão, e isso ajuda imensamente quando me deparo com os desafios comparativamente mais brandos de minha vida diária. Como a música de Alanis Morissette diz tão bem, “Thank U, India!”

Outro ponto prático aqui é que, se você se encontrar em sua prática de meditação ou apenas em sua vida sentindo pena de si mesmo ou ficando oprimido por seus problemas e pela vida, especialmente se suas circunstâncias forem, em termos relativos e comparadas com o resto do mundo, de bom para ótimo, então pense em sair da sua zona de conforto e tentar ajudar alguém menos afortunado do que você. O mínimo que você aprenderá é que pode ficar muito pior. Muito além disso, você provavelmente fará amigos, ajudará as pessoas e espalhará o espírito de fazer o bem no mundo, e provavelmente ficará curado da autopiedade para sempre ou por muito tempo.

Além disso, como você provavelmente já sabe, provavelmente aprenderá lições muito importantes com as pessoas que encontrar nas valas, desertos e masmorras deste mundo, pois muitos que vivem lá tiveram que aprender lições espirituais profundas para sobreviver, lições que talvez você ainda não saiba, ou pelo menos essa tem sido minha experiência. Portanto, se você for ajudar as pessoas, espere que sejam elas quem o ajude, cresça e abençoe, embora não da maneira que você provavelmente esperava. Assim como muitos dos melhores conselheiros de vícios são eles próprios viciados em recuperação, e muitos dos melhores psiquiatras têm suas próprias experiências com a loucura, da mesma forma, muitas pessoas que estão vivendo no proverbial fundo do barril do mundo tiveram que crescer espiritualmente em maneiras surpreendentes para lidar com isso.

Além disso, muitas das outras pessoas que você encontra ao seu lado ajudando a aliviar o sofrimento do mundo podem ser santos vivos disfarçados, e há muito a ser dito sobre sair com santos vivos. Sair de nossos palácios e zonas de banho de espuma, supondo que tenhamos sorte ou azar de morar neles, e sujar as mãos ajuda a ampliar nossos horizontes, expandir nossa consciência e tornar isso um processo sobre algo muito maior do que nós. Mesmo se você for apenas um materialista espiritual completo ou narcisista preocupado apenas com seu próprio crescimento espiritual, desenvolvimento e realizações, há muito para você no mundo de servir aos outros, que, dizem, é o ponto de todas essas tradições. Parafraseando o Décimo Quarto Dalai Lama: Se você pretende ser egoísta, seja sabiamente egoísta e faça o que realmente é do seu interesse, o que, neste caso, significa tentar ajudar os outros.

Na mesma linha, por assim dizer, acredito que as experiências que tive ao tentar ajudar as pessoas, mas muitas vezes sem conseguir fazer o que parecia ser qualquer diferença significativa, ficar doente e perceber que estava muito bem me ajudaram a me superar só um pouquinho. Assim, quando finalmente fui capaz de voltar ao retiro em Bodh Gaya, o retiro parecia um refúgio, uma bênção, tão precioso, tão limpo, tão são, tão seguro, tão estável, tão bonito, tão silencioso, e tal um conjunto de circunstâncias afortunadas em que pude aproveitar muito melhor aquele tempo, porque o contraste com Calcutá e o mundo exterior me ajudou a realmente valorizar a incrível oportunidade que tive.

A morte por doença, acidente de carro ou outras circunstâncias bizarras não pareciam mais estar a apenas alguns instantes de distância, como tantas vezes parecia do lado de fora. Aqui, nos retiros, havia ordem, verdadeira “civilização”, clareza, paz e uma oportunidade de finalmente ir fundo para ver como lidar pessoal e diretamente com o sofrimento, sem se distrair com o colorido hospício que eram as ruas da Índia. Eu poderia baixar a guarda e mergulhar fundo nas águas das técnicas e ensinamentos que também se originaram nos aspectos maravilhosos e profundos da Índia. Assim, o que pode ser convencionalmente considerado o bom e o mau da Índia eram ambos de valor supremo, finalmente, e essa é uma das lições que lentamente foram sendo absorvidas durante aquele ano ou depois, nos anos seguintes.

O Primeiro Retiro de Bodh Gaya

Falando em retiros, e voltando apenas um pouco para o início de minha estada na Índia antes de ir para Calcutá, a próxima vez que cruzei o S&D foi cerca de cinco meses após o retiro de agosto de 1994. Eu tinha então vinte e cinco anos. Eu estava em meu segundo retiro de meditação do insight, desta vez durante um curso de dezessete dias no Monastério Thai em Bodh Gaya, Índia, com Christopher Titmuss, Sharda Rogell, Subhana Barzaghi, Norman Feldman e Fred von Allmen. Eu realmente não me lembro muito sobre isso, exceto que me deixou muito inspirado sobre a prática e muito sombrio sobre o “mundo”. No entanto, três eventos formativos se destacaram.

A primeira foi quando Subhana Barzaghi, um dos professores de meditação naquele retiro e um mestre Zen de linha dupla e professor vipassana (uma realização muito rara, na verdade), respondeu a uma pergunta de um participante do retiro durante uma sessão de pequeno grupo. Nessa resposta, ela descreveu como meditaria na respiração por mais ou menos uma hora e então atingiria a Fruição. Ela o descreveu como se estivesse descrevendo qualquer outra atividade comum. Não havia nada de enigmático nisso, nada de misterioso, nada de guru shi-shi, nada de pretensioso, nada modesto, nada tabu. Foi apenas um relato direto de sua experiência, suas capacidades, sua prática — articulada como se fosse a coisa mais natural do mundo, como se ela estivesse falando sobre o que ela comeu no almoço. Foi a primeira vez que ouvi isso feito de uma forma tão prática e real, tão simples e, por exemplo, tão poderosa. Essa experiência formaria a base do modelo que mais tarde eu adotaria, defenderia, tentaria imitar e encorajar. Ofereço à Subhana meu agradecimento especial por me mostrar que é possível discutir a prática profunda da mesma forma que discutiríamos qualquer outra atividade comum.

Em segundo lugar, lembro-me das leituras noturnas de Norman Feldman, particularmente de sua leitura do sutta Pali que mais tarde se tornaria um de meus favoritos, *Majjhima Nikaya*, 121, chamado “O discurso mais curto sobre o vazio”. Achei suas palavras fascinantes e surgiu o pensamento: “Ah, é isso! Isso é real!” Até hoje, ainda acho isso. Sou muito grato por ele compartilhar esse texto conosco à luz de velas naquela noite memorável e fria.

O terceiro foi o próprio Christopher Titmuss, por quem tenho profunda gratidão. [Sim, estou ciente da controvérsia a respeito de Christopher Titmuss.] Sua personificação do despertar como uma verdade viva era palpável, aberta e inspiradora. Seu cultivo de professores despertados ao seu redor, que não eram apenas de várias linhagens do budismo, mas também de tradições fora do budismo, incorporavam um espírito de pragmatismo e não dogmatismo em relação ao despertar como um direito humano em vez de propriedade de alguma religião — isso era um raro exemplo do que é possível em termos de cooperação do darma. Sua mensagem de envolvimento com a vida em toda a sua glória tragicômica rica e complexa, transmitida de um lugar de despertar e abrangendo uma gama completa de reações emocionais poderosamente articuladas a uma ampla gama de tópicos do mundo real, lições modeladas que levaria anos para assimilar.

Inspirado por aquele retiro, tentei sentar-me por uma hora todos os dias e consegui fazer isso na maioria das vezes. Essas sessões não resultaram em nenhuma visão particularmente interessante ou em qualquer outra coisa que se destaque, mas eu suspeito que apenas tentar manter algumas habilidades básicas ajudou. Como observado acima, depois de algumas semanas como voluntário no Lar original da Madre Teresa para os destituídos moribundos em Kalighat, comecei a ser voluntário em tempo integral em uma grande clínica ao ar livre nas favelas do norte de Calcutá, chamada Resgate de Calcutá, onde eu serviria pelos próximos cinco meses, principalmente na farmácia e no projeto Vitamina A.

O Primeiro Retiro de MBMC

Finalmente, a pressão interna assumiu e eu tive que fazer um retiro novamente, então fui para a Malásia e me sentei no [Malaysian Buddhist Meditation Centre](#) com Sayadaw U Rajinda por duas semanas, e foi quando, do meu ponto de vista, eu realmente aprendi a praticar. Foi cerca de uma década após a primeira vez que cruzei o S&D, e eu estava prestes a aprender o que o Surgimento e Desaparecimento realmente eram, o que parece um pouco tarde, mas esse é o mundo ocidental ignorante e meditacionalmente primitivo em que vivemos.

Esta foi a primeira vez que fui apresentado a anotação e aos mapas, pois foi meu primeiro curso no estilo Mahasi. Eu tinha praticado mais vipassana estilo tailandês livre com Christopher Titmuss e sua equipe e isso havia desenvolvido algumas habilidades de meditação, mas não aprendi nada até este retiro. Inicialmente, eu era péssimo em anotar, queria intelectualizar tudo, tentando anotar uma quantidade decente, mas não o suficiente para entrar em qualquer território interessante ou perceber muito sobre o que estava acontecendo. Cerca de cinco dias após o início do curso, se bem me lembro, eu estava

sentado do lado de fora da sala de Sayadaw e pude ouvir uma jovem mulher da Malásia dando um relato simples e claro de sua capacidade de ver o pensamento como pensamento, intenções como intenções, imagens mentais como imagens mentais, e para ver as sensações físicas que foram intercaladas com elas e como cada uma levou à outra.

Entrei na sala, com o intelecto todo empolgado e basicamente falando maluco sobre alguma besteira filosófica que agora não consigo me lembrar especificamente, e Sayadaw apenas sorriu e disse: “Aquela mulher – você a ouviu? Ela vê causa e efeito!” A mensagem foi muito clara naquele instante: “Cale a boca, pare de pensar e pratique!” ou pelo menos foi isso que eu pensei que ele estava dizendo. Foi muito humilhante, já que eu era basicamente um pirralho arrogante (ainda sou, alguns diriam), mas fui totalmente educado por esse retirante que nem estava lá há tanto tempo quanto eu. Decidi realmente me empenhar e anotar como um louco, e foi aí que as coisas interessantes começaram a acontecer. Seria esse o impulso competitivo sendo usado com habilidade? Eu era muito arrogante para ficar para trás? De repente, aprendi algo valioso com aquele praticante e apliquei? Foi tudo isso? Provavelmente. Independentemente disso, funcionou.

Cerca de dois dias depois, minha respiração começou a se mover com a observação. Eu observava “subindo” ou “caindo” e a respiração subia ou descia em sincronia quase perfeita com a duração da nota e então parava; então, cada respiração gaguejante se tornava como uma cheirada rápida e fazia muitas anotações, caso contrário, a respiração simplesmente parava. Isso era causa e efeito (embora eu não soubesse disso na época). A mesma coisa acontecia quando eu caminhava — os pés se moviam exatamente com as notas, com movimentos rápidos dos pés causando anotações rápidas, e anotações rápidas causando movimentos rápidos e bruscos dos pés.

Durante as sessões sentadas as coisas começaram a ficar selvagens, tudo apenas por notar tudo o que estava acontecendo. A rapidez de tudo no corpo sacudindo em conjunto com a anotação ficou mais rápida e poderosa, de modo que eu tremia, fungava, suave e anotava por dias, e entre as lutas eu mergulhava com a respiração conforme ela ia descendo e descendo e descendo para um reino de percepção e tempo extremamente lentos, como se a realidade estivesse se movendo através de um xarope espesso e narcótico, e então a energia voltaria, e a rápida observação, farejamento e a agora poderosa energia vibratória retornariam. Seria um ciclo assim novamente e novamente. A coisa toda estava me assustando um pouco, então fui até Sayadaw U Rajinda e contei a ele o que estava acontecendo, e que eu estava preocupado, e ele simplesmente disse: “Não é perigoso. Continue observando”, e sorriu.

Eu ficava sentado por duas a três horas seguidas com postura ereta como uma vareta, o que era muito diferente de mim na época e geralmente ainda é, mal dormia duas horas por noite e estava sentado em um quarto pequeno, relativamente privado, com ar-condicionado, o lado do corredor de passeio do segundo andar, caso contrário, o suor iria encharcar totalmente minhas roupas. Eu temia que meus períodos violentos de tremor e farejadas rápidas assustassem as pessoas. Após cerca de três dias assim, a coisa toda finalmente morreu. Não houve nenhum evento específico que se destacou naquele momento como um Evento S&D específico, nenhuma explosão de consciência, nada de

interessante em sonhos, nenhum grande zap e nenhuma luz brilhante ou visual em tudo. Quando finalmente acalmou depois de alguns dias, eu estava com fome de sexo e chocolate, me sentia exausto e lento, e dentro de um dia eu mal conseguia sentar por cinco minutos, e minha mente parecia uma colmeia de abelhas furiosas. Tive uma visão breve, mas muito clara, de um campo de crânios de esmeralda dispostos diagonalmente sobre um fundo verde claro.

Naquela noite, e no auge da minha frustração, Sayadaw U Rajinda tocou uma fita velha e áspera de um monge birmanês descrevendo os estágios do insight e, de repente, tudo ficou claro, ou pelo menos muito mais claro. Eu soube daquela fita o que tinha acontecido, sabia onde estava e o que fazer a respeito. Essa fita mudou minha vida, minha prática e minha concepção de prática. Lâmpada após lâmpada de compreensão brilharam em minha cabeça, enquanto aquela fita descrevia em detalhes as experiências pelas quais passara, e era assustadoramente precisa. Aquela gravação de um monge recitando calmamente detalhes, em ordem, de experiências que eu tinha certeza que eram apenas estranhas, possivelmente únicas, peculiaridades irrelevantes de minha própria prática estranha, revelou que eram inteiramente comuns, padrão e resultados esperados de simplesmente observar ou até mesmo de apenas prestar atenção cuidadosa. Essa fita explodiu minha mente. O fato de Sayadaw U Rajinda tocar naquele momento foi a bênção mais gentil, oportuna e poderosa que alguém poderia ter feito por mim em termos de prática.

Com um alto nível de fé na técnica e apesar da inquietação extremamente irritante e da poderosa aversão visceral à prática que surgiu no momento em que me sentei, resolvi sentar na almofada até passar pela Reobservação. Foi horrível. Era como se minha mente e meu corpo estivessem se abrindo enquanto eram esmagados e deformados de maneiras nauseantes. Eu notei como um louco de qualquer maneira. Se você tentar modelar sua prática após esta história, considere que esta pode não ser uma estratégia ideal para você e releia a seção sobre Reobservação, que discute várias outras opções.

Felizmente, mesmo sendo horrível, funcionou para mim. Em cinco minutos o horror estourou, tudo se abriu, o peso foi retirado e, logo em seguida, tudo ficou profundo, abstrato e estranho, mas de uma forma totalmente legal. Portanto, enquanto antes havia um corpo e um meditador e as coisas habituais, agora tudo mudou dramaticamente, ou assim me pareceu, enquanto eu estava meditando. De repente, o “meditador” quase se foi, exceto por um processo de fundo muito vago. O corpo se foi totalmente, os sons na sala se foram, e o que restou parecia ser dois elementos básicos de turbilhonamento, mudança e fluxo que irei aproximar chamando de cinza muito escuro e preto mais preto que eu mais tarde descreveria como “quididade” e “consciência”, embora naquele ponto dizer que havia “cor” seja realmente forçado.

Quididade era basicamente quase completamente sem forma, exceto que parecia girar e sincronizar com o que parecia ser a consciência, exceto que, espere um segundo, a consciência também era apenas alguma outra coisa turbilhonante, ultra-abstrata e extremamente difícil de compreender que estava tentando sincronizar com quididade. Então, havia essa dança espacial mutante, giratória, quase incompreensível, totalmente despojada de fluxo escuro do espaço; e havia a tensão entre as duas coisas aparentemente

que, quanto mais a prática continuava, parecia ser *quase* apenas uma coisa, e é essa *quase* parte que é crucial.

Eu não consegui pousar. Eles não sincronizaram na última sessão. Eu sabia com certeza que se essas duas coisas se tornassem a mesma coisa ou se sincronizassem e colapsassem uma na outra, então isso seria a entrada na correnteza. Eu não tinha ideia de quanto tempo isso poderia levar. Acontece que eu estava certo, mas eu não poderia fazer isso acontecer naquele momento, como eu não poderia simplesmente esquecer e deixar acontecer. Era muito novo, muito fascinante e muito empolgante, que é a lição que algumas pessoas levam um pouco para aprender. [Um estágio que eu mais tarde rotularia algo como ñ11.j7.j2, ou seja, a segunda subsubjhana (emocionante, incrível, muito nova) parte da parte do nada subjhana do décimo primeiro ñana, caso alguém esteja perguntando.] Eu tinha apenas uma hora durante aquela sessão, o que não foi tempo suficiente para eu aprender como simplesmente deixar acontecer. A próxima coisa que eu tive que fazer foi sair e pegar o Butterworth Express (ótimo trem, a propósito) de volta para Bangkok. Coincidentemente, Sayadaw U Rajinda teve que voltar para Cingapura naquela mesma tarde. Saí do MBMC. Minha concentração despencou. Minha próxima tentativa de sentar no dia seguinte foi tão comum quanto qualquer outra sessão de minha vida diária anterior, e então as coisas difíceis começaram.

Essa queda abrupta na concentração e capacidade de percepção ao sair do retiro é comum. Para a maioria das pessoas, é necessária uma prática de vida diária dedicada e repetida de várias habilidades para facilitar o acesso a essas habilidades quando a dose diária de prática cai novamente. Existem algumas exceções a esta pós entrada na correnteza, mas o ponto básico permanece.

Tive a sorte de parar na livraria MBMC antes de embarcar naquele trem e comprei um exemplar de *Practical Insight Meditation*, de Mahasi Sayadaw, *Agga Maha Pandita* (que significa arahant, aliás), bem como *In This Very Life*, de Sayadaw U Pandita (outro arahant, mas cujo livro não tem esse título na capa). Eu descobri *Practical Insight Meditation* ser tudo o que eu estava procurando. Aqui estavam o método e os mapas. Era escandalosamente simples e direto, como os melhores textos práticos de como fazer o ensino médio sobre eletrônica ou química dos anos 1950 (geek, alguém?). Eu li várias vezes, basicamente memorizando a maior parte. Eu agradeço muito àquele poderoso monge com óculos escuros e hipster, pois aquele livro e a técnica de anotações nele se tornaram minha porta de entrada para muitos insights incríveis.

A abordagem de Mahasi Sayadaw e o livro resultante *Practical Insight Meditation*, publicado em inglês em 1971, representou uma grande mudança fundamental no mundo da meditação. Sua linguagem simples, simplicidade sem sacrificar sofisticação técnica, franqueza e ênfase na fenomenologia vivida (não teórica), junto com marcos claros e reproduzíveis na prática, foram paradigmaticamente inovadores. Ao contrário de muitos autores anteriores que simplesmente não pareciam confiar em seus olhos e ouvidos ou em suas próprias práticas tanto quanto se submeteram aos textos antigos para a ortodoxia, Mahasi Sayadaw quebrou muitos tabus e protocolos e precedentes da literatura do darma quando escreveu critérios simples, originais, precisos e úteis para discernir vários estágios

ao longo do caminho com base em observações claras do que aconteceu quando milhares de pessoas praticavam sua técnica em altas doses. É difícil explicar a um público que agora provavelmente está acostumado a esse tipo de abertura e fenomenologia como este livro simples e os paradigmas nele contidos elevaram o nível do discurso prático do darma entre as culturas. Minha própria prática e o mundo da meditação em geral devem muito a esse monge budista notável, revolucionário, embora — talvez significativamente — extremamente tradicional.

Falando em tradicionalistas, as obras de Mahasi Sayadaw receberam sérios revide de alguns membros do estabelecimento quando apareceram pela primeira vez. Algumas dessas coisas persistem hoje. No entanto, para aqueles que amam os suttas e as instruções básicas do Buda, pegue *Practical Insight Meditation* e uma cópia do DN 22, o *Mahasatipatthana Sutta* ou "Grande Discurso sobre a Atenção Plena", rotineiramente apontado como uma das exposições mais claras de como praticar insight em todo o Cânone Pali, e leia-os lado a lado, comparando exatamente como eles dizem para meditar. Em seguida, pegue o MN 111, o Anupada Sutta, "Um a Um, à Medida Que Eles Ocorreram", e leia isso ao lado, e veja se realmente há alguma diferença de consequência. Independentemente dessas discussões acadêmicas para apaziguar aqueles que não fizeram a experiência de tentar fazer anotações por si mesmos, as técnicas funcionam.

Eu alcancei a entrada da correnteza no meu quarto retiro seis meses depois, e então me convenci de que, no último dia do retiro MBMC anterior, com mais algumas horas de prática lá, eu poderia ter desembarcado e poderia ter sido poupado de todo tipo de complexidade. Não foi o que aconteceu, pois foram algumas horas que não tive. No entanto, a experiência de sentar bem na beira da entrada da correnteza foi útil, pois naquele momento eu sabia com certeza que o despertar era possível. Era meu terceiro retiro e, de alguma forma, passei de um verdadeiro desajeitado a uma prática de insight de alto nível bem no alto dos reinos imateriais e quase tive meu primeiro gostinho do despertar. Essa, deixe-me enfatizar, é a diferença que observar fez para mim.

Pode valer a pena mencionar aqui que a maioria das pessoas não vai se lançar tão alto de repente nos reinos imateriais e fazer vipassana lá, particularmente em um curto espaço de tempo, e também não é necessário, apenas muito interessante se acontecer com você. Não tenho ideia de por que de repente lancei tão alto naquele retiro. Eu levaria muito tempo (em algum momento no final de 1996, cerca de um ano e meio depois) para voltar a qualquer coisa como aquele nível de prática de vipassana sem forma, e nessa altura eu estaria em algum lugar cerca de dois caminhos mais adiante (se nós estamos contando caminhos, o que eu estava na época). Eu alcancei a entrada da correnteza com muito menos concentração do que isso, e não nos reinos imateriais, apenas para sua informação.

Em uma nota mais sombria, naquele último dia daquele terceiro retiro no MBMC, eu não conhecia bem esses mapas. Eu realmente não apreciei o que estava acontecendo, o quão perto eu estava de uma descoberta real e as possíveis implicações desse desconhecimento. Eu caí para trás, de volta para a Noite Escura, e isso começou a realmente estragar minha vida. Não vou entrar em muitos detalhes, mas direi que gostaria de ter tido acesso a um amigo com um conhecimento sólido desses mapas para me ajudar a manter alguma

perspectiva em relação ao que estava passando. Como estava, fui totalmente pego de surpresa.

A Noite Escura Fica Feia

Embora a velha gravação irregular do monge birmanês explicasse muito os estágios do retiro, ele não falou sobre o que acontece quando você veleja alto e depois volta para a vida cotidiana sem pousar no caminho. Para mim, pelo menos naquela época, foi basicamente um desastre completo. Esse é um efeito colateral que não é anunciado no mundo da meditação, e posso entender por quê, mas, como disse antes, espero que este livro seja um pequeno passo entre muitos outros necessários para trazer essas coisas à luz.

Meu tempo desde o terceiro retiro no verão de 1995 no MBMC até finalmente ir para o meu quarto retiro em janeiro de 1996, foi em grande parte gasto tentando e quase sempre falhando em fazer algo útil através do voluntariado para o The Root Institute para ajudar as pessoas nas aldeias fora de Bodh Gaya relacionadas à educação básica em saúde. Em vez disso, como mencionei antes, peguei hepatite, giárdia e ancilostomídeos, tive uma grande pedra nos rins e perdi cerca de vinte e cinco libras. Quando não estava nas aldeias, eu geralmente vagava à noite para sentar no Templo Indosan Nipponji em Bodh Gaya, onde ouvíamos os belos cânticos e sinos dos monges ali, sentávamos por uma hora, e então às vezes ouvia uma breve, embora geralmente bastante profunda, palestra sobre o darma do abade. Minhas sessões lá eram quase todas difíceis, com pouca concentração, poucos insights interessantes e muita dor. Eu agora estava obcecado em descobrir como conseguir entrada na correnteza, em grande parte em detrimento de basicamente todo o resto.

Eu recebi algum apoio em outubro de 1995, de uma mulher que eu conhecia simplesmente como Katie, uma meditadora de longa data que havia feito longos retiros na Birmânia com Sayadaw U Pandita. Ela vagou por Bodh Gaya naquele outono, como tantos monges tibetanos e meditadores ocidentais fazem, e ela foi gentil o suficiente para ouvir enquanto eu desatava a chorar em uma pequena tenda de restaurante tibetana e descrevia o que estava passando. Ela me deu alguns conselhos encorajadores sobre o que fazer a seguir e me contou um pouco sobre o que era o sangramento da Noite Escura, mas àquela altura, muito dano já havia sido feito.

Cerca de um mês depois, recebi uma carta de Kenneth Folk. Nele, ele também detalhou os estágios do insight e disse mais sobre o sangramento da Noite Escura. Suas informações adicionais nos mapas de percepção também foram úteis, mas, novamente, o estrago estava feito. Tudo o que havia a fazer neste ponto era conseguir a entrada na correnteza, já que basicamente estraguei tudo na minha vida, incluindo minhas finanças, inscrições para a faculdade de medicina (eu tinha cancelado o grande número de boas entrevistas para escolas de medicina que consegui obter o convite), saúde física, estado emocional e meu relacionamento com minha parceira. Há uma forte ironia no fato de que meu melhor amigo do darma na época protestou contra o fato de não ter sido informado sobre os estágios do insight e o que a Noite Escura poderia fazer enquanto lutava com eles em seu retiro de três

meses na IMS, e então ele não me informou sobre os mesmos estágios em que eu estava viajando na Noite Escura depois de meus três primeiros retiros.

Usei a passagem da Índia de volta aos Estados Unidos que havia planejado usar para minha entrevista na faculdade de medicina para voltar para casa nas férias de Natal e conseguir o necessário tempo de recuperação. Durante a viagem, a companhia aérea fez overbook em um voo e, por sorte, eu recebi uma oferta de passagens grátis para qualquer lugar do país se concordasse em ser transferido para outro voo algumas horas depois e, sem pressa, aceitei a oferta.

Usei aqueles ingressos para ir à Califórnia por alguns dias em dezembro de 1995, para ver Kenneth em seu trailer degradado em uma pequena cidade empoeirada do deserto que cheirava fortemente a agricultura. Ele estava morando com uma namorada, entregando pizza e apenas relaxando. Ele provavelmente estava no segundo caminho a este ponto, e em algum lugar lá havia feito outro retiro na Birmânia. Ele me contou mais sobre os mapas e me deu algumas dicas sobre como perceber algumas sutilezas sobre a impermanência, desenhando um círculo incompleto no chão com uma vara para representar o surgimento e desaparecimento dos fenômenos; isso, de alguma forma, causou uma forte impressão em mim e me ajudou a ter uma noção de como ver o fim dos fenômenos para ajudar a conseguir a entrada na correnteza. Ele também me apresentou a Jack Vance durante aquela visita (com Kenneth lendo em voz alta *Eyes of the Overworld*, especificamente aquela seção inestimável onde Cugel está na porta da Casa de Cil discutindo com Yodo para deixá-lo entrar). Vance mais tarde se tornaria meu autor favorito, depois de Mahasi Sayadaw.

O Segundo Retiro Bodh Gaya

Agora, armado com minhas experiências e ensinamentos recebidos no MBMC, *Practical Insight Meditation* e *In This Very Life*, fui tomado por uma aspiração profunda e uma tremenda urgência por nada no mundo além da entrada na corrente a todo custo. Somando-se a isso estavam os conselhos de Katie e depois os conselhos de Kenneth, e a instrução útil, encorajamento e exemplos vivos e encarnados dos professores despertos naquele retiro em Bodh Gaya, desta vez um retiro de 27 dias com Christopher Titmuss, Sharda Rogell, Yvonne Weier, Norman Feldman e Fred von Allmen. Eu bati naquele quarto retiro em janeiro de 1996 como um trem de carga.

Eu passei pelos estágios iniciais como manteiga, observando como um homem possuído, explodindo além do Surgimento e Desaparecimento novamente no dia três, cheguei à Noite Escura no dia quatro, vacilei por algumas horas, e então simplesmente anotei. Eu sabia que estava derrotado, mas anotei. Eu estava cansado, mas volátil e tenso, mas anotei. Eu senti que estava rachando nas costuras, mas anotei. Nesse ponto, o insight poderia ter me feito em pedaços e me matado e eu não poderia ter me importado menos, contanto que conseguisse entrar na correnteza. Assim, sem me intimidar com nada que surgisse, fiquei com o que estava acontecendo, percebendo com clareza e aceitando com relutância as sensações que constituíam o meu mundo. O peso diminuiu, e então a coisa do pequeno buda demônio que descrevi anteriormente (na seção “Equanimidade” do capítulo

“Progresso do Insight”) apareceu. Logo depois, Eu voei sem esforço em reinos de quiddidade vibrante, semelhante ao que eu tinha no último dia de meu retiro MBMC, mas sem aquele grau de abstração extrema, refinada e sem forma. Quando não estava sentado, havia uma sensação incrível de estar livre das preocupações comuns do mundo. Logo isso se tornou chato, e então eu simplesmente sentava e caminhava.

Tive uma boa entrevista com Norman Feldman em algum momento do quinto dia daquele retiro, em que descrevi a ele que tudo estava fluindo e parecia que as coisas estavam tentando se sincronizar. Eu tinha certeza de que sabia o que aconteceria quando tudo finalmente sincronizasse e que parecia que tudo estava prestes a desaparecer, e ele estava com um grande sorriso no rosto e disse simplesmente: "Continue!" Foi um bom conselho e exatamente o que eu precisava ouvir. Mais do que isso, o espírito básico representado por aquele sorriso de coração aberto e pela instrução simples parecia simplesmente perfeito, acolhedor e extremamente gentil. Significava que isso poderia ser feito, que eu poderia fazer, e eu deveria simplesmente fazer ou apenas deixar acontecer, então eu fiz.

No sexto dia do meu quarto retiro, em 13 de janeiro de 1996, em Bodh Gaya, Índia, na sala de meditação do Monastério Tailandês por volta das 10h30, parei de fazer qualquer coisa que realmente pudesse ser chamada de prática. Tudo parecia certo por si só, sem que eu fizesse nada. Em vez disso, houve um pequeno devaneio vívido, semelhante a uma fantasia, que apareceu enquanto eu ficava ali sentado, sem fazer basicamente nada. Nele, eu estava imaginando que havia um gerbil em uma roda de gerbil, e que esse gerbil era um meditador tentando chegar a algum lugar e também Deus, e ainda assim Deus estava observando o gerbil que era Deus. De repente, o Deus-gerbil e o Grande Deus que por acaso era o que parecia ser o sujeito se olharam, reconheceram neste instante que eram a mesma coisa, ou que sua consciência era a mesma, e naquele momento o lado da “observação” colapsou totalmente nos olhos do pequeno Deus-gerbil (especificamente, a porta do não-eu, que você provavelmente já adivinhou), tudo desapareceu, tudo reapareceu, e então os tremores seguintes à entrada do riacho começaram a chegar.

No momento em que me levantei da almofada cerca de dez minutos depois para ir contar a Christopher o que tinha acontecido, eu estava doido como uma pipa com ondas e ondas e ondas de alívio, alegria e gratidão, bem como insight após insight após insight, pois o que parecia zilhões de conexões repentinamente feitas que não poderiam ter sido feitas antes.

À parte, pelo que posso dizer, as especificidades das imagens do Deus-gerbil são estritamente idiossincráticas, e eu não recomendaria necessariamente visualizar um Deus-gerbil, apenas no caso de alguém estar perguntando. Esse conceito básico de reconhecer os aspectos divinos de uma divindade e depois de você mesmo, entretanto, é a base de várias práticas de estágio de geração tântrica, mas nenhuma que eu conheço especifica gerbils. Se esse tipo básico de prática agrada a você, talvez experimente. [Nenhum gerbil foi prejudicado na elaboração deste insight.]

Conforme prometido, o caminho espiritual não é linear. Durante os dias que se seguiram, passei dos maiores altos espirituais aos horríveis baixos do que pode acontecer durante a Reobservação. Na verdade, o mais perto que eu já senti de perdê-lo inteiramente durante

minhas quase duas décadas inteiras de meditação foi o próximo ciclo de insight que eu passei como um novo participante da corrente (meu primeiro ciclo de revisão) quando eu bati em Reobservação.

Eu me senti tão volátil que rompi as diretrizes contra sair do mosteiro e jantar: saí do mosteiro, atravessei a rua e comprei algo para comer em uma pequena cabana de macarrão tibetano sazonal, não porque estava com fome, mas porque pensei isso ajudaria a me aterrar, o que eu precisava desesperadamente. Lembro-me de um jovem indiano dizendo olá e perguntando de onde eu era, o que havia acontecido literalmente milhares de vezes durante aquele ano na Índia, e me lembro de quase rosnar para ele me deixar em paz, o que não é de forma alguma meu modo usual de me relacionar com pessoas. Na época, parecia muita informação, e eu estava nervoso além de qualquer coisa que eu já conhecia e muito sem vontade de falar com ninguém. A sensação e o humor horríveis duraram algumas horas e, no dia seguinte, consegui repetir a Fruição.

Nas semanas seguintes, minha mente foi poderosa além da razão, e ainda assim eu era um novato completo neste novo território. Eu era um pouco como um motorista de dezesseis anos recém-licenciado que acabou de ganhar uma Ferrari sem freios e um par de óculos de visão noturna. Posso mencionar aqui que eu também estava praticando o que só pode ser descrito como muito além do poder total, ou pelo menos além do que era antes do poder total, já que agora havia um poder de meditação como eu nunca tinha conhecido, quantidades surpreendentes dele, e eu estava usando cada pedaço a basicamente cada instante do dia para tentar ver cada sensação à luz de vipassana.

Aqui entramos em um conflito teórico. Veja, Kenneth me aconselhou a fazer uma prática estrita de Fruição depois de conseguir entrar na correnteza, na qual eu praticaria muito e me exercitaria para obter Fruição repetida o mais rápido e com a maior frequência possível. Parte dessa instrução pode ter sido motivada pelo fato de que, como um que entrou na correnteza, Kenneth não conseguia repetir Fruições, fato que descobri dezessete anos depois. Ele ganhou a habilidade de obter Fruições repetidas de forma confiável somente após alcançar o segundo caminho. Eu havia levado a sério as instruções de Kenneth e, dessa forma, consegui pelo menos uma Fruição por dia nos primeiros dias, e mais depois disso. Isso é claramente benéfico, pois parece melhor ser capaz de obter fruções repetidas do que não, visto que eles não apenas ensinam lições profundas sobre a realidade e confirmam que você obteve o que pensa que obteve, mas também são muito legais, pelo menos até que seu brilho desapareça. No entanto, praticando com o que só pode ser razoavelmente descrito como um esforço horrivelmente desequilibrado, também consegui basicamente me fritar totalmente. Era tudo demais.

Christopher Titmuss tinha me avisado contra isso em sua forma totalmente não baseada em mapas, dizendo especificamente: "Tudo bem, deixe isso se estabelecer." Embora eu realmente respeitasse Christopher Titmuss (a quem considero um arahant) e seu conhecimento das práticas de insight, ele não era um cara com mapas, e eu tinha um viés real pelos mapas, já que os mapas me ajudaram muito. Então, em vez de ouvir Christopher, eu escutei o lado do mapa dos conselhos disponíveis, conforme interpretado por Kenneth e sua possível reação por não ser capaz de obter Fruições e realmente desejando que ele

pudesse tê-los após entrar na correnteza. Eu me lancei profundamente em algum território incrível, e então o problema apareceu.

O território incrível era assim. Primeiro, eu estava ciclando cerca de uma vez por dia e obtendo pelo menos uma Fruição por dia, e elas eram incrivelmente claras. Cada porta apresentada com sua própria assinatura bonita: a porta impermanência com suas molduras rápidas e staccato de realidade desaparecendo após três ou quatro pulsos rápidos; a porta do não-eu com o colapso deste lado nos olhos luminosos e inteligentes da imagem do outro lado; e a porta do sofrimento com tudo subitamente desaparecendo por completo depois de ser arrancado do que parecia ser um observador. Isso estava acontecendo mesmo quando eu parei de praticar formal, como quando me deito para tirar uma soneca. Eu não sabia que essas eram experiências clássicas na época, porque eu não sabia muito sobre teoria na época, mas elas me ajudaram muito mais tarde, quando comecei a escrever sobre a fenomenologia da meditação.

Depois de alguns dias, eu queria ver como eram os jhanas. Durante uma sessão, resolvi que os jhanas se apresentassem e, com certeza, um após o outro, todos os oito jhanas se apresentaram, facilmente, quase sem esforço, cada um mudando após alguns minutos para o próximo. Eles foram da bem-aventurança ao profundo êxtase, para uma mais ampla e silenciosa bem-aventurança, além da panorâmica neutra perfeitamente tranquila do quarto jhana bem executado que eu reconheceria de quando tinha três ou quatro anos de idade.

Essa neutralidade se dissolveu no espaço, com o corpo totalmente perdido em um estilo verdadeiro, silenciosamente glorioso e totalmente sem forma, tudo simplesmente ilimitado. Esse espaço se tornou luminoso, e aquela vastidão parecia tão presente e clara. Tudo isso desapareceu em nada. Aquele desaparecimento de alguma forma se sintonizou com nada em particular, nem mesmo com o nada, então a mente saiu disso, e então — bum! — outra Fruição. Teria sido uma habilidade interessante de praticar e ficar bom, mas eu realmente não tinha muito interesse, sendo um esnobe totalmente vipassana-acima-de-samatha na época, influenciado por minhas interpretações errôneas da tradição de Mahasi Sayadaw como eu era, e eu não recuperaria a habilidade de entrar em jhanas daquela profundidade e limpeza até cerca de nove meses na estrada.

Uma das coisas que a entrada na correnteza fez comigo foi que comecei a perceber o mundo e as pessoas ao meu redor de maneira muito diferente. De repente, tudo me pareceu o movimento inevitável de uma compaixão vazia. Todas as emoções eram o resultado natural de fenômenos confusos e vazios que tentavam ser felizes e reduzir o sofrimento, embora de maneira inábil. Todos os meditadores eram da mesma forma apenas esse processo vazio se movendo em direção à sabedoria inevitável. A convergência de atenção na Fruição parecia uma inevitabilidade para todos os seres, como folhas caindo das árvores — um dia isso vai acontecer a todas as entidades conscientes. A seção anterior deste livro, que discute a compaixão subjacente a todas as emoções negativas, vem dos insights desse período.

Devo também mencionar que estava ficando extremamente nervoso e, com o passar dos dias, fiquei mais nervoso. Eu não tinha aprendido ainda que possuía a habilidade de ir longe

demais no reino da superexplicação de esforço e energia. O ímpeto que construí agora era muito difícil de aterrar, integrar ou incorporar habilmente. Minha mente estava como um incêndio na floresta, e tudo parecia torná-la mais quente. Em alguns pontos, eu estava tremendo fisicamente, mas não exatamente daquele jeito S&D de percepção, apenas de um jeito ultra-levantado-na-hiper-gonzo-prática-na-pista-para-louco. Eu me vi como sendo ao mesmo tempo incrivelmente sábio e um caso perdido. Minha prática estava seriamente desequilibrada. Pelo restante do retiro, trabalhei para me estabilizar, ficar com os pés no chão e me reagrupar para que, quando o retiro terminasse, eu não fizesse uma bagunça completa. Tive sucesso apenas moderado.

O Grande Conquistador da Correnteza

O retiro terminou e, nas semanas seguintes, eu, o grande conquistador da correnteza, consegui alienar quase todos os indivíduos que tiveram a infelicidade de falar comigo por qualquer período de tempo. Pior, em quatro semanas comecei a experimentar os difíceis arrebatamentos físicos do próximo conjunto de estágios iniciais de insight. Em retrospecto, acho que alguns dos primeiros estágios de percepção pré-segundo caminho surgiram durante o retiro de 27 dias, mas eu simplesmente não os reconheci, pois não tinha nenhum conhecimento teórico ou prático sobre o que Revisão vs prática de progresso e transições de estágio pareciam ou como mapear aquele estranho território pós-entrada na correnteza.

Um novo território estava aparecendo, provavelmente porque eu ainda estava praticando duro três ou mais horas por dia e tinha feito resoluções poderosas para prosseguir no caminho do insight o mais rápido possível, e esse novo território estava chutando minha bunda empolgada. Meu pescoço ficou tão rígido no terceiro estágio de percepção que mal consegui mover minha cabeça por nove dias – a dor era insuportável. Novamente, eu não tinha ideia do que estava acontecendo. Muitos anos depois, concluí que a melhor coisa a fazer depois de atingir um caminho é relaxar um pouco ou praticar moderadamente e com uma orientação boa e equilibrada, embora você possa precisar modificar este conselho dependendo de sua própria avaliação de sua prática, forças e fraquezas. Não tinha percebido naquele retiro que era mais fácil obter uma Fruição quando tentava tirar uma soneca depois do almoço? Por que não aprendi com isso?

Ninguém me disse que o início de um novo ciclo de percepção poderia surgir tão rapidamente, ou como seria ficar preso em estágios intermediários por meio de um esforço excessivo. Eu estava passando por um momento muito difícil em Três Características ou cruzei o S&D no caminho para o segundo caminho sem saber e estava numa Noite Escura difícil. Independentemente disso, eu estava fora do meu alcance e indo mais além. Mais uma vez, gostaria de ter tido a vantagem de conhecer alguém que não ficaria alienado por minha irritação e estivesse disposto a falar honestamente ou ouvir com empatia sobre essas coisas. Apesar de meu contato contínuo com professores de meditação sênior, ninguém estava disposto a apresentar as informações práticas de que eu precisava desesperadamente e que apresento aqui. Eu tive que descobrir isso da maneira mais difícil, basicamente espatifando nas pessoas.

Eu estava amargo? Pode apostar que sim. Eu ainda estou? Sim, provavelmente, embora seja mais fácil rir a vinte anos de distância. Na época, porém, parecia um grande negócio. Eu também estava muito grato por ter essas dificuldades para me amargarar? Absolutamente. Finalmente, durante duas semanas muito estranhas no IMS no final de fevereiro de 1996, quando tentei fazer parte da equipe lá, mas fui expulso por ter "muita energia rebelde", como uma pessoa disse (não posso culpá-los, realmente, como provavelmente também teria me expulsado, se fosse eles), tive a sorte de conseguir uma entrevista com Joseph Goldstein. Ele falou muito pouco, mas deu-me um excelente conselho: "Descubra o que você tem". Após algumas semanas relaxando e deixando as coisas se acomodarem e voltando ao território da Revisão, eu me estabeleci no domínio dos estágios anteriores e continuei minha vida.

Nós nos mudamos de volta para a Carolina do Norte em março de 1996 e, alguns meses depois, conseguimos juntar dinheiro suficiente realizando alguns pequenos projetos de construção para poder alugar um pequeno apartamento. Também consegui um emprego no National AIDS Hotline e um emprego de meio período fazendo a coleta de dados para uma pesquisa de doutorado de enfermeira entrevistando pacientes de VA sobre seus cuidados de enfermagem. Eu estava praticando pelo menos algumas horas por dia e esforçando-me muito para o segundo caminho, como consegui desde fevereiro no IMS até aquele verão ficar muito bom na fase de revisão da entrada da correnteza, com Fruições relativamente frequentes ocorrendo facilmente e naturalmente, e os ciclos me dando poucos problemas na vida diária.

Ao mesmo tempo, Kenneth Folk teve problemas com seu relacionamento com sua namorada e agora estava no Maine. Seus planos não haviam dado certo e, como ele agora precisava de um lugar para morar e um emprego, convidei-o para ficar conosco. Ele veio morar na Carolina do Norte novamente para que pudesse se reagrupar e se recuperar, e eu estava procurando ajuda para conseguir um segundo caminho, o que ele disse que tinha, então parecia uma sincronicidade fortuita. Devo acrescentar neste ponto que meu relacionamento com Kenneth Folk é muito complicado, e nossas histórias de exatamente como tudo aconteceu não coincidem inteiramente em alguns pontos-chave. Tentei apresentar os eventos e as questões da maneira mais neutra e justa que pude, mas, por favor, entenda que esta apresentação é um compromisso, tem bases políticas poderosas e é altamente editada e branqueada. No interesse da justiça e da irmandade do darma, convidei Kenneth para revisar esta seção, e isso é o mais perto que podemos chegar de uma versão mutuamente aceitável da história, mas esta é claramente minha recontagem da história do meu ponto de vista.

Kenneth me deu alguns conselhos sobre o darma durante essa época que foram uma mistura de muito úteis e um tanto inúteis. Por "desta vez", estou me referindo ao breve período de cerca de cinco semanas do final de junho a julho de 1996. Eu penso nisso como um período dourado de conversas de darma abertas e animadas que teriam um impacto substancial em minha prática. Como todas as coisas, não durou. Ainda assim, tendo visto que pode ocorrer, mesmo que brevemente, tentei defender e promover uma cultura de conversas abertas e de apoio mútuo no mundo do darma hoje. Também percebi como

essas coisas podem ser frágeis, por isso exorto você a cultivar dentro de si as qualidades que conduzem a interações harmoniosas e benéficas.

Pouco depois da chegada de Kenneth no início de julho, cruzei o S&D do segundo caminho no caminho para casa depois de uma aula de treinamento no National AIDS Hotline e, durante uma sessão subsequente no meu sofá, tive essa experiência legal em que pude ver a pequena sala de estar através de minhas pálpebras fechadas que pareciam quase perfeitamente idênticas à sala de estar “real”, exceto que meu exemplar do Oxford English Dictionary parecia um portal para outro reino. Acontece que ver com as pálpebras fechadas é comum durante o S&D, e isso aconteceu algumas vezes desde então.

Pouco depois, fiquei muito ansioso e irritado, e depois de uma semana ou mais tentando me forçar à Equanimidade, com Kenneth e minha esposa ficando extremamente irritados com meu comportamento desagradável e energia nervosa naquela época, Kenneth me deu o bom conselho para parar de praticar por três dias, e dois dias depois, em 27 de julho de 1996, na sala de descanso do National AIDS Hotline, tudo girou e desapareceu (mistura de porta de não-eu e porta de sofrimento) e eu peguei o segundo caminho, e foi aí que novos problemas começaram.

Poder do Dharma, Veneno do Dharma

Veja, Kenneth, sendo dez anos mais velho do que eu e tendo feito retiros mais longos, tinha essa noção de si mesmo como estando acima de mim de uma forma que, para ele, se tornou um papel e uma identidade fixos. Minha realização do segundo caminho na vida diária, enquanto ele levou um retiro de seis meses na Birmânia, e nós agora estando na mesma “posição”, se você quiser pensar assim, o enlouqueceu. É difícil explicar todo o caos, dor, confusão, complexidade e besteira que resultaria disso nos próximos dezesseis anos ou mais, e quase destruiu nossa outrora muito boa e longa amizade. Ele inicialmente acreditou que eu havia alcançado o segundo caminho, e disse isso, mas algumas semanas depois decidiu que, depois de conferenciar com Bill Hamilton, que eu não apenas não tinha um segundo caminho, mas nem sequer tinha entrada na correnteza em primeiro lugar. Em vez de, eu era considerado um tipo de iogue da Noite Escura hiper delirante, fazendo pesadas práticas de shamatha e apenas me enganando e inventando coisas. Felizmente, muitos anos depois, em 2010, ele se desculpou comigo pelo que aconteceu, mas naquele período intermediário, nossa, que bagunça. Nossa identificação conosco mesmos como praticantes com algum grau de realização causou uma quantidade incrível de dor e conflito.

Apesar de Bill agora acreditar no que acreditava sobre minha prática, ele ainda responderia a muitas perguntas sobre a teoria do dharma, fractais, jhanas, caminhos e todos os tipos de tópicos esotéricos do dharma, embora, como já mencionei, eu tive que arrancar isso dele. Kenneth e eu paramos de falar sobre dharma inteiramente, exceto por uma discussão ocasional e totalmente inútil, e isso continuaria do início de setembro de 1996 até por volta de abril de 2003. Isso é muito tempo para pessoas que não se importavam com mais nada.

Assim, Kenneth sabia apenas os detalhes mais vagos do que aconteceu a seguir em minha vida, e basicamente nada sabia sobre minha prática de 1997 a 2003, um período durante o qual nossa trégua inquietante permaneceu, já que guardei tudo para mim. De agosto de 1996 até o início de 1997, gastei a maior parte do meu dinheiro de bolso, que era bastante limitado, em ligações de longa distância para Bill. Isso foi antes dos telefones celulares e antes do Skype ou Google Voice etc. Bill me ensinou muitas coisas úteis, mas ainda acreditava que eu estava delirando e parecia me ensinar com grande relutância. Não demoraria muito para que o diálogo terminasse por alguns motivos, um dos quais foi que Bill voltou à Birmânia para seu último retiro.

Os pontos práticos aqui são muitos, e se eles puderem ajudá-lo a evitar até mesmo um pequeno número dos erros que Kenneth e eu cometemos, então algo de bom terá resultado de algo muito doloroso. Evite alegar certeza do que outra pessoa alcançou ou não, pois é difícil saber com certeza. Assim como com a terapia, tome cuidado ao tentar diagnosticar ou tratar amigos e parentes próximos, pois sua objetividade e precisão provavelmente serão limitadas. Pelas mesmas razões, seja extremamente cuidadoso ao tentar ensinar alguém muito próximo a você.

Se alguém não quiser sua ajuda e não estiver machucando ativamente e/ou não for uma ameaça para si mesmo ou para outra pessoa, você pode oferecer ajuda, mas evite forçar nessa pessoa. Evite a competição do darma além daquilo que é saudável, divertido e amigável (o verdadeiro significado de metta) e que inspira o que há de melhor em você a praticar bem. A competição do Darma pode rapidamente ficar extremamente feia e causar danos a longo prazo a todos os envolvidos e até mesmo àqueles não diretamente envolvidos. Se você está tendo fortes reações à prática de outra pessoa, considere que isso pode dizer mais sobre sua psicodinâmica e prática, particularmente no que diz respeito ao seu treinamento ético e bagagem emocional, do que sobre a prática da outra pessoa. Essas são lições que aprendemos da maneira mais difícil. Eu recomendaria o caminho mais fácil, se tivesse uma chance.

Os Caminhos Intermediários

Eu estava percebendo todos os tipos de efeitos interessantes do segundo caminho, como dirigir na estrada e quase ser expulso da estrada por um grande caminhão que entrou na minha pista, e assistir a reação emocional levar cerca de três segundos e depois desaparecer: foi surpreendente quando aconteceu, pois era claramente algo muito diferente, com a sensação de que as reações agora corriam como luge pelo que parecia vias neurais muito melhoradas do que antes. Essas reações emocionais transformadas nem sempre aconteciam necessariamente dessa forma, mas, quando aconteciam, ficava claro que a fiação agora estava bem diferente. O que foi tão interessante sobre isso foi realmente ver o darma funcionar, os mapas funcionarem, as práticas funcionarem, e minha experiência continuar a mudar de maneiras positivas que fazem sentido prático e teórico. Esta última afirmação deve ser contrastada com aquela que vem depois, relacionada ao que aconteceu quando eu obtive o que pensei na época como o terceiro caminho (e ainda faço).

No entanto, essa foi a última fase da minha prática para a qual os mapas tradicionais do Theravada pareciam funcionar quase perfeitamente.

Durante esse tempo, eu estava obcecado por fractais, pois fractais era como eu pensava sobre tudo relacionado à prática e o que via quando praticava. Subjhanas, subñanas, subsubjhanas, subsubñanas, coisas que pareciam todos os tipos de combinações de várias fases ocorrendo dentro de padrões menores de ciclos maiores dentro de ciclos dentro de ciclos, tal era a minha prática e modo de ver o mundo. Eu era muito obsessivo com esse aspecto fractal da fenomenologia de cerca de setembro de 1996 até 1999 ou mais. Foi uma época notável.

Mudanças Rápidas de Ñanas e Jhanas

Aqui está o que minha prática frequentemente parecia naquele ponto: eu geralmente me sentava já no S&D, caía na respiração para a Dissolução e então, quando as coisas interessantes eram retomadas em Medo, começava a perseguir vibrações e catalogá-las meticulosamente: rápidas vibrações, harmônicos interessantes, vibrações afiadas, vibrações severas, mas também coisas estranhas, como ondas lentas, pulsos profundos, ondas tão lentas que levariam talvez quinze segundos para completar um ciclo, ondas que pareciam mergulhar profundamente na terra e, finalmente depois de muitas experiências com a dissolução de tudo em vibrações abstratas de Mente e Corpo, chegar à Equanimidade, possivelmente verificar todas as pequenas subpartes disso, obter uma Fruição e depois fazer um ciclo de volta, quantas vezes eu pudesse. [Como os primeiros aspectos do reino sem forma da Equanimidade, o que eu agora chamaria de coisas como ñ11.j4.j5 ou ñ11.j4.j6, usando a notação ñana.subjhana.subsubjhana.]

Também passei centenas de horas de prática ao longo de alguns anos fazendo o que chamo de ñanas e jhanas que mudam rapidamente. Esse tipo de prática vem principalmente da inspiração de Bill Hamilton, que se inspirou em textos e linhas que você encontrará principalmente nos comentários. Kenneth Folk também ajudou a reviver esse tipo de prática antiga. Então, peguei e modifiquei para se adequar ao meu estilo de prática, inspirado como estava por passagens como o *Visuddhimagga*, IV, §134, que afirma que Maha-Moggallana tinha a capacidade de entrar em jhana com um estalar de dedos ou estalar de dez dedos, que é chamado de “domínio na resolução”. Uma elaboração inspiradora muito mais extensa sobre a teoria fundamental desta técnica pode ser encontrada no *Vimuttimagga* (Versão BPS), VIII, seção 3, pp. 130-131, que descreve uma prática semelhante, porém, sem os estágios de insight e subpartes, mas usando objetos kasina.

Atualmente, conheço apenas algumas pessoas além de mim, como Kenneth Folk, que já brincou com a prática em qualquer grau, embora talvez esta seção mude isso. Espero que este seja o início de um interesse renovado por esse espírito e modo de exploração meditativa. Minhas desculpas antecipadamente por este próximo parágrafo, mas sua estrutura e conteúdo dão a você um pouco do espaço de espírito que eu estava naquela época e o tipo de prática que estava fazendo.

O que dominar a fluência com estados mentais faz por você, em que você pode simplesmente invocar o segundo subsubjhana do sexto subjhana do décimo primeiro ñana e fazer com que apareça em sua glória refinada? O que isso significa para sistemas energéticos e afins, se você então imediatamente depois disso apenas chamar o terceiro aspecto subjhana do sexto ñana, então de repente mudar a mente e realmente trabalhar duro no primeiro aspecto subsubjhanico do terceiro subjhana de o décimo ñana (ou acertar algo realmente horrível como ñ10.ñ10 muito forte, significando o subñana de Reobservação da Reobservação), e então imediatamente descer com força novamente e realmente divertir-se na maravilha arrebatadora do quarto aspecto subñânico do segundo jhana e, em seguida, misturar o rico arrebatamento do segundo jhana com a vasta expansibilidade do quarto jhana, e continuar assim por horas? Tenho apenas alguns dados para responder a isso, pois o número de pessoas que descreveu publicamente o domínio desse tipo de prática é muito pequeno. Eu sinto que fez algo ótimo. Se você pode fazer esse tipo de prática e ter os estágios e subestágios aparecendo conforme você os chama, você tem alguma habilidade bastante fluida de moldar a realidade como quiser e tem um sistema energético que pode facilmente navegar de forma radical, rápida e brusca mudanças e extremos.

Se você deseja aprender a alternar entre jhanas e ñanas, recomendo começar simplesmente depois de estabelecer a base adequada. Primeiro, obtenha pelo menos entrada na correnteza. O segundo caminho seria melhor, já que muitos notam que apreciar as nuances sutis da mente é mais fácil, mas muitos dos princípios básicos devem estar ao alcance de quem entra na correnteza. Em seguida, fique bem na fase de Revisão, pois essa é a fase de domínio, onde as etapas são muito mais acessíveis pela mera intenção. Esses alicerces facilitam o salto de jhana. Na verdade, é difícil imaginar alguém abaixo da entrada da correnteza fazendo essas práticas com sucesso. Além disso, se você ficar bom nessas práticas, pode ser surpreendente o quanto elas podem murchar quando você está em uma nova fase de progresso, apenas para retornar na próxima fase de Revisão.

Em seguida, comece com a sequência normal das ñanas, observando cada estágio à medida que ele se desenvolve naturalmente conforme você pratica. Acostume-se a rotular os estágios por nome e número para associar os rótulos aos estágios. Se e quando você for capaz de perceber as subfases, adicione esses rótulos também quando os estágios surgirem.

Quando você é bom nisso, pode começar a adicionar um pequeno senso de controle aos estágios, prolongando-os intencionalmente. À medida que cada estágio surge, tome decisões para permanecer nesse estágio por alguns minutos até que você tenha uma noção disso. Observe que, à medida que cada estágio amadurece, começará a haver uma atração para o próximo estágio. Sinta e resista a essa atração até que esteja pronto para passar para o próximo estágio. Sinta realmente cada estágio conforme você permanece nele, para que você conheça a forma da atenção, a sensação no corpo, a sensação emocional, os vários aspectos vibratórios e de fase do estágio, bem como os outros específicos do estágio efeitos. Eu chamo tudo isso de “ganhar o controle da elevação vertical dos ñanas”.

Agora, eu recomendo fazer o que considero um trabalho horizontal, aquele que explora as associações entre os ñanas e os jhanas. À medida que cada ñana surge, preste atenção às suas qualidades jhanicas, fixando a mente nesses aspectos até que algo muito mais jhanico do que ñanico surja. Então, deixe isso ir e mude para o próximo estágio de insight, que eu chamaria de movimento diagonal. Portanto, para o S&D, transforme-o no segundo shamatha jhana e, em seguida, deixe que se transforme em Dissolução. Para os estágios da Noite Escura, transforme-os no terceiro shamatha jhana, então, quando você terminar com eles, deixe-os mudar para a Equanimidade. Para Equanimidade, transforme-o no quarto shamatha jhana.

Novamente, para cada estágio ou estado, sinta a atração em direção ao próximo e resista, resolvendo não permitir que ele se desloque para a frente até que você decida seguir em frente. Você pode fazer resoluções formais para permanecer em um estado específico por um período de tempo especificado e, feito corretamente, seu relógio interno permitirá que o próximo estágio surja após o intervalo especificado. Pode ser interessante escolher intervalos curtos para alguns e intervalos longos para outros. Dessa forma, você obterá controle dos estágios e estados da meditação. A prática repetida torna isso cada vez mais fácil. Muitos acharão isso muito mais fácil no retiro, mas alguns serão capazes de fazer isso bem na vida diária com menos tempo de prática. Se você é mais voltado a praticar os jhanas, faça o corolário e, conforme cada estado jhanico surge, vipassanize-o. Desta forma, ambos os tipos de praticantes ganharão fluência com os estágios e estados de meditação.

Agora que você pode passar pelos estágios do insight e transformá-los em seus equivalentes jhanicos, aprenda a acessar os estágios fora de ordem. Isso requer mais habilidade e prática do que os exercícios iniciais. Comece chamando um estágio pelo nome ou número e envie a mente para esse estágio. Você pode notar inicialmente efeitos ou movimentos energéticos estranhos à medida que força o sistema a mudar para estágios fora de ordem. Pode levar um minuto ou mais para se estabelecer no novo estágio, então continue se inclinando para ele. Com a prática, isso fica mais fácil. Quanto mais familiarizado você estiver com os estágios, mais fácil será alternar entre eles; portanto, ajuda a permanecer ativamente neles por tempo suficiente para compreender o que são e como se sentem.

Comece com pequenos saltos que não sejam tão chocantes ou diferentes, como de Repulsa para Medo, por exemplo. Conforme você melhora, você pode explorar saltos que estão mais distantes e entre estágios mais díspares, como da Reobservação ao S&D ou da Angústia à Equanimidade. Você pode até tentar pular mais baixo do que uma fase de Revisão padrão vai, pulando de, digamos, Dissolução para Causa e Efeito, por exemplo, ou Três Características para Angústia.

Agora, acrescente os jhanas ou, se você for um praticante jhanico mais talentoso, comece com os jhanas e, em seguida, acrescente os estágios do insight. Darei as instruções para aqueles que estão começando com o insight, como eu fiz, mas os mesmos conceitos se aplicam na outra direção. Para aqueles que começam com os estágios de percepção e, em seguida, acrescentam os jhanas, tente ir de, digamos, o segundo jhana para o Desejo de

Libertação, depois para o quarto jhana, depois de volta para o Medo, etc. Desta forma, e com a prática repetida, você ganha o domínio dos estágios e estados.

Praticantes mais avançados podem adicionar nos reinos sem forma. Alguns acharão isso muito difícil, mas, com a prática, provavelmente ficará mais fácil, e no retiro é mais fácil do que na vida diária para a maioria. Adicionar os reinos sem forma pressupõe que você já tenha acesso aos reinos sem forma na sequência padrão, visto que aprendê-los primeiro fora da sequência provavelmente será ruim, a menos que você tenha um talento raro e/ou condições de prática e configuração excepcionalmente boas. Eu começaria com saltos relativamente fáceis, como da Dissolução para o Nada ou da Equanimidade para a Consciência Ilimitada. Conforme você fica melhor com isso, tente pulos mais dissonantes, como do Medo para o Espaço Ilimitado ou da Reobservação para o oitavo jhana. Esses são claramente muito mais difíceis, e a capacidade de executar esses saltos com fluidez e rapidez mostra competência meditativa rara.

Para aqueles que têm uma apreciação pelos subestágios e subestados, ou mesmo subestágios e subestados, tente mudar de, digamos, ñ8.j2 para ñ5.j3, significando a parte emocionante, mas imatura da Repulsa para a parte moderadamente madura mais dissolvente da Dissolução. Podemos até ser mais específicos, como de ñ11.j3.j2 a ñ6.j4.j1, por exemplo, ou mais exótico, de j7.j4 de volta a ñ4.j6. Desta forma, aqueles que aprendem a saltar neste nível e praticam bem o suficiente por tempo suficiente perceberão que é possível entrar em subsabores, variantes e extensões muito sutis e especificamente diferentes de muitos dos estados e estágios ordinários com um grande grau de controle e nuance. Aqueles que podem fazer isso são os verdadeiros superprovadores do mundo da meditação.

Podemos até aprender a combinar elementos de estágios e estados que normalmente não andam juntos, como, por exemplo, o êxtase do S&D com a infinitude do espaço e fazer isso apenas inclinando a mente para essas qualidades agora familiares sequencialmente para construir um estado feito sob medida, ou tudo de uma vez para aqueles que têm aquele nível de talento, de modo que simplesmente pule para a combinação incomum. Também podemos adicionar objetos específicos, cores, elementos, imagens, sons e outras kasinas em nossa prática, de modo que possamos aprender a pular da kasina vermelha em j3 para a kasina azul em j2, por exemplo, que eu rotularia como j3.vermelha e j2.azul. Esta é uma das práticas tradicionais encontradas nos comentários. Você pode adicionar chakras, símbolos e quaisquer outros componentes sensoriais que sua mente possa sonhar e que suas habilidades de concentração e percepção possam invocar.

Pode-se adicionar a magia de mapeamento de Bill e pular de, digamos, uma versão vipassanizada da prática metta, que eu rotularia de ñ4.metta, significando que o S&D toma metta como objeto, para, digamos, j4.equanimidade, ou seja, o quarto jhana que levou a qualidade da própria equanimidade como objeto, então para algo assustador como j3.ñ6.imagemdecadáver, que é autoexplicativo, e então desce para, digamos, ñ1.respiração, significando Mente e Corpo que toma a respiração como objeto, e então para, digamos, ñ10.luz, que seria o pico do terceiro vipassana jhana tomando a luz kasina como objeto. Aquele que pode fazer isso é um meditador extraordinariamente talentoso.

Uma das coisas notáveis sobre esse tipo de treinamento é perceber que qualquer estado mental ou modo perceptivo em que nos encontramos é rapidamente modificável para outra coisa pela mera inclinação para fazê-lo, e esse insight e habilidade são profundamente fortalecedores. Além disso, esse tipo de prática, feita por tempo suficiente, acaba promovendo uma espécie de meta-equanimidade para todos os estados da mente, um desencanto até mesmo com os estados mais notáveis, como ñ4.j7, e uma resiliência em relação até mesmo aos mais horríveis, como ñ10.ñ10.ñ6. Se você conseguir fazer essa prática bem, também terá uma capacidade notável de saborear a experiência com nuances sutis em uma ampla gama, do infernal ao celestial e tudo o mais. Faça esta prática por tempo suficiente e você saberá que pode lidar com quase tudo, pois, eventualmente, feito bem, você aprende que, não importa quão desagradável ou feliz seja a experiência, ela termina. Como você verá mais tarde, esse tipo de atitude, aprendida profundamente por você mesmo por sua própria prática, é o que importa.

Há algo muito fortalecedor em ser capaz de bater forte e intencionalmente na Reobservação com tudo o que você tem e levá-la às profundezas de algo verdadeiramente horrível, como mergulhar na boca de um vulcão em erupção, e então, sem mais nem menos, voe como uma águia espacial fantasmagórica para dentro de reinos imateriais vastos, espaçosos e fluentes. Então, você pode mergulhar nas profundezas distantes e tranquilas do fundo do terceiro jhana, como se tivesse acabado de mergulhar no fundo da Fossa das Marianas, e então aumentar o êxtase do segundo jhana para o mais alto que você puder suportar, como se você estivesse chapado como uma pipa na melhor rave em uma bela praia na Tailândia e dança girando em êxtase de lá para as profundezas arrepiantes e emocionantes do Medo, como se de repente você estivesse apodrecendo em uma masmorra escura cheia de mortos-vivos famintos, e pode continuar.

Lembra que quando eu era jovem eu queria ter grandes sonhos de voar, pois os achava muito atraentes? Esses jhanas e ñanas que mudam rapidamente, feitos muito bem, são muito parecidos com o que eu estava procurando em alguns aspectos, mas muito melhor em outros. Entre jhanas que mudam rapidamente e aprender a viajar fora do corpo, eu consegui o que queria: a oportunidade de ter aventuras notáveis sem nunca sair da minha cama ou almofada. Embora isso tenha me satisfeito tanto quanto poderia, e ainda aprecio esses conjuntos de habilidades, eles eram apenas uma parte interessante da aventura e havia outras que eram muito mais fundamentais e, em última análise, benéficas.

Mudar intencionalmente entre vários jhanas e ñanas específicos em ordem e fora de ordem significa que você tem uma agenda específica para o jhana ou ñana em que está. Assim, como esta prática se preocupa com especificidades e envolve intenções de cultivar qualidades específicas, é um pouco para o lado shamatha da prática, embora, sendo muitas vezes severamente vibracional, bem como bastante chocante, pareça mais vipassano. Ainda assim, estados e estágios que mudam rapidamente hora após hora, mês após mês, me deram um grande senso de competência em todas as várias ñanas principais e suas subpartes. Eu também acho que isso me deu uma tolerância para estados mentais em rápida mudança e altamente contrastantes e uma apreciação da amplitude e sutileza dos muitos, muitos estados mentais que a meditação pode produzir. Esses conjuntos de habilidades ajudaram em todos os aspectos da prática posteriormente. Também tenho

uma teoria de que fazer isso e dominar a fluência em uma ampla gama de modos vibracionais e jânicos de atenção abre e fortalece os canais emocionais e energéticos que fazem as coisas se moverem com mais facilidade. A prática de estados e estágios de mudança repentina é como o limpador de ralos ou laxante de ação rápida do mundo da meditação.

Aqui surge a tentação, uma tentação que mencionei antes. Eu não mencionei muito sobre essa fase da minha prática antes, particularmente a fase de mudança rápida de ñanas, já que, do meu ponto de vista atual, parece desequilibrada, desnecessariamente vistosa e realmente faltando o ponto essencial sobre este momento ser a resposta para a questão de vipassana. Eu me preocupo que esse tipo de prática possa levar a uma séria instabilidade emocional e competição. Provavelmente seria fácil se fritar se você pressionasse demais, e eu fui um cara muito nervoso durante grande parte dessa fase. Se você quiser evitar esse tipo de sangramento, fique mais longe do lado shamatha da prática, atenha-se a estados mais leves e reduza as transições difíceis.

Dito isso, também tenho certeza de que esse tipo de prática tem o potencial de, eventualmente, criar o efeito reverso: o insight em uma vasta gama de território mental e emocional e um eventual desencanto e equanimidade em relação a tudo isso. Também pode cultivar graus muito elevados de força do ego, no sentido psicológico tradicional e habilidoso. Então, *caveat emptor*. Não há necessidade de fazer esse tipo de prática atlética e técnica, mas se o fizer, perceba que é uma faca de dois gumes. Preste atenção ao que isso faz ao seu cérebro e corpo naquele momento, especialmente quando você se levanta da almofada, e recue se necessário. Dedicar algum tempo ao final de uma sessão desse tipo de prática para se estabilizar em algo calmante e centralizador, em vez de tenso e tóxico, como o terceiro ou quarto jhanas com a respiração como objeto principal, pode ajudar.

Há agora tanta tecnologia de meditação por aí na Internet e disponível em várias publicações que é potencialmente tão ou mais perigosa do que estados e estágios de mudança repentina. Portanto, espero que esses avisos ajudem você, leitor habilidoso, a ter alguma noção dos riscos e benefícios, e que você possa fazer escolhas informadas em sua própria prática. Assim como me irrita muito quando as pessoas deixam de ensinar o que lhes deu seus próprios insights, não posso ter certeza de que não recebi o que obtive mais tarde por ter passado por essa fase de prática. Ainda assim, você deve considerar seriamente encontrar um bom professor se estiver fazendo esta prática, pois é um treinamento mental extremamente atlético e acrobático e, como tal, não é totalmente seguro.

De volta à história ...

Luminosidade

Recuando um pouco, durante a segunda metade de 1996 e durante o verão de 1997, eu ainda estava trabalhando apenas cerca de vinte e cinco horas por semana, então eu tinha muito tempo para praticar, e foi isso que fiz por cerca de três a quatro ou mais horas todos

os dias quando eu pudesse, e pelo menos duas por dia, com atenção plena meticulosa durante a vida diária quando eu pudesse obtê-la. Meu intervalo para o almoço era dedicado à prática de vipassana enquanto praticava meditação andando e os brahma viharas da bondade amorosa, compaixão, apreciação e equanimidade. Também comecei a comprar e ler o máximo possível de livros de darma e a ler tudo o que pude sobre mapas e meditação. Kenneth e eu não conversávamos muito sobre darma (ele havia se mudado em outubro de 1996) e a internet não era nada parecida com o que é hoje, então eu recorri aos livros.

Como não havia professores de meditação em Chapel Hill que parecessem saber alguma coisa sobre o que eu procurava e vivenciava, comecei a fazer retiros na Bhavana Society em West Virginia com Bhante Gunaratana (a quem também considero um arahant). A viagem de Chapel Hill até lá não foi muito longa e não tenho certeza de quantos retiros participei durante o período do final de 1996 a 2002, mas somando todos os retiros de quatro a sete dias e o retiro de dezessete dias durante as férias de inverno de 2001, acho que fiz retiro lá por cerca de três meses. Basicamente, se eu tivesse algum tipo de pausa, estaria lá para um retiro.

Fiz meu primeiro retiro na Bhavana Society em outubro de 1996 por cerca de uma semana e cruzei o S&D do meu terceiro grande ciclo de insight. A Noite Escura não foi tão significativa ou memorável e causou poucas interrupções. Por que algumas Noites Escuras em várias fases da prática causam vários graus de dificuldade ainda é um mistério que esperançosamente será resolvido algum dia. A teoria geral que aprendi com Bill é que em vários níveis você pode ter mais "coisas" relacionadas a essa "camada" da mente, e se você tiver mais "coisas", então provavelmente você permaneceria nesse nível por mais tempo e teria um momento mais difícil. Isso dificilmente é uma boa ciência, mas acho que é um modelo de trabalho bom o suficiente até que tenhamos algo melhor. Dito isso, ele atende ao modelo de questões do despertar, que tem os problemas que já mencionei.

De qualquer forma, eu estava começando a recuperar minhas habilidades para atingir os reinos imateriais, e estava começando a experimentar subir pelos jhanas com um leve sabor ñânico e sair do oitavo e obter uma Fruição, e então em 20 de novembro de 1996, enquanto escovava meus dentes, alcancei o que pensava na época (e ainda faço em muitos aspectos) como terceiro caminho. De repente, tudo ficou muito diferente. Antes daquele momento, eu pensava em Fruição como sendo nibbana e a realidade sendo algo que você examinava para obter uma Fruição. Agora, tudo parecia ser isso, tudo era ao mesmo tempo a realidade última e a realidade relativa. A forma era apenas forma, e essa forma estava vazia. Esta foi uma verdadeira transformação de perspectiva e paradigma, uma forma totalmente diferente de perceber as coisas. Em muitos aspectos, essa mudança foi tão importante quanto a entrada na correnteza. A Fruição de 20 de novembro mudou meu mundo. Depois disso, a compreensão envolveu a vida desperta de uma forma que simplesmente não tinha acontecido antes, exceto por algumas breves fases. O sentido do ponto central, executor, controlador, sujeito foi seriamente danificado e às vezes parecia basicamente perdido.

Eu também comecei a entender repentinamente o que significava termos como "luminosidade" de uma forma completamente diferente de antes. Embora as breves fases

da Equanimidade [um estágio que eu chamaria de ñ11.j4.j6, significando o subestágio da consciência formada, mas sem limites, da Equanimidade] e no sexto jhana tivessem dado vislumbres transitórios disso, agora era muito mais óbvio na maioria dos objetos. Com o passar das semanas e dos meses, isso parecia permear cada vez mais a experiência. Era uma maneira muito diferente de se relacionar com a realidade sensorial comum, uma maneira muito mais direta, uma maneira que aumentava enormemente a apreciação da luz nas coisas, a natureza localizada da consciência que era intrínseca às sensações onde elas estavam. As implicações disso levariam cerca de seis anos para serem realmente compreendidas, mas foi uma mudança de grande importância.

Nirodha Samapatti

Inspirado pelos textos canônicos e comentários e por Bill Hamilton e Bhante Gunaratana falando muito – surpreendentemente – sobre nirodha samapatti, comecei a tentar. Lembra-se de como em meu retiro, onde cheguei à entrada da correnteza, e acabei me inclinando para os jhanas e todos os oito apareceram em ordem? Essa habilidade havia desaparecido rapidamente fora de retiro, então agora era hora de reaprendê-la, mas agora eu não estava em retiro e minha concentração não era tão forte, já que eu não tinha tanto tempo para praticar quanto no retiro. O truque era como voltar para eles. Atender à forma é muito convincente e habitual, portanto, mudar para o amorfo é um truque que nem sempre é fácil de dominar.

Minha estratégia envolvia ceder às vezes ao lado shamatha das coisas, o lado suave, fluido, mas menos vibracional das coisas para construir bem os primeiros quatro jhanas. Como alguém após a entrada na correnteza, naturalmente percorri os primeiros quatro jhanas vipassana quando me sentei, normalmente levando cerca de quinze a quarenta minutos, então era basicamente uma questão de inclinar a mente o máximo que pudesse para suavizar e qualquer coisa agradável como aquela puxada para o quarto jhana ocorreu. Assim, por esse tipo de inclinação lateral, eu poderia transformar o que normalmente seria uma mudança através dos estágios do insight em uma subida pelos primeiros quatro jhanas, embora ainda um pouco colorida por algum fluxo e vipassana.

Então, eu resolveria atingir os reinos sem forma, tentar me lembrar de como era voltar ao retiro, tentar inclinar a mente dessa forma e deixar isso ir e ficar gentilmente presente e ver aonde as coisas me levariam. Esta fórmula a seguir funcionou bem para muitos quebra-cabeças de darma semelhantes e eu a recomendo.

1. Construindo uma boa base
2. Resolução formal
3. Lembrando
4. Inclinação
5. Repetição apesar das falhas iniciais e subsequentes

6. Estudo e preparação

Eu reli os livros de darma que eu tinha que cobriam o território em que estava interessado para reforçar ainda mais a realização de meu objetivo.

Demorou muitas tentativas em muitas sessões, mas depois de algumas semanas fracassando várias vezes, eu pude finalmente recuperar os reinos imateriais na vida diária, como fizera durante o retiro. Como normalização à parte: atingir os verdadeiros reinos imateriais de forma consistente, onde o corpo está absolutamente perdido na vida diária, é algo que eu tive que reaprender repetidas vezes ao longo dos anos e consegui pelos mesmos métodos que usei naquela época. Pelo menos para mim, é um conjunto de habilidades que posso conseguir com um trabalho diligente, mas geralmente perderei novamente se não praticá-lo com frequência, como é verdade em geral para a maioria das pessoas com relação a muitas das conquistas de concentração mais elevada.

Costuma-se pensar que as escolas de meditação Mahasi Sayadaw não ensinam shamatha jhanas, mas isso não é verdade. Eles simplesmente não ensinam inicialmente, e por inicialmente, quero dizer para pessoas que normalmente não atingiram pelo menos os primeiros dois caminhos. Nos quartos dos fundos e atrás de portas fechadas, você encontrará monásticos Mahasi e talentosos praticantes leigos ensinando e praticando os shamatha jhanas e reinos imateriais, bem como ocasionalmente coisas como os poderes, mas eles simplesmente não falam muito sobre isso. Eles consideram o estabelecimento de uma base sólida no insight muito importante e favorecem muito a abordagem do insight antes de dar ênfase aos shamatha jhanas. Acontece que seus padrões para o que é uma base sólida em insight incluem pelo menos dois caminhos, se não três. Enfim, de volta à missão ...

Após aquelas semanas frustrantes, mas finalmente frutíferas, de re-masterização dos reinos imateriais, eu poderia deitar ou sentar e subir consistentemente através dos oito jhanas em cerca de trinta a quarenta minutos. Portanto, não era muito difícil seguir as instruções padrão e subir através delas com apenas um pouco de aspecto vibracional para elas também e se inclinar para nirodha samapatti e ver o que acontecia. Foi apenas algumas semanas depois, em meados de dezembro, enquanto estava sentado no chão de um armário de suprimentos antes de trabalhar no National AIDS Hotline do CDC, que eu alcancei nirodha samapatti muito brevemente, cerca de quarenta minutos em minha sessão usual de uma hora. Não tenho certeza de quanto tempo durou, mas não pode ter sido tanto. É difícil lembrar agora, duas décadas depois, exatamente quantas vezes depois de recuperar os reinos imateriais eu tentei nirodha samapatti e falhei antes de finalmente alcançá-lo, mas minha estimativa aproximada é de trinta a cinquenta tentativas consecutivas, o que significa trinta a cinquenta sessões de uma hora. Em suma, se você se encontrar em uma situação semelhante com aspirações semelhantes, não desista facilmente.

O arrebatamento foi tão impressionante que quase não consegui trabalhar normalmente, pois a calma que permeou era tão fria que eu teria essas longas pausas de silêncio durante as ligações naquele dia, embora de alguma forma nenhum dos chamadores fizesse

qualquer comentário ou parecesse notar. Era difícil para mim, por estar na casa dos vinte e poucos anos e não tão avançado psicológica ou emocionalmente como estava na meditação, não ficar impressionado comigo mesmo e, na verdade, ser bastante arrogante sobre o que havia conseguido realizar. Eu gostaria de pensar que afirmar que essas coisas são um problema salvaria outra pessoa do mesmo destino, mas duvido que qualquer coisa, exceto sua própria experiência pessoal e tempo possa fazer isso, pois essas são conquistas muito inebriantes. Em algum momento no início de 1997, comprei um Mac e comecei a escrever, pois sentia que tinha muito a dizer, e alguns desses escritos se transformariam neste livro.

Falha do Mapa

Eu também tive um problema, e esse problema era que os mapas de caminhos do Theravada de repente não pareciam mais tão perfeitos para mim. Aqui estava eu, tendo percorrido três caminhos muito distintos e transformadores. Muito do campo sensorial transitório apresentado como luminoso, acontecendo em grande parte por conta própria e intrinsecamente consciente ou simplesmente manifestando onde as coisas estavam. A maior parte do campo sensorial parecia estar se expandindo a cada semana, à medida que a sensação de luminosidade e atenção descentralizada pareciam permear todo o meu espaço perceptivo. Isso era claramente algo além da entrada na correnteza, muito diferente do segundo caminho e muito diferente de qualquer coisa que Bill ou Kenneth pareciam ter alguma ideia, pelo que eu poderia dizer, o que aumentava a confusão.

Eu poderia obter nirodha samapatti de forma reproduzível com a configuração certa, entrada certa, saída certa, com o profundo, impressionante e duradouro pós-brilho e duradouro certo, e com certeza se destacava de todo o resto. Parecia que eu tinha alguma habilidade incomum de facilmente e naturalmente surfar sub-sabores exóticos de muitos estados mentais fascinantes e maneiras de perceber fenômenos conforme recombinei e misturei ñanas e jhanas com várias ênfases apenas inclinando suavemente a atenção, pretendendo e afirmando mentalmente o estado e sub-aspectos que eu gostaria de experimentar. Eu descobri que podia apenas pensar que os números e fora da mente iriam para aquele estado ou estágio. Eu também senti que entendia o darma profundo que estava simplesmente muito além de onde eu estava apenas um pouco mais de um ano antes e podia ver claramente se manifestar enquanto caminhava, e ainda havia a grande questão do fato de que ainda havia contaminações.

Você vê, como afirmado anteriormente (e como você provavelmente já sabia se é um geek o suficiente do darma para ler este livro), os mapas padrão têm entrada da correnteza eliminando os três primeiros: crença na personalidade, dúvida cética e apego a ritos e rituais: confere! Eu claramente tinha o domínio dos estágios do insight: confere! Eu poderia repetir Fruições através de todas as três portas: confere! Ciclei naturalmente: confere! Então, o segundo caminho (que retorna uma vez, sakadagami) deve atenuar a ganância, o ódio e a ilusão: confere! Então, o terceiro caminho (sem retorno, anagami) deve eliminar toda ganância, ódio e ilusão não vinculados às últimas cinco impurezas que são eliminadas no quarto caminho, arahant, ou seja, apego aos jhanas materiais, apego aos reinos

imateriais, presunção (algo mais sutil do que apenas arrogância, e realmente significa o sentido perceptivo de que existe um “eu” em qualquer fenômeno), inquietação e preocupação, e o último véu de desconhecimento.

Deixe-me esclarecer: eu me relaciono com a prática budista como me relacionaria com qualquer outro sistema educacional que produza resultados alcançáveis. Especificamente, as práticas budistas contêm muitos exercícios comprovados e eficazes que são projetados para produzir resultados específicos. Da mesma forma que posso dizer algo como, "Tirei um BA em Literatura Inglesa da UNC-Chapel Hill em 1991", assim posso dizer: "Em 13 de janeiro de 1996, consegui entrar na correnteza depois de fazer retiros de meditação com práticas destinadas a produzir entrada na correnteza." Penso da mesma forma com relação aos caminhos restantes, jhanas e outras realizações, já que podemos passar de um bacharelado, para um mestrado, para um doutorado e bolsas de pós-doutorado, bem como desenvolvimento de carreira posterior. Assim, não acho nada estranho responder à pergunta de um paciente sobre quando me formei na faculdade de medicina e há quanto tempo sou médico, assim como não acho estranho ter feito práticas budistas que levaram a efeitos específicos e que funcionaram.

No entanto, o problema naquela época era, de forma alguma, eu poderia dizer que toda ganância, ódio e ilusão não relacionados aos últimos cinco das dez contaminações foram eliminados em mim. A teoria diz que os anagamis não sentem luxúria, mas eu certamente senti luxúria. A percepção dessa luxúria era muito diferente, mas o fato fisiológico da luxúria ainda estava lá. A tradição continha ideais de que um anagami seria extremamente calmo em quase todos os momentos, que ele não seria capaz de fazer atividades como trabalhar para viver, e assim por diante. Dizem que os anagamis não conseguem ficar com raiva, mas eu sim. A adrenalina ainda faz o que a adrenalina faz. O cortisol ainda faz o que o cortisol faz. O tom simpático aumentava em situações estressantes. Eu ainda tinha muitos gostos e desgostos mundanos, atrações e aversões no sentido comum: não havia confere aí. Houston, nós temos um problema. Os mapas que funcionavam com precisão tão notável começaram a falhar, pelo menos na minha prática. De repente, eu estava em um território que não encontrava descrito diretamente em nenhum lugar, ou exatamente da forma como o estava experimentando, e foi durante esse período que comecei a me aprofundar nos mapas ainda mais do que antes.

Comecei a ler mais livros, estudando-os para ter uma noção de “onde eu estava”. A resposta incrivelmente óbvia — bem ali — em toda a sua profundidade ainda me escapava parcialmente. A Bhavana Society tinha uma tradução para o inglês de todo o Cânone Pali (versão PTS) e, se houvesse algo relacionado aos mapas, eu o li. Visitei livrarias usadas e encontrei vários textos, como *Dharma Paths* por Khenpo Karthar Rinpoche, que tinha um mapa muito bom dos estágios iniciais, e de repente ficou vago, assim como os mapas dos caminhos mais altos do Cânone Pali. Estranhamente, havia pouco escrito sobre algo que, do meu ponto de vista, parecia cada vez mais complicado. Veja, havia todas essas novas camadas, todas essas experiências sutis para investigar que não foram claramente reveladas ou documentadas por outros: processos de fundo sutis relacionados ao esforço, à expectativa, ao questionamento, à frustração, ao questionamento, à ansiedade, ao paz, mapeamento e outros aspectos essenciais sobre o sentido do ponto central, controlador e

observador. Havia camadas e camadas e camadas. Descobri que os caminhos do meio eram feitos para um mapeamento poderoso e obscuro.

Eu estava ciclando de novo e de novo, e em algum momento no início de 1997, talvez março ou abril, parecia que eu tinha passado por mais um ciclo de caminho completo e, no entanto, esta foi a primeira vez que concluí o que parecia ser um caminho totalmente novo, e todo o mundo e a maneira como meu cérebro funcionava não mudou muito. Era um pouco diferente de maneiras sutis, mas o problema era que agora eram quatro caminhos, quatro ciclos de caminhos, quatro ciclos de caminhos claros, e ainda assim me chamar de arahant pareceria absurdo de todos os outros pontos de vista.

Confuso e frustrado, fui a outro retiro com Christopher Titmuss, Sharda Rogell e Guy Armstrong. Aquele retiro foi principalmente sobre ciclismo e frustração, pois tive a sensação de que havia algo importante que eu deveria finalmente perceber, mas não sabia o que era. Este foi o retiro onde Sharda me deu o excelente conselho para observar o movimento de atração e aversão que não tive o bom senso na hora de seguir. Embora Christopher apontasse de forma muito clara e direta para o imediatismo da liberdade aqui e agora, que era uma de suas ênfases mais fortes e apreciadas, eu era muito imaturo em minha prática para realmente entender o que ele estava falando. Eu acho que as sementes dos conselhos calmos e diretos de Sharda e do despertar apaixonado de Christopher foram plantadas e finalmente germinariam cerca de seis anos depois. Christopher e Sharda não eram pessoas do mapa, e eu era altamente mapeador, então nossas interações não eram ótimas. A fixação no mapa me impediu de ouvir ou dar ouvidos às suas sábias palavras, que foram ditas com profunda clareza, e também me impediu de ver e apreciar seu comportamento, que personificava profundamente integridade e bondade. Os mapas me impediram de realmente aceitar minha própria experiência naquele momento. Evite erros semelhantes, se puder, mas se cometê-los, decida aprender algo com esses erros e não os repita.

Apesar de mais ciclos, eu ainda não era tão diferente do que pensava como terceiro caminho, e neste ponto eu estava no início dos vinte e sete ou mais ciclos de insight completos que agora penso como "pequenos ciclos de caminho" Que ocorreria entre o início de 1997 e abril de 2003. Alguns foram rápidos, levando talvez duas semanas, outros demoraram alguns meses, mas eram quase iguais em muitos aspectos. Depois de cada um havia um breve período de alguns dias em que parecia que tudo estava resolvido, a dualidade havia se resolvido, tudo estava acontecendo por conta própria, não havia ninguém na montagem das peças chamado "Daniel", apenas o processo de sensações ocorrendo que compõem "Daniel". Então, sinais sutis de distorções na percepção, da ilusão sutil de vontade, do senso de separação começariam a ocorrer e a compreensão viria: não, ainda não é isso. Algo estava errado e eu não tinha ideia do que era. O famoso aviso de Bill Hamilton sobre o "Décimo segundo caminho" e que "o fractal arahant é vasto" foi útil aqui, ajudando a normalizar um processo que de outra forma poderia ter sido mais frustrante do que foi. Então, os mapas ajudaram, feriram, fortaleceram e bagunçaram as coisas. Essa é a natureza de todas as coisas condicionadas.

Eu tinha começado a me inscrever novamente em faculdades de medicina naquela época, mas não entrei, então fui para a escola de saúde pública, que era muito envolvente, útil e,

com sorte, me permitiria fazer algo útil sobre os problemas de saúde que eu tinha visto trabalhando de perto e pessoalmente na Índia, e havia falado sobre isso com pessoas no National AIDS Hotline do CDC. A pós-graduação também me permitiria uma quantidade razoável de prática e tempo de retiro da Sociedade Bhavana, bem como tempo para escrever. A prática neste ponto consistia em apenas prestar muita atenção a tudo, muito ciclo, muita prática de jhana (acessar os jhanas de um a oito na maioria das noites quando deitar antes de dormir tornou-se parte do meu ritual noturno por cerca de uma década), algumas mudanças rápidas de jhana e ñana, e muita frustração, pois não consegui terminar a coisa. Eu também me sentia psicologicamente muito estressado.

Eu também mergulhei seriamente na fenomenologia durante esse período. As razões para isso são muitas, mas mais significativamente eu queria restaurar minhas amizades danificadas com Kenneth Folk e Bill Hamilton, os quais ainda estavam convencidos de que eu era um hiper-delirante iogue da Noite Escura antes do primeiro caminho. Essa disparidade de diagnóstico de darma entre nós combinou com nossas próprias práticas morais imaturas para transformar o darma em veneno de amizade por um longo tempo. Em retrospecto, com o benefício de mais duas décadas de prática, Kenneth e eu finalmente concordamos que nossa capacidade de racionalizar nossa própria idiotice neurótica era (e talvez seja) notável. No entanto, na época, eu tinha a estranha noção de que, se minha fenomenologia fosse tão hermética a ponto de não admitir nenhum outro diagnóstico de darma possível além de onde eu pensava que estava, eles ficariam convencidos, relaxariam, e todos nós teríamos um grande momento falando e compartilhando nossas experiências e aventuras do darma, e voltaríamos a ser amigos. Esperançosamente, ninguém lendo isto perderá o ponto óbvio de que a rigorosa fenomenologia do darma dificilmente é uma base para uma amizade real ou para a resolução de conflitos profundos de identidade e papel.

Bill morreu de câncer pancreático antes que pudesse ocorrer qualquer resolução de nossos conflitos; e desentendimentos com Kenneth sobre o darma continuariam a adicionar um elemento tóxico à nossa velha e profunda amizade por quase duas décadas. A lição aqui é: faça o melhor para não ter esse tipo de problema arruinando seus relacionamentos humanos. Infelizmente, como aprendi da maneira mais difícil, às vezes é muito difícil prevenir isso. A percepção pura da natureza fundamental dos fenômenos por si só não é suficiente para resolver algo assim. Para promover relacionamentos humanos saudáveis em face da prática do darma, eu procuraria conjuntos de habilidades e características pessoais subestimadas e frequentemente raras, como habilidades de comunicação, moralidade, saúde psicológica, perdão e limites razoavelmente saudáveis, entre outras coisas.

Devo mencionar que é uma verdadeira tragédia que Bill Hamilton tenha morrido antes de escrever muito, e certamente antes de escrever as profundezas de seu sistema de classificação de meditação e teoria relacionada a subjhanas, subñanas, fractais e assim por diante. Uma das razões pelas quais comecei a escrever foi que estava com medo de morrer também antes de ter escrito o máximo possível do que eu poderia compartilhar, incluindo técnicas importantes e úteis e pedaços de teoria que Bill me ensinou. Assim, a realidade se encontrou com um pirralho precoce, medroso, obcecado, hiperintelectual, competitivo, de energia ultra-alta e imaturo, escrevendo um livro de darma muito incomum e radical. Com

esta segunda edição, que se beneficia de muitos mais anos de prática e vivência, tenho procurado agregar mais equilíbrio e, talvez quando minha prática estiver mais madura, conseguirei otimizar melhor esse equilíbrio.

Vagando

Foi nessa época, mais ou menos em 1998 — quando o lado negro da prática do darma mal aplicada estava interferindo em minhas amizades iniciais do darma — que conheci Robert Burns. Ele agora é o ex-marido da irmã do marido da minha irmã, também conhecida como meu ex-cunhado. Ele estava em Cerimonial Magick e era um praticante Thelêmico muito pesado. Com ele sendo meu único amigo íntimo de meditação naquela época, passei muito tempo lendo vários livros sobre magia, experimentando várias técnicas mágicas e fazendo muitas práticas de concentração envolvendo kasinas, tentando desenhar linhas no ar, e visualizar várias imagens arquetípicas e desenhos geométricos, etc. Robert e eu passamos longas horas ao longo de muitos meses tentando correlacionar os estágios nos mapas de nossas várias tradições, e as correlações com os estágios de insight e o *sephiroth* veio dessas conversas. Ele e sua ex-esposa, irmã do marido de minha irmã, também me deram meu primeiro site e o batizaram de www.interactivebuddha.com, e ele o hospedou em seu servidor durante os primeiros dez anos de existência, pelo que sou muito grato.

O trabalho mágico ajudou a preencher a outra extremidade do espectro de desenvolvimento para mim, sendo sobre significado, símbolos e conteúdo. Tratava-se de sentimentos, desejos, medos, capacitação, intuição, criatividade e as especificidades da vida. Um dos lados sombrios do foco implacável em vipassana, impermanência, sofrimento e coisas do gênero é que podemos ficar tão deprimidos no lado doador de vida da equação espiritual e negligenciar o significado e o conteúdo. Então a magia me ajudou a começar a corrigir um pouco desse desequilíbrio. Na magia, as cores importavam. As palavras importavam. Os arquétipos importavam. Os sonhos importavam. Relacionamentos eram importantes. Os sentimentos importavam. Não é que as práticas que eu vinha praticando ou a tradição em que praticava necessariamente desvalorizavam esses aspectos da vida, mas sim minha interpretação dessas tradições e práticas.

Enquanto todos aqueles aspectos da vida eram claramente muito relevantes em um contexto budista no qual a moralidade foi adequadamente compreendida e suficientemente cultivada antes da meditação, a magia tinha essa profunda ressonância cultural para mim — os heróis da minha juventude não eram Padmasambhava ou criaturas míticas asiáticas como garudas e nagas, mas Gandalf, elfos, fadas e dragões. Varinhas significam mais para mim do que dorjes em algum nível profundo, não que eu não goste de um bom dorje de vez em quando. A tradição mágica ocidental poderia desbloquear lugares esquecidos e tocar em áreas profundas relacionadas ao coração que o simbolismo budista simplesmente não poderia fazer por mim. Eu fico arrepiada quando leio Harry Potter. É apenas a cultura em que cresci. Alguém crescendo em uma cultura diferente provavelmente teria diferentes gatilhos para reações semelhantes. Um dia acho que haverá uma tradução do tantra para a iconografia ocidental, mas, até então, utilizo a iconografia e os mitos das tradições orientais e ocidentais para atender às minhas necessidades. Para

mim, a magia era como o fim da psicoterapia para os meditadores e muito mais. Eu tirei muito disso e ainda faço.

De cerca de 1998 ao final de 1999, Robert foi basicamente o único amigo com quem conversei consistentemente sobre meditação. Tive um breve período no final de 1996 até 1998, onde tentei me envolver em vários grupos locais de meditação na Carolina do Norte, mas achei todos eles muito frustrantes e senti que estava em algo muito diferente do que o resto dos participantes estavam interessados dentro, então o ajuste era extremamente estranho. Conheci pessoas muito simpáticas e boas nesses grupos, mas finalmente desisti de fazer parte de um grupo local. Conforme confirmado por muitos praticantes igualmente sólidos com os quais tenho me comunicado desde então (principalmente como resultado da internet e, portanto, cerca de uma década depois), quando você tem um conjunto radicalmente diferente de habilidades e passou por transformações paradigmáticas e perceptivas tão complexas, é muito difícil estar perto de quem vê o darma mais como um clube, cena social, igreja, hobby, atividade recreativa, penas extravagantes, conjunto de crenças fascinantes, autoidentificação exótica, trabalho ou algo além de questionamento. Descobri que, embora as pessoas gostassem de imaginar que se autoidentificavam como budistas e supostamente eram budistas, quando falava sobre os resultados fascinantes que a prática budista real pode produzir, todo o inferno escapava. Dito isso, parte do problema era, sem dúvida, eu e meu estilo de apresentação, e tento admitir isso em termos relativos o melhor que posso.

Minha própria arrogância real sobre a minha prática, juntamente com meu desejo sincero e hiperentusiasta de ajudar a espalhar o conhecimento desses métodos absurdamente incríveis, colidiu com as crenças profundas de outros praticantes ou inseguranças existenciais de que não havia maneira possível de alguém como eu ou talvez qualquer pessoa viva hoje poderia ter feito o que eu fiz, vivenciar o que eu estava experimentando ou saber o que eu sabia. Qualquer possibilidade de que essa experiência fosse o caso era tão ameaçadora para a visão deles de como o mundo funcionava que os resultados variaram de um desdém muito polido seguido por me evitar ou esquivar, até rosnados reais e pessoas me agredindo verbalmente. Depois, voltava para casa, sentava e experimentava todas as coisas que eles insistiam ser impossíveis.

Eu estava sozinho e lutando para encontrar companheiros neste caminho estranho, principalmente alguém que soubesse mais do que eu, para me ajudar a terminar o que eu desejava. Os membros da maioria dos grupos locais estavam amplamente unidos em sua visão de que eu não deveria existir, estava seriamente delirante e deveria pelo menos calar a boca, se não desaparecer imediatamente. Agora, deixe-me acrescentar que havia algumas pessoas que ouviriam com cautela e talvez processassem algo do que eu tinha a oferecer, mas isso era tão raro que me fazia sentir pior sobre a possibilidade de encontrar uma comunidade real do que quando a conversa começou. Felizmente, anos depois, a internet permitiu que essas poucas pessoas que realmente gostam de explorar o fundo da meditação e falar sobre ela se reunissem virtualmente em fóruns, Skype, Google Chat, etc., bem como ocasionalmente se reunissem no espaço comercial para conversar e compartilhar, e estou extremamente grato por finalmente poder participar de tal comunidade.

De volta à narrativa mais linear: outras coisas que me fascinaram durante o período entre 1997 e 2002 foram Vajrayana, Dzogchen, os escritos de Chögyam Trungpa Rinpoche, particularmente o nono capítulo de seu livro *Journey without Goal* sobre as cinco famílias de Buda, que descreve várias energias e qualidades arquetípicas e como elas se relacionam com maneiras hábeis e inábeis de estar no mundo. Parecia preencher as dimensões humanas da teoria que me faltava e, portanto, esse período envolveu muito tempo gasto relacionando-se com tais energias, com a transformação das várias contaminações em suas contrapartes despertas, uma visão que as via como qualidades energéticas e coloridas movendo-se no mundo que poderiam ser experimentadas à luz da dualidade ou à luz de sua natureza essencial.

Esse ponto de vista agora fazia muito mais sentido experiencial para mim do que o modelo tradicional de dez grilhões (como geralmente é explicado). Também gostei muito do livro *Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness* de Trungpa Rinpoche e da prática tonglen que ele descreve lá. Passei uma quantidade razoável de minha prática formal fazendo isso e os brahma viharas junto com meu outro trabalho mágico estranho e mais exploratório de vipassana, já que os ciclos eram os ciclos, e essas práticas mais do que qualquer coisa pareciam mover esses ciclos rapidamente, o que parecia como uma boa ideia e provavelmente foi.

Os ensinamentos Vajrayana, mesmo da maneira muito limitada, distorcida, traduzida e indireta com que vieram até mim, tiveram o profundo efeito de me libertar amplamente dos ideais relacionados à eliminação das emoções negativas por meio de supressão ou repressão. Isso teve um bom efeito na minha prática de percepção de realmente me permitir abraçar o que quer que surgisse, fosse como fosse. Meus ideais baseados no Theravada foram em grande parte destruídos naquele ponto, já que seus modelos tradicionais simplesmente não se alinhavam mais o suficiente com minha experiência para fazer qualquer sentido para mim.

O conceito Vajrayana de abraçar todas as qualidades emocionais energéticas para trazer a luz da sabedoria a elas fez muito mais sentido e me permitiu abrir as profundezas de minha vida emocional que eu suspeito que teria sido muito mais difícil se eu estivesse trabalhando sob os modelos Theravada. Simultaneamente, isso também diminuiu meus padrões de vida emocional em termos relativos, o que provavelmente não foi útil ou necessário. É difícil passar horas na almofada abraçando totalmente nossas emoções, sejam elas quais forem e não ter que causar algum lado sombrio de comportamento excessivamente desenfreado quando fora da almofada. Os filhos Vajrayana sabem disso muito bem, daí a ênfase em estabelecer uma base sólida na moralidade, as preliminares, advertências, votos de bodhisattva e salvaguardas que sempre acompanham tradicionalmente esses ensinamentos.

Também útil nesse período foi *The Light of Wisdom* de Padmasambhava, com comentários de Jamgon Kongtrul Rinpoche, o Grande, bem como *Tracing Back the Radiance* dos ensinamentos de Chinul, um monge Chan coreano, que Joseph Goldstein me recomendou para o território geral ele sentiu que eu estava dentro. Também fui influenciado por *Introduction to Tantra*, de Lama Yeshe, e mais tarde por *Secret of the Vajra World*, de Reginald

Ray, bem como por textos como *Liberation in the Palm of Your Hand*, de Pabongka Rinpoche. Eu li muito material taoísta em fontes estranhas, como os belos livros de desenhos animados de Tsai Chih Chung, como *The Roots of Wisdom* (o que não é estritamente taoísta, mas está no estádio). Eu li muitas vezes *Moon in a Dewdrop* sobre os ensinamentos de Dōgen. Esta é uma lista muito incompleta, mas dá a você uma noção dos meus interesses e do que eu ressonava na época.

Apesar de ler muitos livros, ainda não encontrei nada que realmente mapeasse o que eu estava passando ou que explicasse claramente como dissolver os últimos resquícios irritantes da ilusão dualística de uma maneira que eu pudesse entender na época. As descrições da extremidade superior dos caminhos do meio são muito difíceis de encontrar, e os bons conselhos ainda mais difíceis. Então, eu vaguei um pouco, explorei e segui todos os tipos de caminhos estranhos que podem ser considerados distrações do ponto de vista purista ou uma educação completa para um desenvolvimento mais amplo.

Kasinas, Poderes e Retiros

Tive um período em que comecei a me interessar cada vez mais pelos jhanas e poderes, então, em 1999, pouco antes do início da faculdade de medicina, fiz um retiro de trabalho por dois meses na Gaia House em Devon, Inglaterra, tendo ido lá para continuar os estudos com Christopher Titmuss e se encontrar com Christina Feldman para falar sobre forte concentração e os poderes, este último objetivo baseado na recomendação de Joseph Goldstein, que sentiu que ela seria a pessoa certa para conversar sobre esses temas.

Como leitura de fundo, *examinei* as fontes padrão, como o Vimuttimagga e o Visuddhimagga, basicamente as versões de alta concentração de grimórios (antigos livros de feitiços), junto com as fontes canônicas pali padrão, bem como textos como *The Jhanas in Theravada Buddhist Meditation* e *The Path of Serenity and Insight* de Bhante Gunaratana, e alguns textos mágicos padrão da tradição ocidental.

Christina Feldman deu-me alguns conselhos excelentes em poucos minutos e com um grau de fervor e energia que raramente vi ou senti em um professor de darma. Ela me deu esse conselho com muita relutância e com graves reservas, principalmente depois que mencionei a ela algumas coisas sobre minha própria avaliação da minha prática (anagami) e que estava interessado nos poderes, afirmações que deveriam ser justificáveis para qualquer professor de meditação. por preocupação. No entanto, em sua paixão ardente e poderosa pelo tópico, ela não conseguia deixar de transmitir algo para mim, apesar de seu desejo claro de fazer o contrário.

Seu conselho era ter padrões extremamente altos para o estado de concentração e dar todo o poder de atenção desenfreada para atender ao *nimitta*, que é a imagem interna forte, limpa e brilhante que aparece para o meditador ao realizar certas práticas de concentração. Mais do que isso, a força com que ela deu seu conselho foi em si um ensinamento, pois pude testemunhar um verdadeiro mestre vivo da concentração falar com uma quantidade impressionante de força pessoal e convicção sobre um assunto que

eu poderia dizer que ela se importava com imenso sentimento e conhecia a frio. Esse intenso modo de comunicação era ainda mais poderoso do que o que ela disse, pois transmitia de forma palpável e inequívoca o que o esforço totalmente galvanizado para atingir uma concentração incessantemente poderosa pode fazer. Estou extremamente grato por ter testemunhado Christina Feldman em modo de força total, e igualmente grato pelos ensinamentos que ela me deu naquele dia. Minhas sinceras desculpas a ela por ser uma presunçosa e desrespeitosa dor na bunda.

Eu segui suas instruções vigorosas, espírito e exemplo vivo da melhor maneira que pude, visualizando cores sem usar nenhum objeto kasina, mas apenas amplificando e seguindo as cores no interior de minhas pálpebras até que elas começaram a brilhar, crescer e se fundir em algo mais coerente. Naquele retiro, finalmente consegui preencher todo o espaço em que estava sentado com a cor branca enquanto meus olhos estavam fechados, até que o branco impregnou tudo e meu corpo desapareceu. Depois de muitas tentativas fracassadas, eu também finalmente pulei fora do corpo de uma posição sentada, algo que eu não tinha feito antes, mas eu só fui capaz de ficar de fora por alguns segundos muito intensos e caóticos antes de voltar. Eu também comecei a ouvir coisas estranhas, em particular uma conversa entre duas mulheres em uma sala com a TV ligada – não particularmente fascinante como uma conversa, mas interessante como experiência. Esses breves sucessos iniciais, os conselhos notáveis e duramente conquistados que recebi de Christina e a ênfase nos jhanas por Bhante Gunaratana formariam a base para parte do que aconteceu na segunda parte do meu próximo retiro importante, sendo o retiro de inverno de final de ano de dezessete dias em 2001 na Bhavana Society.

Introdução ao Poderes

Desejo interromper minha narrativa sobre minha própria prática para finalmente falar sobre os poderes (*iddhis* em pali, *siddhis* em sânscrito). Para muitas pessoas, os poderes são um tópico estranho, que pode se beneficiar de uma discussão teórica antes de entrar em detalhes, particularmente meus próprios detalhes. Os textos listam todos os tipos de experiências e habilidades especiais que podem ser cultivadas usando o quarto jhana (e jhanas inferiores e superiores) como base, e essas experiências ocorrem hoje. Os termos *iddhis* e *siddhis* não tem equivalente em inglês adequado, mas significa algo como habilidades espirituais, realizações. Costumamos usar o termo “poderes”, para melhor ou para pior. Isso pode incluir todos os tipos de experiências estranhas, incluindo experiências totalmente desenvolvidas e extremamente realistas de outros reinos que podem parecer bastante mágicos e se enquadrar no que podemos pensar quando pensamos em vários “poderes psíquicos”.

Antes de falar mais sobre os poderes especificamente, devo falar sobre as complexidades em torno do ato básico de até mesmo discuti-los. Uma das muitas razões pelas quais você não vê muitos textos bons sobre eles é que eles geralmente assustam as pessoas, e mesmo apenas falar sobre eles em termos teóricos pode deixar muitas pessoas nervosas. Considerando que esta seção costumava cair no meio do livro, eu coloquei no final para que aquelas pessoas que irão colocar este livro de lado com repulsa pela mera menção dos

poderes, pelo menos esperançosamente terão lido a Parte Um por aqui antes de fazer isso, eu imagino que pelo menos parte da minha mensagem básica tenha sido transmitida.

Embora por um lado seja tão excitante pensar em um mundo no qual os poderes possam acontecer, basicamente todo mundo também tem alguma medida da reação oposta, que um mundo com aspectos mágicos é assustador. Eu tenho essas mesmas reações. Além disso, existe o estigma geral e óbvio em torno do reconhecimento da existência e funcionamento da magia e os poderes que vêm da influência de estruturas como o materialismo científico e similares. Muitos vêm qualquer um que pensa seriamente na questão da magia como sendo na melhor das hipóteses ingênuo e na pior das hipóteses seriamente delirante, e até mesmo louco. Muitas pessoas de origens religiosas que se baseiam em todos os tipos de suposições mágicas geralmente ainda têm uma reação ruim ao falar sobre os poderes.

Muitas pessoas me disseram que, ao escrever sobre os poderes, corro o risco de dar às pessoas a ideia de que sou simplesmente um charlatão insano e, assim, arrisco não só a minha própria credibilidade, mas também a confiança que são capazes de depositar nas informações práticas e sólidas apresentadas em outras seções do livro. É uma crítica justa, pois sei com certeza que esses efeitos adversos aconteceram muitas vezes. Assim, falar de poderes é um risco calculado, um risco que julgo valer a pena e moralmente obrigatório, no espírito da divulgação plena dos riscos e benefícios dessas práticas.

Experiências que se prestam a interpretações de que algo mágico ocorreu são relativamente comuns no mundo e mais comuns quando as pessoas começam a praticar a meditação. No momento em que as pessoas têm concentração muito forte, seja do tipo momento a momento cultivada por práticas de insight ou do tipo shamatha cultivada por práticas de concentração mais tradicionais, ter experiências do que geralmente se chama de poderes é normal, embora existem pessoas que de alguma forma passam por seu treinamento meditativo com poucas ou nenhuma experiência como as que discutirei aqui. Esses praticantes são a exceção, no entanto, e não a regra.

Assim, acredito firmemente que não falar sobre os poderes seria irresponsável, pois geralmente é uma péssima ideia enviar pessoas para um território experiencial que pode ser muito mais difícil de processar sem normalização e frameworks habilidosos e funcionais. Por exemplo, no departamento de emergência, ocasionalmente damos cetamina (um poderoso sedativo dissociativo) para procedimentos. A cetamina tem várias propriedades benéficas (como geralmente não diminui o impulso respiratório, raramente diminui a frequência cardíaca, possivelmente abre os pulmões para pessoas que estão chiando, etc.) que a tornam muito útil em certas circunstâncias, e é amplamente utilizada em todo o mundo para sedação para estas razões. Também é quimicamente semelhante ao PCP e pode ter algumas propriedades semelhantes.

Algumas pessoas – especialmente adultos, mas também ocasionalmente crianças – que estão saindo da sedação com cetamina podem ter alucinações, algo chamado de “fenômeno de emergência”. Algumas dessas alucinações podem ser muito perturbadoras e convincentes, por isso é muito difícil para eles perceberem que estão alucinando. Temos

alguns medicamentos que podemos dar para ajudar a dissipar as alucinações, mas sou sempre extremamente cuidadoso em alertar os pacientes antes de entrarem em colapso que isso pode ocorrer e em fornecer estruturas cognitivas e dicas para lidar com isso, já que aqueles que estão avisados de que isso pode acontecer lidam muito melhor com as alucinações. A meditação pode causar efeitos semelhantes, então acredito que revelações semelhantes são justificadas. Assim, a ética profissional de revelar os riscos e benefícios da meditação me obriga a colocar isso aqui.

Um exemplo ainda melhor: digamos que você foi a uma festa que pensou ser uma reunião segura e saudável (sendo esta a analogia de algo seguro e saudável, como você provavelmente pensa que a meditação é, e é, na maioria das vezes). Os anfitriões vestidos com suéter servem sanduíches de pepino com a casca cortada. Enya toca suavemente ao fundo. Três variedades de homus orgânicos são servidos com chips sem glúten. Você planejou ficar por uma ou duas horas e depois voltar para casa e dormir um pouco antes do trabalho no dia seguinte. No entanto, algum brincalhão conivente secretamente colocou um pouco de LSD no ponche. Digamos que você nunca tenha ingerido alucinógenos e não tenha conhecimento teórico de como lidar com eles. Você bebe o ponche, e trinta minutos depois está tropeçando e não tem ideia do que diabos está acontecendo. Você não gostaria de saber que havia LSD no ponche em primeiro lugar? Depois de beber, você pode ter se beneficiado de alguma noção do que esperar e como lidar com esse tipo de viagem. Sem esse conhecimento prático, as próximas 12 horas provavelmente serão muito piores do que seriam de outra forma.

Exatamente da mesma forma, se você estiver fazendo práticas meditativas, provavelmente gostaria de saber que elas podem causar algumas experiências extremamente incomuns e às vezes extremamente desorientadoras. Novamente, isso pode não acontecer com você, mas se acontecer, seria muito melhor se você tivesse algumas ferramentas práticas para lidar com eles. Conforme você se move em direção ao limite máximo da prática intensa do dharma — por exemplo, o tipo de práticas intensas apresentadas neste livro — suas chances de atingir os efeitos mágicos se aproximam de cem por cento, mesmo que você não queira. Eu acredito que as pessoas que são mais propensas a ter experiências que são estranhas e diferentes do que poderia ser vagamente denominado "realidade comum" deveriam estar atentas a essa possibilidade, para que possam se beneficiar da sabedoria prática acumulada de seus predecessores sobre como interpretar e lidar com essas experiências. Essa sabedoria geral de bom senso de aproveitar a experiência de quem tem experiência pessoal se aplica a quase tudo na vida, portanto, não é de surpreender que se aplique aqui.

Além disso, alguns leitores provavelmente chegaram a este livro de tradições que já têm alguns elementos mágicos e/ou já tiveram algumas experiências relacionadas a poderes em suas próprias vidas e práticas. Por fim, falar sobre os poderes fascina as pessoas e, para ser bastante honesto, espero usar esse fascínio para transmitir pontos importantes do dharma. Ainda assim, falar sobre os poderes é um negócio complicado, em parte porque é impossível compreendê-los inteiramente. Qualquer pessoa que alega obter todo o funcionamento interno dessas experiências e fenômenos está inventando. No entanto, algumas coisas podem ser ditas que, por tentativa, erro e experiência, têm valor geral.

Assim, apesar dos problemas, riscos e tabus gerais, vou falar aqui sobre os poderes e adicionar o máximo de informações práticas que puder para que, se você os encontrar acidentalmente ou decidir cultivá-los ativamente, espero que faça melhor do que você poderia de outra forma.

Os Poderes São Reais?

Uma das primeiras perguntas que as pessoas fazem sobre os poderes é: "Tudo bem, mas eles são reais?" Se essas experiências são "reais" é uma questão que fico feliz em evitar no sentido de alguma ontologia final e definitiva. De maneira mais geral, a questão depende de como você define arbitrariamente "real". Muitas dessas experiências podem ser tão extremamente vívidas que podem parecer mais "reais" do que muito do resto do "mundo real". Muito mais interessante para mim é o ponto de vista do pragmático, que é minha estrutura filosófica padrão. As questões do pragmatista não são o que é real, mas o que é causal, ou seja, o que leva a quê, e qual é o valor disso?

Por exemplo, podemos decidir que nossos sonhos não são "reais" com base em nosso próprio esquema de classificação arbitrário para a realidade. Ainda assim, todos devem admitir que as experiências dos sonhos ocorrem e que existem consequências no mundo real de ter sonhos que se cruzam para o que geralmente é considerado o "mundo real". Sendo assim causais, eles são consequentes. Sendo consequentes, vale a pena prestar atenção e compreender de um ponto de vista pragmático. A mesma lógica se aplica às experiências dos poderes.

Na minha perspectiva, o padrão ouro para os poderes não são tanto os próprios poderes, mas como interpretamos, lidamos e nos relacionamos com eles, bem como o bem que deles advém. É verdade que com prática, forte concentração e resoluções, eles podem se tornar mais comuns, mais reproduzíveis, mais frequentes, mais aparentemente controláveis, mais acessíveis, mais profundos, mais "poderosos" e assim por diante. Você pode considerar essas realizações seu padrão ouro para o progresso inicialmente, já que muitas pessoas, como eu em alguns pontos, claramente acham que esse é o padrão ouro óbvio. No entanto, considere meu primeiro padrão-ouro também, o de quais benefícios eles finalmente produzem e com que habilidade nos relacionamos com eles, já que afirmo que isso irá servir melhor a você.

As experiências são as experiências, e como as interpretamos é outra coisa. Além disso, "real" ou "não real" são apenas algumas das muitas opções que temos para a forma como enquadramos e interpretamos essas experiências, o que me leva à próxima seção.

Fluência de Paradigma

Um dos conceitos mais essenciais relacionados ao pensamento sobre os poderes (e tantas outras coisas) é a capacidade de ter uma noção geral de qual estrutura paradigmática você está usando – e reconhecer seus prós e contras – para que possa, para cada mudança

experiência e situação, determinar a(s) estrutura(s) mais útil(eis) a aplicar para atender às suas várias necessidades e objetivos. Muitas vezes é útil mudar a estrutura que você está usando para ter sucesso em vários empreendimentos e até mesmo usar estruturas em estreita proximidade temporal umas com as outras que são aparentemente contraditórias. Para aqueles que gostam de poderes e querem fazer uma leitura divertida, eu recomendo verificar o sistema relativamente novo de magia do caos, especificamente o pequeno livro clássico *Condensed Chaos*, de Phil Hine, que é um tratamento maravilhoso de como abraçar uma fluidez de perspectiva pragmática.

Por exemplo, o materialismo científico é uma estrutura comum que as pessoas usam ao lidar com vários problemas científicos. Eu pessoalmente uso uma versão modificada desta estrutura o tempo todo no departamento de emergência. Na medicina, as ciências da biologia, física e química são alguns dos fundamentos essenciais sobre os quais baseamos o diagnóstico e o tratamento. No entanto, certamente não é a única estrutura útil para trabalhar nesse ambiente. Biologia, física e química são estruturas desajeitadas ao lidar com muito do que acontece nas mentes e corações humanos, bem como nas relações interpessoais, famílias e comunidades.

Além disso, as estruturas de crenças de todos os envolvidos, incluindo os provedores de tratamento, desempenham um grande papel em fazer ou quebrar um encontro com um paciente e sua família. O mundo das crenças e das interações humanas, bem como seus efeitos nos resultados de saúde, não são fáceis de quantificar em termos de biologia, física e química. Experimente falar sobre o significado de um sonho que você teve ou alguma intuição estritamente em termos de biologia, química e física e veja como isso funciona. Tente usar apenas essas estruturas na próxima vez que sair para um jantar romântico ou sair com bons amigos; não vai ser tão divertido quanto como os materialistas científicos estritos querem que você acredite. Adicione a engenharia e a matemática e você ainda não terá uma grande festa. O personagem Spock de *Jornada nas Estrelas* é engraçado por uma razão, mas apenas até certo ponto.

Esses mesmos problemas que surgem do apego a um paradigma materialista rígido se aplicam ao lidar com as experiências de poderes. Além disso, todos nós temos aspectos míticos e mágicos em nosso pensamento, e fingir o contrário apenas cria lados sombrios. Apesar do que alguns de vocês possam pensar de si mesmos, ninguém é puramente “racional”, pois, se as pessoas fossem racionais, o materialismo científico rapidamente seria visto como limitado e irracional pelos próprios materialistas científicos, por exemplo. Isso raramente acontece, o que é uma pena. Arquétipos e símbolos desempenham um papel significativo em nossas vidas, admitamos ou não. Os símbolos podem ter enormes significados e efeitos conscientes e subconscientes — os anunciadores sabem disso muito bem.

Sentimos coisas em muitos níveis dos quais mal temos consciência e as processamos de maneiras que mal podemos imaginar. Intuição, sentimentos viscerais e julgamentos precipitados são uma grande parte de nossas tomadas de decisões diárias. Energias emocionais muito complexas, que talvez não tenhamos habilidade para reconhecer e aceitar, podem influenciar inúmeras decisões. Lados de sombra abundam. Como qualquer

peessoa que faça um trabalho de saúde mental ou introspecção profunda dirá, é um mundo estranho e turvo dentro de nós, e esse mundo estranho e turvo pode ter muitas implicações do mundo real para nossa saúde física e psicológica, bem como impactar nossa funcionando em empregos, relacionamentos e assim por diante. Procurando alguma leitura divertida sobre como nosso mundo interno pode esculpir nossa realidade física? Confira a literatura científica convencional sobre condições médicas como transtorno de conversão, estigmas, e gravidez fictícia. Ainda mais divertido, dê uma olhada em *The Intention Experiment*, de Lynne McTaggart, *The End of Materialism*, de Charles Tart, e *The Sense of Being Stared At*, de Rupert Sheldrake: todos bons momentos!

Às vezes, podemos realmente nos beneficiar por estarmos dispostos a saltar para um paradigma que nos permite trabalhar nesse nível totalmente diferente, um nível cuja causalidade pode parecer misteriosa, mas ainda assim é extremamente e profundamente humana. O materialismo estrito, dogmático, hiper-racional e rigidamente idealizado não se adapta a grande parte desse trabalho e pode prejudicar seriamente nossa capacidade de estar com o que realmente está acontecendo. É simplesmente muito estreito em sua largura de banda, e estou sendo educado aqui.

O que realmente quero dizer é que impor os tabus que surgem do materialismo científico sobre fenômenos tão incríveis, fascinantes, convincentes, profundos, úteis, reveladores, impressionantes e potencialmente curativos quanto os poderes é um dos maiores crimes paradigmáticos dos últimos mil anos. Ao deixar de estar disposto a, às vezes, adotar uma maneira de trabalhar com nossos corações, mentes e corpos que abrace ou pelo menos reconheça o mundo de emoções embaraçosas, desejos profundos, padrões de pensamento irracionais, associações desconfortáveis, energias arquetípicas e todas as esquisitices desta mente e corpo humanos em sua glória completa e bizarra, podemos perder muitas oportunidades de percepção, cura, crescimento e capacitação. Em suma, praticamente falando, há muito a ser dito sobre ser capaz de adotar estruturas para trabalhar com muito disso quando fizer sentido usá-las, e estruturas mágicas são algumas das estruturas que podem funcionar bem nesses contextos.

Lembra-se do exemplo da praticante forte que subiu pelos reinos sem forma e saiu e então viajou fora do corpo e ganhou insights sobre seu grande problema enquanto a coisa se desenrolava em forma mítica no capítulo “Do Conteúdo ao Insight”? Esse é o tipo de insight que pode ser útil e curador, e que podemos ter mais dificuldade em acessar se não abrirmos espaço para paradigmas que podem inicialmente parecer estranhos ou até malucos. Só porque podemos ir lá às vezes não significa que vivemos lá o tempo todo, e a verdadeira habilidade é discernir qual paradigma funcionaria perfeitamente em qual situação.

Por exemplo, você pode ter acabado de voltar de um retiro onde estava brincando com as habilidades de visualização e, alguns dias depois, ver uma tropa de anjos radiantes flutuando pelas paredes e entrando em sua sala de estar, onde está recebendo convidados. Esta foi a sua experiência verdadeira, causal, questões de “realidade” à parte. Optar por ignorar os anjos, dar-lhes muita atenção, mencioná-los aos seus convidados, ajoelhar-se e começar a orar ou correr gritando porta afora e se internar em um centro de saúde mental

terá diferentes implicações para a sua vida real. Essas implicações devem ser consideradas cuidadosamente ao se conduzir diante de tais experiências. Obviamente, em quase todos os casos, é recomendado não reagir de nenhuma forma que vá assustar aqueles ao seu redor, embora seja uma boa ideia mencionar que viu essas coisas para alguém que pode lidar habilmente com essas informações. Por outro lado, se você aprendeu a ver anjos, provavelmente irá se deparar com demônios em breve.

Louco?

Finalmente, temos a questão escorregadia da doença mental. Além dos poderes às vezes fazerem com que as pessoas que não foram adequadamente treinadas em moralidade se comportem como idiotas (perdoe o vernáculo), os poderes também podem fazer com que as pessoas fiquem muito, muito estranhas. Nem sempre é fácil distinguir condições como esquizofrenia, um episódio psicótico transitório ou bipolar com características psicóticas dos efeitos colaterais de forte concentração e talento natural. Além disso, se você quiser saber mais sobre o seu lado sombrio, os poderes são um curso intensivo. Embora o budismo tenha sua própria visão sobre delírios e aflições mentais, nesta seção irei abordar a psicologia ocidental.

Por exemplo, pode ser muito educativo ter seus problemas de relacionamento com seus pais manifestados como dois grandes demônios babando que arremessam bichos de pelúcia em chamas enquanto você está viajando fora do corpo a caminho do Grand Canyon, mas pode muitas vezes leva muito tempo e reflexão para descobrir como esse tipo de experiência faz uma diferença prática em nossas vidas. Essa é a coisa fácil; o problema surge quando os efeitos dos poderes não diminuem, mesmo quando você para de praticar e está tentando funcionar no mundo comum. É quando é hora de entrar em contato com pessoas que podem ajudar a estabilizá-lo até que os efeitos desestabilizadores se acalmem ou se resolvam, presumindo que o farão, o que nem sempre é o caso.

Uma forte percepção e prática de concentração, mesmo quando essa prática não era dedicada aos poderes, pode fazer as pessoas ficarem psicóticas temporária ou permanentemente (ou pelo resto da vida). Quanto mais a prática envolve a criação de experiências que divergem significativamente do que chamarei grosseiramente de “realidade consensual”, e quanto mais tempo alguém se engaja nessas práticas, mais provavelmente as dificuldades prolongadas são. É digno de nota que um número significativo dos propagadores primários das tradições mágicas ocidentais tornaram-se moderadamente malucos no final de suas vidas.

Como disse um birmanês a Kenneth: “Meu irmão pratica concentração. Você sabe, às vezes eles ficam um pouco loucos!” Ele estava falando sobre o que às vezes pode acontecer quando as pessoas assumem os poderes. Lembre-se de que muitas dessas experiências são bases suficientes para um diagnóstico de doença mental no mundo médico convencional, portanto, busque a orientação de quem, ao mesmo tempo, pareça bastante são e funcional, mas que também saiba navegar com habilidade neste território. Encontrar essas pessoas qualificadas é difícil, mas vale a pena o esforço.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) dá algum espaço de manobra para estados alterados esperados e aceitos e experiências que acontecem em um contexto religioso ou espiritual padrão. Pentecostais falando em línguas é um bom exemplo, mas devemos ser cautelosos em usar esse espaço de manobra muito prontamente se nosso nível de funcionamento no mundo comum caiu repentinamente, pois algo mais sério pode estar acontecendo. Para usar o exemplo dos pentecostais novamente, eles tendem a manifestar dons do espírito, como falar em línguas na igreja, onde isso é considerado normal, mas em seu local de trabalho eles podem agir como qualquer outra pessoa, o que significa que podem ativá-lo e desligue-o. Esse é realmente o ponto chave. Para trazer isso para um contexto mais meditativo, se você aprendeu a visualizar, digamos, uma divindade tântrica, e essa divindade às vezes parece interagir com você quando você está fazendo práticas formais, isso não é necessariamente louco, a menos que essa divindade comece a lhe dizer fazer algo prejudicial e você começa a levar isso a sério — essa é obviamente uma situação totalmente diferente e requer ajuda imediatamente.

Então, há efeitos que persistem no mundo quando você para de praticar. Se você descobrir que ainda está agindo de forma estranha ou percebendo o mundo de forma estranha, como ouvir vozes que lhe dizem para fazer coisas (coisas particularmente prejudiciais ou que perturbariam você e outras pessoas), vendo sombras assustadoras, demônios ou pessoas mortas ao redor de você que você acha que pode ser real, sendo paranóico, recebendo reações estranhas daqueles ao seu redor que você não consegue explicar, tornando-se obsessivo por coisas estranhas (eu tinha um amigo meditador competente que ficou temporariamente fascinado por tudo que era amarelo, por exemplo), ouvir as pessoas dizerem que estão preocupadas com você, que vivem em um universo claramente alterado e coisas do gênero, recomendo fortemente que você converse com um profissional.

Existem muitas e variadas opiniões sobre como a prática meditativa se relaciona com as doenças mentais, e é provavelmente muito mais complicada do que qualquer um de nós apreciamos neste momento. A ciência disso está atualmente em sua infância. Eu conheço aqueles que têm certeza de que uma prática forte tornou alguém que eles conhecem ou se tornou mentalmente doente. Também encontro comunidades online inteiras de pessoas com doenças mentais (como o The Icarus Project, encontrado em <http://theicarusproject.net>), onde você pode encontrar membros que sentem que se beneficiaram com os efeitos estabilizadores da prática. Portanto, neste ponto, parece que vai nos dois sentidos.

Há uma razão para muitos centros de meditação terem questionários sobre história física e mental, medicamentos anteriores e atuais, diagnósticos psiquiátricos e assim por diante, pois eles sabem que aqueles que são menos estáveis nem sempre se dão bem quando as coisas ficam mais estranhas ou sua concentração é acelerada. Alguns de meus amigos bipolares e esquizofrênicos que meditam me encorajaram fortemente a incluir algo que diga para evitar as técnicas de alta intensidade que apresento aqui, para manter as coisas mais fundamentadas em atividades físicas ou práticas somáticas, para usar doses muito mais baixas de meditação, para praticar muito suavemente e evitar práticas de visualização e mantra, a menos que você esteja trabalhando em estreita colaboração com um professor

qualificado. Não estar fisicamente ancorado, praticar com frequência e intensamente e praticar visualizações e mantras sem orientação qualificada pode aumentar os riscos de erros na prática da meditação.

Você pode encontrar muitas informações de qualidade variada sobre esses tópicos na Internet. Se você está preocupado com os efeitos da prática em sua saúde mental por qualquer motivo, verifique, comece devagar, evite mudanças extremas e mantenha informado alguém que seja qualificado para ajudar a administrar esse tipo de prática. Mesmo se você for um praticante forte, se estiver praticando em alta intensidade, há muito o que dizer sobre ter amigos por perto com quem você pode conversar se começar a sentir que está indo longe demais.

Dito isso, há claramente aqueles que já foram sãos e saudáveis que enlouqueceram quando começaram a praticar muito, e é um mito óbvio que você deve ter algo errado com você para que essas práticas precipitem um episódio psicótico, maníaco ou depressivo. A parte difícil da prática é mais uma questão de probabilidades. Infelizmente, à medida que obtemos mais dados, fica claro que essas experiências também podem acontecer a pessoas comuns, anteriormente muito sãs, funcionais, que praticavam em doses que eu teria anteriormente considerado quase homeopáticas. Isso é algo para o qual muitas das pessoas que os ensinam, como assistentes sociais e psicólogos clínicos que oferecem terapias baseadas na atenção plena e práticas meditativas, geralmente estão totalmente despreparadas, o que é uma situação verdadeiramente irônica. É uma espécie de curva assintótica onde a cauda nunca chega a tocar zero, o que significa que não podemos prometer que qualquer dose é necessariamente 100,000000 por cento segura, embora haja uma dependência clara dos efeitos colaterais para muitas pessoas, mas não todas. Os interessados na ciência desses efeitos infelizes devem verificar o trabalho do Dr. Willoughby Britton e do Dr. Jared Lindahl.

Esta seção é o folheto informativo com as letras miúdas que mostram todas as coisas ruins que podem acontecer. Como uma pessoa esperançosamente racional com o que espero ser uma boa capacidade de tomada de decisão, você pode optar por entrar nesse assunto ou não e, se o fizer, decidir até onde quer ir. Um dia, esperançosamente, teremos bons critérios preditivos de quem está em maior risco para os efeitos colaterais negativos, saberemos muito mais sobre como evitá-los e lidaremos com as situações quando elas ocorrerem, ao mesmo tempo em que permitiremos que as pessoas façam um bom progresso para desenvolver os conjuntos de habilidades mentais que desejam desenvolver. Eu apostaria que aqueles com as melhores práticas morais farão melhor, mas é claro que não há garantia de que coisas ruins não acontecerão na meditação, pois eu conheço alguns extremamente morais, gentis, anteriormente bastante sãos, equilibrados, e pessoas funcionais que se perderam na almofada e depois por algum tempo. Nesse ínterim, perceba que a meditação, como qualquer outro aspecto do mundo fenomenal, não é perfeitamente segura. Qualquer pessoa que diga o contrário está vendendo algo ou simplesmente não sabe do que está falando.

Além da questão da doença mental genuína e psicose temporária, mexer em visões e outras experiências extra-sensoriais, como viajar para fora do corpo, bilocação, etc., às

vezes pode fazer com que nos sintamos não ancorados, desconectados, sobrenaturais e dispersos por horas ou mesmo dias depois, algo que chamo de “ressaca siddhi”. Para aqueles que experimentaram os efeitos de alucinógenos fortes, é muito semelhante à fase de integração pós-viagem que pode durar dias ou muito mais. Exercitar-se e concentrar-se em qualquer coisa física pode ajudar nisso, assim como apenas cuidar de tarefas simples, diárias e rotineiras, como pagar contas, fazer serviço voluntário em uma cozinha comunitária ou varrer o chão.

Eu sugeriria cuidado e cautela ao lidar com todas as visões e outras experiências incomuns que possam surgir na prática. O principal perigo é levá-los muito a sério e, portanto, presumir que são mais importantes do que realmente são. Pode ser uma boa ideia deixá-los até muito tarde em nossa prática, a menos que tenhamos alguém por perto para nos guiar através de seu uso habilidoso, ou a menos que estejamos bastante equilibrados e o tenhamos por um período significativo de tempo, e tenhamos um bom senso de humor sobre eles. Do contrário, eles podem facilmente ampliar nossos aspectos menos desejáveis e apenas servir como longos túneis psicodélicos e manipuladores para lugar nenhum ou para a destruição.

Lembro-me de uma carta de um amigo que estava em um longo retiro na Birmânia e deveria estar praticando insights, mas começou a brincar com esse tipo de experiência. Ele agora estava fascinado por sua habilidade de ver animais espirituais e outros seres supernormais e estava tendo conversas regulares com algum tipo de deus de baixo nível que dizia que ele estava fazendo um excelente progresso em sua prática de insight — isto é, exatamente o que ele queria ouvir. No entanto, o fato de que ele estava tendo experiências visionárias estáveis e comprando seu conteúdo deixou bem claro que ele não estava praticando insights, mas estava perdido e sendo enganado por elas.

Agora, não me entenda mal. Se estamos procurando outra maneira de abordar nosso conteúdo e problemas, visões de coisas como animais espirituais podem ser úteis, especialmente no contexto cultural certo. Mas é crucial não misturar conteúdo e conhecimento fundamental. Também é importante notar, como meu amigo queria que eu apontasse neste volume, que depois de alguns dias disso ele percebeu que o semideus não estava lhe dando conselhos úteis e então ele começou a ignorá-lo e ele foi embora e ele voltou às práticas de insight.

Falando em loucura (que eu percebo não ser o mais profissional dos termos, mas tenha paciência comigo aqui), eu realmente gosto da definição de doença mental da bom e velho Siggie Freud, que é: aquelas coisas que interferem no amor e no trabalho. Como médico de emergência, passei muito tempo cuidando de pessoas com várias doenças mentais, sendo as mais comuns ansiedade, depressão (às vezes com características psicóticas), transtornos de personalidade, abuso e dependência de substâncias, transtorno bipolar e o transtornos do espectro da esquizofrenia. Um número razoável de pacientes tem experiências que podem ser classificadas como pertencentes à categoria de poderes, como alucinações auditivas e visuais, bem como várias experiências, como a sensação de inserção do pensamento e semelhantes. Então, como as experiências desses indivíduos diferem

daquelas do meditador praticante e devem ser conceituadas e administradas de maneira diferente?

Essas são questões importantes e merecem muita atenção. Distinguir entre os efeitos colaterais da meditação e as doenças mentais às vezes é fácil, outras vezes bastante difícil. Decidir qual o melhor tratamento também nem sempre é fácil. Vou fazer uma discussão muito básica sobre isso aqui, mas é um tópico muito complexo que merece muito mais estudo e pesquisa. Sendo um contemplativo pragmático no coração, minha tendência é enfatizar fortemente a funcionalidade.

Em uma extremidade de um espectro hipotético, temos pessoas que são abertamente psicóticas e têm profundo prejuízo em sua capacidade de lidar com a realidade, permanecer seguro e interagir com segurança com os outros. Isso pode acontecer com pessoas com doenças mentais e meditadores. Naquele momento, sejam os sintomas decorrentes dos efeitos colaterais da meditação, um episódio bipolar misto depressivo/maníaco, ou o início da esquizofrenia, por exemplo, não é tão importante quanto a estabilização imediata, que significa tratamento médico psiquiátrico de emergência imediata. Mesmo que a crise tenha sido apenas um episódio induzido pela meditação que provavelmente não se repetirá, passar pelo curto prazo com todos permanecendo ilesos é a primeira coisa a fazer.

Como um aparte, por favor, não presuma que a meditação permitirá que você pare de tomar remédios se estiver tomando remédios para algo como transtorno bipolar ou esquizofrenia. Não é que a meditação *suave* não possa ajudar algumas pessoas com doenças mentais, como pode, mas também pode aumentar muito a instabilidade mental às vezes, então mantenha quem o ajuda a controlar sua doença no ciclo sobre o que está acontecendo com você se você entra em meditação e é honesto com eles sobre o que está experimentando.

Na outra extremidade desse espectro hipotético, temos fenômenos mais benignos, como apenas ter a visão de algumas flores ou ouvir um coro de seres angelicais enquanto meditamos e sem outras complexidades decorrentes dessas experiências. Estruturas conceituais que usam essa experiência simples, inofensiva e possivelmente bela como justificativa para adicionar rótulos patológicos, como psicose ou alucinações, também causariam danos onde nada precisava ocorrer. Muitas experiências de meditação são apenas experiências de meditação, os subprodutos de uma forte concentração e nada mais. Eles não causam danos, não causam problemas, não prejudicam a função e, portanto, não requerem nenhum rótulo patologizante, intervenção ou reação negativa indevida.

E então temos a grande região intermediária do espectro, onde fica complicado. Muitas pessoas que outros considerariam totalmente malucas têm vidas muito funcionais. Eles curam com as mãos, prevêm o futuro, vêem fantasmas, falam com fadas, realizam exorcismos compassivos e manipulam seu *qi*. Eles também têm empregos normais, pagam suas contas, têm relacionamentos saudáveis e criam seus filhos muito bem. Em suma, são cidadãos sólidos, verdadeiros *cavalheiros*, para usar o iídiche. Os vegetais que eles cultivam seguindo as instruções dos gnomos do jardim são lindos. Algumas pessoas acreditam que a

Terra tem cerca de 6.000 anos e foi criada em seis dias por um ser divino, e o fazem mantendo excelentes práticas como médicos, contribuindo assim com um serviço valioso para suas comunidades.

O sofrimento incomum não está ocorrendo devido aos seus paradigmas estranhos e experiências mágicas. Eles podem ter sido criados dessa maneira e é totalmente normal para eles, como a vida é, e por isso não lhes causa dificuldades óbvias e, ao invés, pode melhorar suas vidas. Você pode achar estranho, mas não está prejudicando seu funcionamento no mundo.

No lado mais sombrio das coisas, existem pessoas que têm muito mais facilidade em ter algum nível de funcionalidade quando sua experiência interna é desafiadora, o que significa especificamente que seu mundo interior é caótico, irracional e cheio de poderosas, voláteis, assustadoras e confusas experiências que estão fora do escopo anterior de coisas que aprenderam a controlar bem. Eles trabalham em seus empregos, interagem com amigos e familiares, e ninguém pode dizer quando essas experiências estão acontecendo. Depois, há aqueles que, diante dessas mesmas experiências poderosas, podem manifestar ações e reações extremamente prejudiciais, como pânico abjeto e comportamento violento. Aqueles que conseguem ficar em um nível sensível e apenas perceber cada sensação acontecendo, ao invés de surtar reativamente, irão se sair muito melhor em geral.

Um dos testes básicos para determinar se as pessoas devem buscar a prática intensiva é o grau em que se enquadram em uma dessas categorias mais funcionais com relação ao gerenciamento de experiências difíceis. Este é o conceito psicológico formal de “força do ego” mostrando sua cabeça novamente. A força do ego é essencial para enfrentar e processar bem essas experiências, ou, pelo menos, para impedir que as ações que fazemos com nosso corpo, fala e mente causem danos a qualquer pessoa ou coisa — em suma, para manter nossa merda unida.

Por outra tangente, tanto a doença mental quanto o insight podem coexistir e muitas vezes coexistem. Tenho alguns amigos de meditação muito habilidosos que às vezes sofreram de algumas doenças mentais significativas. Muitas pessoas entram em meditação para lidar com suas próprias complexidades internas. Além disso, podem surgir doenças mentais que podem parecer não relacionadas à nossa prática de meditação. As pessoas geralmente começam a meditar por volta dos 20 ou 30 anos, que também é uma época comum para episódios maníacos iniciais e, em alguns, o desenvolvimento de esquizofrenia. Depressão e ansiedade (algumas das quais podem resultar de uma percepção autêntica e natural da primeira nobre verdade do sofrimento) também são razões comuns para as pessoas começarem a meditar.

Os transtornos de personalidade também são bastante comuns em todos os grupos de pessoas, incluindo meditadores, e isso inclui os diagnósticos relativamente problemáticos do Grupo B do *DSM-5* de transtornos de personalidade limítrofes, anti-sociais, narcisistas e histriônicos. Como mencionado antes, esses são diagnósticos que você deve ler e compreender bem se for ensinar meditação (ou interagir com o público), especialmente se você acha que se enquadra em uma dessas categorias de diagnóstico. A meditação em altas

doses pode produzir experiências intensas e mudanças rápidas que podem exacerbar essas condições. Ser capaz de adotar um paradigma que englobe tanto a teoria sobre os efeitos colaterais da meditação quanto a teoria psicológica padrão pode ser muito útil, pois muitas vezes não fica claro exatamente onde uma termina e a outra começa. Certamente não devemos culpar todas as dificuldades psicológicas negativas que acontecem aos meditadores em doenças mentais ou meditação, mas, em vez disso, devemos fazer o nosso melhor para resolver as características dessas condições com aqueles que estão bem informados sobre ambas.

Nesse ínterim, se as experiências ficarem muito agitadas para você lidar, o primeiro princípio geral é *parar de meditar*. Isso também envolve uma mudança de paradigma para muitos, pois eles podem acreditar que perseverar na meditação a todo custo é a melhor opção para ajudá-los a ficar mais sãos. Isso não é sempre o caso. Lembre-se do conselho que vimos com o progresso do insight e da Noite Escura e seus possíveis efeitos colaterais — se aterre, faça algum exercício ou outra atividade física como jardinagem ou caminhadas, faça tarefas rotineiras de distração, assista a filmes cujo conteúdo não agravará sua condição, coma alimentos pesados e pratique esportes, mas talvez evite videogames de alta intensidade.

Além disso, tome resoluções sinceras, formais e claramente verbalizadas para que as experiências problemáticas parem imediatamente e que a realidade comum seja restaurada — um bom exemplo é: "Eu formalmente resolvo que não vou experimentar ou usar esses poderes (nomeie-os aqui) até que eu formalmente resolva de outra forma," ou "Que essas experiências desestabilizadoras parem e que a estabilidade e um alto nível de função normal retornem imediatamente". Sinta. Significa. Acredite que isso vai funcionar. Se não funcionar da primeira vez, diga novamente e repita conforme necessário. Tudo isso aumenta muito as chances de que isso funcione. Você pode ter passado horas ou dias se metendo nessa confusão por meio de muita prática, então pode ter que passar horas ou dias trabalhando duro para fechá-la: aplique pelo menos o mesmo grau de diligência a este trabalho de frenagem como fez com o trabalho de aceleração.

É incrível o grau em que podemos ficar tão fascinados pelas coisas bizarras que não temos perspectiva de recuar e simplesmente dar um basta na loucura, por assim dizer, então não seja sugado para essa armadilha. Também é possível ficarmos tão identificados com experiências distantes, mesmo aquelas que estão causando problemas, que nos agarramos a elas com curiosidade mórbida. Reconheça isso imediatamente se acontecer e coloque um fim nisso.

Observe que às vezes os poderes parecem impedir completamente a possibilidade de praticar o insight em relação a eles, isto é, observar suas três características. Quando podemos nos lembrar de fazer isso, e se tivermos o conjunto de habilidades, fragmentar as experiências dos poderes com uma prática de insight consistente, sustentada e analítica pode rapidamente fazer com que essas sensações se espalhem como confete e desfaça o fascínio doentio. O método insight de fragmentá-los com investigação rápida foi minha principal estratégia para lidar com os poderes durante meus primeiros dois anos ou mais,

até que me tornasse muito mais estabelecido em minha prática e me tornasse mais confortável e competente para lidar com experiências incomuns.

Às vezes, é simplesmente melhor colocar o pé mental no chão e apenas dizer: "Não!" Às vezes, pode haver manifestações subconscientes de nossos problemas psicológicos que surgem de uma forma mágica e meditativa. Frequentemente, não somos muito maduros em nos relacionar com nossos problemas mais profundos quando eles surgem dessa maneira. Encerando a psicologia ocidental novamente, leia sobre os mecanismos de enfrentamento maduros e imaturos: basta digitar “mecanismos de enfrentamento maduros e imaturos” em qualquer mecanismo de busca da Internet. Aplique os mecanismos de enfrentamento maduros aos poderes e à sua prática e vida em geral, e você se sairá melhor.

O próximo conselho essencial para aqueles que estão passando por dificuldades, como já foi mencionado e que não pode ser exagerado, é falar imediatamente com pessoas que conhecem tanto sobre doenças mentais quanto sobre meditação. Se você não consegue encontrar pessoas com essa competência dupla em sua área (como são difíceis de encontrar no momento em que este livro foi escrito), comece com aqueles que sabem sobre doenças mentais e como tratá-las, e não tente ir sozinho. No meu mundo ideal, um dia seremos capazes de encontrar facilmente aqueles com dupla competência, já que a teoria e o treinamento necessários estarão amplamente disponíveis através dos canais educacionais de saúde padrão.

Na verdade, como a meditação está se espalhando aparentemente por toda parte, é melhor que isso aconteça rápido ou haverá ainda mais problemas no mundo da meditação do que já existe. Ao relatar sua experiência para aqueles que podem fornecer cuidados estabilizadores, tente evitar a terminologia do darma e rótulos de estágio/estado, porque as chances de que um provedor de saúde mental tradicional conheça esses termos é quase zero neste ponto. Eles saberão tudo sobre como estabilizar a psicose e as manifestações do tipo bipolar, portanto, apenas se atenha aos termos não-dármicos comuns para os sintomas perturbadores e provavelmente os acharão menos confusos e alienantes.

Isso me leva à questão do apoio da comunidade e dos poderes. Se você pretende explorar os poderes, eu recomendo fortemente que você tenha pessoas para conversar sobre eles e que você configure isso com antecedência. Como observado no “Prefácio e Advertência”, tornar-se um praticante realizado dos poderes pode ser muito alienante. As razões para esta alienação incluem o compromisso de tempo geralmente exigido, a provável falta de pessoas disponíveis em sua área que sejam capazes de entender o que você está falando (a menos que você esteja treinando em uma das poucas comunidades que é bem versada nisso), e a divergência de paradigma que pode ocorrer quando sua experiência se torna muito diferente daquela das pessoas ao seu redor. Tudo isso pode nos tentar a ser errantes solitários em terras estranhas. Eu recomendo fortemente que você não seja. Em vez de, estenda a mão e cultive amigos que sejam bons nessas coisas e que possam servir de caixa de ressonância para sua prática, principalmente no que diz respeito aos poderes. Idealmente, esses amigos solidários irão:

- ♦ ser suficientemente realizado para que tenha uma base de experiência para ser capaz de compreender tudo o que você está passando;
- ♦ ter um vocabulário e base conceitual suficientemente semelhantes aos seus para ser capaz de entender o que você está falando;
- ♦ ser suficientemente versado nos perigos da prática para ser capaz de identificar quando você está se metendo em apuros;
- ♦ ser suficientemente estável, seguro, gentil, ético e psicologicamente maduro para que não sejam intimidados ou em competição com sua prática, propensos a outro mau comportamento, ou propensos a dar conselhos ruins ou surtar quando você lhes contar tudo o que você estão passando;
- ♦ ser abençoado com aquele espírito precioso de camaradas co-aventureiros, em vez de professor versus aluno, rival versus rival ou outra concepção doentia do relacionamento entre vocês;
- ♦ manter as coisas pé-no-chão, práticas e reais sempre que possível;
- ♦ ter um bom senso de humor e capacidade de lidar com as coisas, manter a perspectiva e levar as coisas com calma;
- ♦ saber quando encaminhá-lo para alguém com mais habilidades ou capacidades do que eles (como internação psiquiátrica ou um professor de darma mais experiente) quando a situação estiver além de sua capacidade de lidar. Assim como nós, que trabalhamos em departamentos de emergência, sabemos como estabilizar e, em seguida, transferir para um nível superior de atendimento especializado aqueles pacientes que têm doenças que estão além de nossa capacidade de tratar em nossas instalações, da mesma forma os professores de meditação devem saber como reconhecer quando as pessoas ficam em território além do seu conhecimento e competência e a quem eles devem encaminhar o profissional em questão (crianças do Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): anotem).

Se você puder cultivar amigos como esses, será de imenso benefício para você e para eles, e sua prática provavelmente será muito mais forte e, se você tiver problemas, terá muito mais probabilidade de se sair bem se tiver um bom apoio e pontos de referência são do que se você não o fizer.

Isso se aplica a todos os aspectos da prática, não apenas aos poderes, mas, como os poderes são o aspecto da prática mais propenso a causar problemas, isso se aplica principalmente a eles. Melhor ainda, se você pode ser esse tipo de amigo para os outros, isso é verdadeira generosidade, apoio verdadeiro e útil, e na medida em que você é capaz de fazer isso, você estará fazendo o verdadeiro bem no mundo. É o ideal a que eu mesmo aspiro. Infelizmente, as comunidades mais explicitamente mágicas tendem a ser as piores em termos de competição, besteira de poder mesquinho, postura, dominação de pessoa alfa, manipulação e assim por diante, com outras formas de comunidades de meditação

sendo o segundo próximo. Isso não significa que essa tendência precise continuar e, em geral, significa que as pessoas com quem você está provavelmente não têm uma prática tão forte; se o fizessem, estariam bem e provavelmente não seriam tão psicologicamente imaturos.

Nessa mesma linha, as pessoas podem realmente entrar nos poderes, e realmente em si mesmas por tê-los, como eu sei bem por minha própria prática e as práticas de muitos dos meus co-aventureiros, embora pessoas com moralidade e discernimento muito fortes sejam menos propensas a esse tipo de estupidez refinada. Ainda assim, os poderes são extremamente sedutores, e a sedução é difícil de reconhecer e perceber como atravessá-la. Abundam as histórias de gurus que tinham todos os poderes que pensavam ter. É uma fonte potencial de profunda arrogância, abuso de papéis e desequilíbrio de poder, bem como dos estrondosos acidentes e escândalos que tendem a se seguir. Evite essas formas de se relacionar com os poderes como uma praga. Em vez disso, classifique a moralidade forte como uma das maiores das potências, perdendo apenas para a percepção clara e libertadora da realidade sensorial.

Se você encontrar algumas das reações menos hábeis aos poderes que surgem em você: reconheça-as, observe-as e compense-as com quaisquer tentativas hábeis de humildade, empatia e moralidade que você possa reunir até superar a si mesmo. Faça práticas básicas de insight sobre as sensações que constituem esses sentimentos e reações. O argumento clássico de que os poderes irão ajudá-lo a vender o bom darma e atrair as pessoas para a meditação e coisas semelhantes é uma ladeira extremamente escorregadia, e pessoas boas caem desse penhasco o tempo todo, enquanto os psicopatas e narcisistas com poderes podem já ter estado lá esperando no fundo. O argumento dos “poderes como propaganda” foi explicitamente refutado pelo Buda, pelo menos quando ele não estava usando os poderes para anunciar o budismo.

Brincar com os poderes também pode trazer à tona coisas realmente complicadas de nosso subconsciente que simplesmente não estamos prontos ou capazes de lidar com habilidade, causando um “sangramento siddhi” em nossas vidas que pode variar de simplesmente inútil até extremamente destrutivo. Essas questões movidas a energia às vezes podem ser muito difíceis de integrar. Passei dias refletindo sobre algumas das minhas experiências mais estranhas, com essa contemplação me distraindo significativamente das tarefas comuns importantes às quais eu precisava prestar atenção, apenas para perceber dias depois que não havia chegado a nenhuma conclusão útil sobre o que a experiência “significava”, por que aconteceu, ou se levou a algo útil para mim ou para outros.

Ao explorar qualquer tecnologia meditativa, não há almoço grátis. Você sempre acaba sendo forçado a enfrentar algum desafio adicional relacionado com o crescimento pessoal ou espiritual, seja naquele momento ou logo depois. Não parece haver nenhuma maneira de contornar isso.

Além disso, se você tiver experiências suficientes, muito provavelmente encontrará um número cujas causas, significados e implicações práticas desafiam obstinadamente as

tentativas de compreendê-los em um nível conceitual que pode então ser integrado comportamentalmente.

De volta com uma nota positiva: muitas pessoas entram nos poderes e ficam bem por um tempo. Eles lidam bem com eles, se relacionam bem com eles e obtêm muitos insights deles. Eles podem ser muito divertidos com a atitude certa e totalmente fascinantes no bom sentido, incentivando-nos a explorar nossas psiques, corações e mentes de maneiras verdadeiramente notáveis e a usar esses talentos notáveis para fazer o bem.

Estas Malditas Fadas...

Além de questões de doença mental serem misturadas com experiências de meditação, problemas podem surgir quando pessoas que não estão interessadas nos poderes começam a tê-los, como quando pessoas que não gostam de fadas começam a ver coisas desagradáveis, ou começam a ter quaisquer experiências incomuns para as quais não estavam preparados e têm um preconceito ativo ou subconsciente contra. Você se considerava uma pessoa comum em um mundo comum, um mundo são e previsível (ok, talvez você não seja tão ingênuo e delirante, mas você entende o que quero dizer), um mundo não mágico, um mundo material, um mundo racional, um mundo que se comportou como você pensava, de acordo com as leis que você pensava serem imutáveis. Você foi um trouxa por completo. Você tem uma identidade tribal específica que requer que você tenha uma visão de mundo fixa que impede algumas ou todas essas experiências. De repente, sua realidade experiencial parece contradizer isso totalmente.

Por exemplo, você acha que não há efeitos mágicos possíveis e de repente você está vendo chakras e parece saber coisas estranhas sobre as pessoas que você não poderia saber, o que não é tão incomum no estágio do S&D. Você viu a sala em que está meditando com as pálpebras fechadas, algo que você pensou ser impossível. Muitas variações deste tema básico são possíveis. Você se considera um budista e, de repente, uma poderosa visão de Jesus Cristo ou da Virgem Maria aparece para você, inundando seu corpo com luz e amor. Você se considera um materialista científico estritamente ateu e, de repente, tem uma série de experiências extremamente convincentes que lhe dão a profunda impressão de que pode manipular o humor das pessoas apenas usando sua mente e que em uma vida passada você foi uma deusa celestial. Em suma, você tem uma colisão de experiência de paradigma e, talvez mais precisamente, uma colisão de experiência de identidade.

Tendemos a investir bastante na maneira como nos relacionamos com todos os tipos de experiências, com os poderes no topo da lista de coisas sobre as quais as pessoas tendem a ser rígidas. Muitos de nós nos apegamos firmemente ao nosso senso de realidade, apesar de todas as evidências do contrário. Passei muito tempo conversando com as pessoas sobre suas várias crenças, e é incrível como as crenças das pessoas são complexas e cheias de nuances sobre coisas nas quais elas podem nem mesmo admitir acreditar inicialmente. Essas conversas podem ser muito divertidas se você as definir bem e as pessoas estão com o humor e o contexto certos para recebê-los. Se você continuar investigando mais profundamente, descobrirá que as pessoas que inicialmente se apresentam como

relativamente simples paradigmaticamente se revelam muito mais complexas e cheias de nuances do que você ou mesmo elas imaginaram.

Por exemplo, eu conheço pessoas que acreditam em Deus e em fantasmas, mas não acreditam em nenhuma outra criatura mágica. Conheço pessoas que, embora acreditem e confiem em médiuns, também se identificam como ateus. Eu conheço alguém que irá dizer a você que todas essas coisas sobre magia são claramente delirantes, mas em um questionamento mais cuidadoso acredita que eles previram o futuro com precisão algumas vezes, podem lançar energia escura nas pessoas para prejudicá-las se não forem cuidadosas, ainda lamentam ativamente um momento específico em que isso aconteceu décadas atrás e tem certeza de que retemos em algum lugar dentro de nós as memórias coletivas de todos os nossos ancestrais.

Esse tipo de ceticismo inicial sobrepondo-se a um sistema de crenças um tanto contraditório, mas com nuances, em relação aos poderes é normal. A realidade é que quando as pessoas experimentam algo que desafia sua lista específica do que consideram coisas mágicas normais e o que consideram coisas mágicas loucas, então as pessoas podem entrar em pânico e às vezes chegar a todos os tipos de respostas prejudiciais e inábeis ao que acabou de acontecer. Mesmo antes de começarem a ter experiências interessantes que não esperavam que pudessem ter, apenas ser exposto a pessoas falando sobre essas coisas pode desanimá-las, daí o problema de mencionar os poderes em um livro que tem mapas de percepção que deveriam ser ensinado no ensino médio como parte de um currículo padrão em saúde humana e biologia. Espero que alguém escreva esse livro, já que este livro não será o escolhido, ou pelo menos não no Texas ...

Já que mencionei anjos, demônios, diabos e fadas, devo discutir como as experiências mágicas de outros seres podem levantar a questão óbvia sobre quais seres podem existir no mundo mágico e como nos relacionamos com eles. O budismo está repleto de uma vasta gama de seres mágicos que refletem a mitologia subjacente da área na época, bem como a cosmologia dos vários mundos e os trinta e um planos de existência. Na verdade, se alguém lesse os textos sem qualquer preconceito sobre o budismo, poderia facilmente concluir que o budismo era principalmente sobre animismo, xamanismo, moralidade e magia com um pouco de discernimento jogado no topo como uma cereja. Além dos humanos, esta lista de vários seres espirituais normalmente inclui vários deuses elevados, deuses inferiores, espíritos de vários lugares que mostram um sabor animista pesado, fantasmas famintos, *nagas*, bem como seres voadores gigantes chamados *garudas*. Adicione vários seres tântricos e, de repente, a lista fica muito mais longa.

Um dos aspectos que definem a magia no budismo é que o domínio dos poderes é julgado principalmente pelo uso e compreensão habilidosos deles, não pelo próprio poder bruto. Embora o budismo tenha técnicas que podem produzir magia incrivelmente poderosa (novamente, os kasinas não devem ser subestimados), os textos estão constantemente enfatizando que ela deve ser usada apenas para um bom propósito, direcionada à bondade ou sabedoria, e não se tornar uma fonte de apego, arrogância ou dano. Não é que toda experiência mágica espontânea seja necessariamente uma fonte de sabedoria ou compaixão, mas todo ser dirigido deve aspirar a ser. Esta diferença se torna

particularmente notável quando examinamos aspectos como o relacionamento com vários seres mágicos.

Algumas tradições mágicas não budistas podem enfatizar técnicas para convocar, amarrar e controlar seres mágicos, enquanto outras podem entrar em algum tipo de relação de barganha ou troca com os seres. Outros podem adorar seres poderosos cujos favores ou bênçãos eles cobiçam e pedem humildemente. No budismo, no entanto, especialmente se lermos os textos antigos (o *Sutta Nipata* é um exemplo divertido), notamos repetidamente que a ênfase é um relacionamento mais hábil com os seres. O Buda deu o exemplo sendo gentil com os seres, ensinando-lhes o darma, irradiando bondade amorosa e relacionando-se com eles de maneiras destemidas e sábias. O Buda era rotineiramente retratado dando ensinamentos a deuses que tinham grande reverência por ele e o ouviam com atenção extasiada. Os seres mágicos tornam-se mais uma classe de seres para tentar trazer para a sabedoria do darma. Curiosamente, há muito mais exemplos de Buda interagindo habilmente com seres mágicos nos textos antigos do que instruções cuidadosas sobre a prática de meditação.

Um mundo cheio de seres mágicos e muitos reinos vastos que interpenetram este universo pode ser relativamente assustador, já que nós, humanos, não estamos necessariamente no topo da pilha de seres mágicos, e estamos acostumados a estar no topo da pilha neste plano material. As instruções nos textos budistas normalmente prometem que várias práticas nos farão ter um relacionamento positivo com esses seres, o que obviamente torna a prática budista muito atraente. Também é declarado explicitamente em vários suttas que a prática de meditação poderosa e a moralidade eram proteção suficiente contra ataques de demônios, devas perversos e espíritos em geral. Várias outras práticas foram descritas para pacificar espíritos hostis, fazer amizade com os espíritos de um lugar e proteger praticantes hábeis de entidades prejudiciais. Curiosamente, uma vez que você começa a viver com um conjunto de experiências que reflete uma biosfera e um cosmos mágicos amplamente expandidos, você pode testar quais dessas práticas budistas funcionam conforme anunciado.

Como essas práticas são explicitamente magickamente eficazes para propósitos específicos, viemos ao local para listar os vários poderes descritos nos textos antigos.

Definições dos Poderes

Falando em livros didáticos, e agora que tirei do caminho os avisos e isenções de responsabilidade padrão e não padrão, podemos muito bem definir o que estamos falando em relação aos poderes. Podemos começar com as listas padrão em alguns dos primeiros textos existentes do Cânon Pali (como aquele encontrado no sutta DN 2, *Samaññaphala* ou “Frutos da Vida Contemplativa”). Eles incluem:

- ♦ bilocação e polilocalização;
- ♦ aparecer e desaparecer;

- ◆ caminhar através de objetos;
- ◆ voar;
- ◆ mergulhar na terra;
- ◆ andar sobre as águas;
- ◆ tocar o sol e a lua;
- ◆ viajar para outros reinos;
- ◆ produzir vários objetos;
- ◆ ouvir sons próximos e distantes (também conhecido como "ouvido divino");
- ◆ ver coisas próximas e distantes (também conhecido como "olho divino", que é amplo e envolve coisas como perceber outras classes de seres, saber coisas sobre lugares distantes, que também podemos chamar de "visão remota", etc.);
- ◆ conhecer os estados mentais e as qualidades mentais dos outros;
- ◆ lembrar vidas passadas;
- ◆ ver seres morrerem e renascerem de acordo com seu carma;
- ◆ a percepção clara que elimina a ilusão e traz sabedoria.

É uma lista estranhamente curta, dada a ampla gama de coisas que as pessoas podem experimentar e cultivar, e dada a vasta gama de poderes descritos no material canônico antigo. O *Visuddhimagga* (V, 28-39 ou mais) adiciona:

- ◆ sentar em um espaço vazio;
- ◆ manipular o clima e causar terremotos;
- ◆ causar fumaça, incêndios e faíscas;
- ◆ criar luzes para ver;
- ◆ queimar o corpo na morte de um arahant;
- ◆ causar escuridão;
- ◆ alterar nossa aparência;
- ◆ transformar objetos em ouro;
- ◆ criar objetos em várias cores específicas;
- ◆ dissipar a escuridão;

- ◆ banir rigidez e torpor;
- ◆ revelar coisas escondidas.

Esta também é uma lista muito curta. Acrescentarei a estas a seguinte lista muito abreviada de algumas das coisas mais comuns que as pessoas podem entrar:

- ◆ saber coisas sobre outras pessoas (como seu passado, motivações e pensamentos);
- ◆ saber coisas sobre o futuro;
- ◆ ter várias intuições úteis;
- ◆ ver, sentir e manipular energia, chakras, canais de energia e auras em nós e nos outros;
- ◆ curar várias coisas em nós e nos outros;
- ◆ enviar e receber mensagens de várias maneiras;
- ◆ influenciar o curso de vários eventos.

Aqueles de vocês com forte concentração e mais experiências com os siddhis estarão rindo de quão curta esta lista é. Curiosamente, essas listas nem mesmo cobrem todos os poderes que o Buda e alguns de seus seguidores exibem nos textos antigos, e se você ler as histórias do Buda e seus seguidores e anotar todas as ações mágicas que eles realizam, a lista seria muito mais longa.

Depois, há o lado negro dos poderes, o que nos leva à questão da ética.

Ética e os Poderes

Depois de lidarmos com nossas reações iniciais aos poderes e nos aprofundarmos mais neles, topamos com a perene questão relacionada ao seu uso ético. É um tópico interminável de programas de TV, filmes, lendas, romances e assim por diante. Muitos conselhos estão disponíveis, desde "Fique bem longe deles" até "Cultive-os conscientemente para usá-los para o bem". Esses são temas muito antigos, e os vemos em textos com mais de 2.000 anos exatamente da maneira como os vemos hoje.

As tradições espirituais em toda a linha têm uma relação clara de amor/ódio com os poderes e, se você começar a fazer experiências com eles, compreenderá por quê. As histórias do Buda demonstram claramente que ele e aqueles ao seu redor os achavam extremamente fascinantes, ocasionalmente úteis e frequentemente profundos. Na verdade, existem muitas histórias canônicas de Buda usando seus poderes, começando logo após sua iluminação e continuando até o fim. O Buda destacou indivíduos dignos de elogio nos suttas e deu os maiores elogios aos arahants que puderam atingir os reinos e poderes imateriais. Por outro lado, o Buda também afirmou claramente que os poderes são perigosos, uma distração e abomináveis. Assim como acontece com qualquer energia

poderosa, como a energia sexual, os poderes tendem a revelar nossas verdadeiras cores, por assim dizer.

As várias escolas budistas também têm atitudes amplamente variadas em relação aos poderes. O Zen basicamente diz que todos eles são ilusões e devem ser ignorados, sendo esta a soma de seus conselhos públicos sobre o assunto. Como uma freira tibetana me apontou, nos sistemas Mahayana e Vajrayana que se desenvolveram na Índia e foram trazidos e mantidos por todo o Tibete, os poderes tinham a intenção de beneficiar outras pessoas no contexto de disciplinas éticas estritas que incluíam a moralidade jurada do veículo fundamental: Hinayana, que se traduz literalmente como “pequeno veículo”; o veículo universal, ou Mahayana (literalmente “o grande veículo”); e/ou Vajrayana (“o veículo de diamante”). Infelizmente, os poderes nas mãos daqueles com ética questionável, treinamento e maestria insuficientes e intenção errada – independentemente do veículo que seguem – irão claramente degenerar em algo para o qual não foram originalmente concebidos. Você pode ler sobre os abusos em muitos lugares e ao longo dos séculos. Os Theravadins ficam em algum lugar entre a atitude “ignorar totalmente os siddhis” do Zen e “cultivar os siddhis intencionalmente, mas com a observância extremamente cuidadosa dos votos e forte moralidade como parte da prática” dos tibetanos. Existem, no entanto, diferenças nas ênfases entre as sub-escolas de todos os ramos principais do budismo.

Alguns poderes são relativamente benignos do ponto de vista ético: experimentar sensações como cores e sons simples, sem relação com imagens formadas de seres, apresentam poucos dilemas éticos na maioria das vezes. Coisas que você faz consigo mesmo, como manipulação energética para aliviar a tensão nas costas ou resolver uma dor de cabeça — geralmente não é um problema. Usar os poderes em um nível arquetípico para obter insights sobre você mesmo, seu passado e coisas do gênero — geralmente tudo bem e talvez bastante útil. Todos esses podem ser chamados de “poderes privados”, pois são basicamente sobre você e sua própria experiência “interna”. Na maioria das vezes, os “poderes privados” estão bem. A coisa fica mais delicada quando começamos a entrar em qualquer coisa que tenha a ver com qualquer outra pessoa.

Nesse ponto, percebo que vou perder alguns de vocês, e tudo bem, mas peço que continue lendo com a mente aberta e guarde a próxima parte em algum lugar, para o caso de precisar. Você nunca sabe que o que pode parecer loucura hoje pode fazer sentido amanhã. Os poderes que usamos para manipular outras pessoas, o mundo ao nosso redor, ou para obter conhecimento ao qual de outra forma não teríamos acesso, é onde a ética geralmente começa a ficar arriscada. São poderes que envolvem explicitamente outras pessoas de uma forma muito mais direta. Existem muitas habilidades que parece que podemos aprender nesta frente.

Eu geralmente recomendaria cautela quanto a usar formal e conscientemente o tipo de poder que envolve a manipulação de qualquer coisa além de seu próprio corpo ou mente. É vital lembrar que você colherá o que plantou; isto é, os efeitos se assemelham às causas quando se considera o uso formal desse poder. A intenção gentil é essencial, mas mesmo isso muitas vezes não é suficiente para nos impedir de errar quando cedemos à tentação de

manipular formalmente o mundo de maneiras incomuns. O poder corrompe, como diz o ditado.

Pessoalmente, sou muito influenciado pelo personagem fictício de Ogion, o Silencioso, do romance clássico de Ursula K. Le Guin, *A Wizard of Earthsea*, cujo profundo respeito pelas complexidades envolvidas na magia o torna extremamente cauteloso com seu poder fenomenal. Eu recomendo fortemente que você leia este livro, já que ele serve não apenas como uma alegoria brilhante para as questões que envolvem os poderes e o quanto você pode bagunçar com eles, mas também o arco da história também se parece quase exatamente como um mapa de insight.

Tangencialmente, acho que o mundo ocidental precisa de mais histórias de fantasia e lendas que incorporem elementos reais de mapas e teoria da prática como os apresentados aqui. Se você tem talento para escrever e uma compreensão experiencial dos frutos do darma, considere escrever essas histórias.

Assim como com qualquer outra coisa que você faria para ou com alguém, o consentimento é extremamente importante. Mesmo assim, há algo sobre a intimidade da manipulação mágica que pode produzir resultados que não sabíamos que poderiam entrar na mistura. É simplesmente impossível entender ou perceber todas as implicações de qualquer ato, e isso vale muitas vezes para os poderes, pois eles são estranhos e isso é uma estranheza que é muito difícil de entender mesmo em termos simples. A realidade e a causalidade são extremamente complexas e, para a maioria, inescrutáveis.

É muito fácil nos enganarmos quanto à pureza e integridade de nossas intenções. O que está no fundo do nível de nossos corações, vísceras e virilhas é o que importa na magia, pois é aí que reside a energia emocional. Os poderes geralmente vêm desses centros emocionais profundos. Esses também são níveis profundos de nós mesmos aos quais normalmente não estamos honestamente conectados. Assim, mesmo se acreditarmos que dissemos a alguém o que íamos fazer e ela concordar, haverá outras coisas de partes mais primárias e menos conscientes de nós mesmos que muito provavelmente entrarão na troca. Se elas concordam com isso como adultos sofisticados e consentidos, tudo bem, mas a maioria dos adultos não é sofisticada quando se trata de poderes.

Em segundo lugar, aquela parte sobre “troca” é importante. Um dos insights essenciais que faz os poderes funcionarem é a apreciação da natureza interdependente e interconectada do universo, embora não tenhamos que apreciá-los para que os poderes ocorram. Ainda assim, quanto maior nossa apreciação da interconexão, mais os poderes podem fluir. O ponto essencial e, com sorte, óbvio sobre a interconexão é que, assim como o objeto de qualquer feito que lançamos está conectado a nós e, portanto, é parte da rede de causalidade, da mesma forma estamos conectados a eles.

Pense nisso como um canal de mão dupla, embora na verdade essa realidade entrelaçada seja ainda mais direta e interdependente do que isso. Qualquer pessoa e qualquer coisa que manipulamos magicamente reforça essa conexão e comunicação. Também estamos nos expondo aos seus aspectos energéticos – os emocionais, primordiais e mágicos –

assim como eles estão sendo expostos aos nossos. Esse contato terá efeitos em ambos os lados, então eu recomendo uma consideração cuidadosa de quais podem ser esses efeitos antes de fazer qualquer coisa formal, não que você seja capaz de saber o escopo completo desses efeitos e o que espera por você e por eles.

Considere o modelo fisiológico básico do cérebro, no qual o mundo que vivenciamos está acontecendo dentro de um cérebro em algum lugar. “Neurônios que disparam juntos conectam-se.” Os caminhos que são reforçados ficam mais fortes. Digamos que Betty comece a fazer vários trabalhos mágicos relacionados a Bob. Essas conexões neuronais entre as partes do cérebro de Betty que correspondem à experiência de Bob serão reforçadas por aquela atenção fortemente emocional e fortemente concentrada. Você realmente quer mais do seu cérebro conectado com mais força aos aspectos de Bob? Se não, não vá lá. [Agradeço a meus avós por emprestar seus nomes postumamente para este livro. Yay, ancestrais!]

Então há a magia espontânea, a magia que não pretendíamos conscientemente, sabíamos que aconteceria, ou não tínhamos como saber que poderia acontecer, e apenas ocorreu aparentemente do nada. O universo é legal e causal, mas pode parecer muito misterioso e opaco. Magicka aparentemente espontânea e não intencional ainda é eticamente complexa, pois os efeitos ocorrerão, mas mais importante é o que acontecerá na próxima vez. Se um poder ocorreu uma vez, então você sabe o que é e pode estar mais consciente sobre ele, como decidir que só aconteça quando você desejar. Essas resoluções nem sempre funcionam perfeitamente, nem são sempre reproduzíveis ou verificáveis, mas, quando sinceras e bem intencionadas, geralmente funcionam muito bem. Nota: meu editor alertou que posso ter um ponto cego ingênuo e confiante aqui, e talvez tenha. Ainda assim, o ponto permanece.

Como exemplo, digamos que por inclinação ou apenas “sorte aleatória” (significando causalidade muito complexa para ser compreendida) você comece a “ler” ou sentir os pensamentos e emoções dos outros. Você quer dizer isso a eles ou até mesmo agir de acordo com esses sentimentos intuitivos supondo que eles estão corretos? Você pode ter a sensação de que pode manipular as emoções ou estados energéticos dos outros de maneiras que seriam consideradas mágicas. Isso é uma boa ideia? Não há respostas fáceis para algumas das questões éticas e práticas que podem surgir dos siddhis, mas aconselho extrema cautela e moderação. Respeite os direitos dos outros e lembre-se de que as ações feitas para outros fins que não a de compaixão podem causar uma reação feia. Na verdade – e isso é crucial para entender – mesmo as ações feitas com intenções compassivas podem ter uma reação feia, especialmente se você não puder realmente discernir a situação ou o estágio de desenvolvimento de outra pessoa, então, novamente, cuidado e moderação são frequentemente melhores.

Esperamos que você seja seletivo e prudente em relação a como tocaria o corpo físico de outras pessoas, portanto, tome o mesmo cuidado com suas mentes e sistemas energéticos. Se você vai fazer esse tipo de prática em outras pessoas, obter permissão antecipada não é apenas educado, mas também crítico, pois as entidades e situações com as quais você

interage e busca também afetam você. Quando você entra na casa de alguém, é bem provável que essa pessoa tenha a vantagem de decidir em casa.

Quando você de repente sente que pode manipular coisas como o humor e os sistemas energéticos das pessoas ao seu redor, pode achar difícil resistir à tentação. Quando, de repente, você parece saber informações sobre pessoas que normalmente não conheceria, pode facilmente cair na tentação de exibir ou explorar esse conhecimento. Mesmo que você seja geralmente abençoado com uma moralidade bem desenvolvida, integrada e relativamente automática para questões éticas comuns, pode ser muito legal ter recursos adicionais inesperados, e isso pode facilmente e rapidamente fazer com que você se desvie tanto no curto e longo prazo. É tão fácil imaginar que tudo o que estamos fazendo é do interesse de outra pessoa e não percebemos os aspectos completamente egoístas e cegos de nossa compreensão e avaliação extremamente limitadas da situação. Além disso, situações que inicialmente parecem ruins podem levar a resultados surpreendentemente bons e vice-versa.

Então, como mencionado anteriormente, há a questão da magia negra descaradamente. É magia baseada na ganância, ódio e ilusão, ou mais especificamente luxúria, raiva, medo, arrogância, crueldade, o desejo de vingança e assim por diante. O problema com os poderes é que, uma vez que o portão é aberto, uma vez que sabemos onde está o suco, como usá-lo, etc., deixar os poderes escaparem ou correrem para fora pode ficar mais fácil, e então a tentação se instala.

Mesmo que os poderes não venham facilmente e exijam grandes configurações e aumento da concentração com dias de prática e assim por diante, a magia baseada em sentimentos sombrios e desagradáveis pode ser muito atraente, e essas energias podem escapar de um portão com força e velocidade. Podemos racionalizar nosso lapso de julgamento e imaginar que algo bom virá disso, algum ganho pessoal ou mesmo algum erro corrigido, alguma justiça feita e talvez algo bom estará na mistura de resultados, mas o dano leva ao dano, a escuridão para escuridão, e mal com mal. O potencial é grande para o trem descontrolado de autoengano, motivos e ações extremamente prejudiciais. Colocar um giro auto-racionalizante nisso cimenta esse autoengano. É quase impossível recuar nesses cenários, e rastejar para fora do abismo resultante pode custar o tempo de vidas.

Magia forte surge de sentimentos pessoais profundos e fortes intenções. Quaisquer que sejam os atos mágicos que façamos, escrevemos essas marcas dentro de nós. Se eles estiverem escuros, nós gravamos fortemente essa escuridão em nossa fiação interna.

Faça o bem neste mundo. Escreva luz, compaixão, gentileza, bondade, perdão, empatia, cura, respeito, paciência e paz na estrutura de sua mente e neste mundo interdependente. Esse é o meu melhor conselho. Evite aprender da maneira mais difícil: pode ser trágico e destrutivo por um longo tempo e de várias maneiras para todos os envolvidos e até mesmo para aqueles que não estão diretamente envolvidos.

Estou bastante ciente dos argumentos relativamente sofisticados que diriam que toda magia é magicka cinza, ao invés de estritamente preta ou branca, no sentido de que pode

beneficiar alguns, prejudicar outros e criar todos os tipos de efeitos não intencionais cujos méritos e desvantagens podem não ser aparente, como com todas as ações neste mundo. É um argumento razoável. No entanto, embora reconheça o argumento da magia cinza como verdadeiro em alguns aspectos, ainda há muito a ser dito sobre ficar longe da luz e do fim moral do caminho sempre que possível, percebendo que as melhores intenções podem causar problemas.

Como Cultivar os Poderes

Agora que expus ainda mais vários avisos e isenções de responsabilidade obrigatórios e úteis, veja como tentar obter os poderes. Se quisermos cultivar os poderes e aumentar muito as chances de eles ocorrerem com algum grau de confiabilidade e repetibilidade, devemos geralmente atingir estados jhanicos muito "duros" com a intenção específica de atingir essas experiências, embora possam e muitas vezes surjam espontaneamente. O *Visuddhimagga* nos capítulos quatro, cinco, doze e treze, e o *Vimuttimagga* (menos enciclopédico, mas muito mais legível) no capítulo oito, seção um, e no capítulo onze, explicam em grande profundidade e detalhes como alcançar os siddhis. Embora suas instruções sejam tão diretas que você pode perder sua profundidade, apenas siga-as conforme declarado e veja o que acontece. Você também pode conferir o excelente trabalho de Bhante Gunaratana, *The Path of Serenity and Insight*. Basta seguir as instruções e explorar, pois essas instruções são tão precisas quanto podem ser.

Embora o pensamento mágico ou mítico às vezes seja muito inútil no caminho espiritual, devemos admitir que é o único tipo de pensamento que pode dar muito sentido a esses tipos de experiências. No entanto, saiba quando e como ligá-lo ou desligá-lo. Se você está fazendo psicoterapia junguiana, trabalho xamânico de caminhos, subindo a Árvore da Vida, ou por meio do tarô, ou qualquer trabalho semelhante, pense tão mágica e miticamente quanto desejar. Pode ser muito útil. Se você está tentando fazer muitas outras coisas, não faça isso! Ainda assim, quanto mais você fortalece a concentração e joga com os poderes, menos estranhos se tornam os paradigmas e as histórias dos textos antigos.

Embora o budismo Theravada afirme claramente como obter os siddhis, não diz muito que seja explícito, bem organizado ou prático sobre como usá-los, ou sobre seus benefícios e perigos. O tantra e muitas outras tradições (como algumas das tradições xamânicas pré-budistas) fazem um trabalho muito melhor ao lidar com isso, e por isso estou tentando trazer um pouco do mesmo nível de conselho explícito para este fim do mundo da meditação. Também podemos verificar os escritos posteriores de Carlos Castaneda quando ele não era tão fascinado por alucinógenos, como *A Arte do Sonhar*, ou ir a um ashram ou monastério que enfoca os aspectos mágicos do treinamento espiritual, como a tradição de Pa Auk Sayadaw, ou conferir tradições como magia cerimonial, Wicca, Thelema, Golden Dawn e Astrum Argentum.

Como você provavelmente já notou, eu uso magicka com k devido a ser pessoalmente influenciado por essas e outras tradições relacionadas, pois elas defendem fazer uma distinção entre "show de mágica" (ilusões baseadas em mecanismos mecânicos, adereços,

distração de atenção e truque de mãos) e o território dos poderes, também conhecido como “magicka”. *Modern Magick*, de Donald Michael Kraig, é um clássico sobre o assunto, assim como as obras de Aleister Crowley. As opiniões sobre Crowley variam amplamente, mas enterrado nas obras frustrantes dessa pessoa complexa está ouro que é difícil de encontrar em outro lugar. Apesar de todas as peculiaridades óbvias de Crowley, distúrbios de personalidade e falhas graves, tenho um profundo apreço por muitos aspectos de seu trabalho e a profundidade de sua dedicação em tornar a meditação e a magia acessíveis. Você pode conferir *Magick without Tears* para o melhor final de suas obras. Ainda assim, às vezes pode faltar a alguns aspectos dessa tradição uma base sólida de ética e compaixão.

De volta à prática: eu realmente gosto de práticas kasina para entrar em jhanas duros, pois elas fornecem um feedback tão bom, imediato e basicamente infalível sobre exatamente como você está indo. Comece escolhendo um objeto externo, como um disco colorido, a chama de uma vela ou algo similarmente neutro. Se você está treinando em uma tradição que defende imagens específicas, simbólicas e positivas, use uma delas conforme seja apropriado para as instruções de sua linhagem. Depois de fechar os olhos e focar na imagem residual, o que acontece com essa imagem estará diretamente relacionado à sua força de concentração. Quando sua concentração é forte, as imagens são claras e brilhantes e tomam conta do seu mundo, e quando está fraca, bem, isso não acontece da mesma maneira.

Como mencionei um pouco mais tarde, a kasina de fogo foi o método que usei inicialmente para entrar no território onde os poderes estavam facilmente disponíveis. Eu recomendo fortemente essa prática por este motivo. Eu adicionei um mantra em pontos para envolver outras partes do cérebro, mas fazer isso não é necessário, embora seja verdade que a repetição do mantra e a visualização são as duas práticas mais prováveis de levá-lo ao território dos poderes, e combiná-las realmente aumenta a vantagem. Qualquer prática baseada em mantras por si só também é muito propensa a poderes.

Os poderes também podem surgir espontaneamente da prática do insight, particularmente no estágio quatro, o Surgimento e Desaparecimento [que correlaciono com "O Conhecimento e Conversação do Sagrado Anjo Guardião (HGA)", com base em longas conversas com Thelêmicos talentosos e membros da o IOT (Illuminates of Thanateros, em inglês, Iluminados de Thanateros, em português, uma ordem de magicka do caos)], e às vezes no estágio onze, Equanimidade. Eu experimentei alguns dos meus gostos mais profundos dos poderes enquanto praticava vipassana estrita, com a concentração em geral tornada mais forte pela concentração momentânea que se cultivava em vipassana. Embora seja tradicionalmente dito que o quarto jhana é a base para os siddhis, simplesmente entrar tão fortemente no primeiro jhana de tal forma que você não pode mais perceber um corpo, juntamente com a intenção anterior de ter essas experiências, às vezes pode ser o suficiente para torná-las ocorrer. Entre realmente no jhana, deixe-o, resolva ter essas experiências e veja o que acontece. Repita conforme necessário. Se isso não funcionar, aprenda a visualizar claramente as cores branco, azul, vermelho e amarelo como experiências estáveis. Expanda-as para preencher todo o seu campo de experiência e, em seguida, repita as instruções acima. Se isso não funcionar, encontre os raros e habilidosos

companheiros aventureiros que irão guiá-lo por este território esotérico. Melhor ainda, encontre bons amigos qualificados *antes* de entrar neste território!

Tudo bem, voltando a como fazer isso: uma vez que você tenha concentração suficiente para entrar no quarto jhana rígido com uma variedade de objetos e cores, o seguinte é o tradicional Poderes do Budismo Theravada 101 com alguns pontos práticos incluídos.

Limpe as bases, ou seja, tome um banho tranquilo e vista roupas limpas. Esta instrução ajuda, mas não é necessária.

Encontre um local adequado para trabalhar, ou seja, um local tranquilo e sem distrações. Se você não conseguir encontrar um lugar assim ou se sentir compelido a fazer magicka em circunstâncias menos do que ideais (como em público, em tempo real, etc.), obviamente pule esta etapa. Limpar este espaço também é muito útil. Aqueles que gostam de banimentos, bênçãos, consagrações, círculos, orações ou trabalhos de preparação geral semelhantes, este seria um bom momento para eles.

Pense bem antes de prosseguir. Sinta suas intenções, resultados possíveis e suas reações viscerais a isso com muito cuidado. Nunca, jamais, pule esta etapa se você puder evitar. Esta etapa não apenas ajuda a evitar que você se atrapalhe seriamente, como na verdade é parte do feitiço e uma parte muito importante da configuração. Os itens essenciais a incluir são:

- ♦ o que você está pretendendo ou solicitando;
- ♦ como formular ou ter a intenção, sendo o mais específico possível;
- ♦ por que você está pedindo isso, especialmente se houver algum desejo mais fundamental que você espera realizar e que deve se concentrar enquanto permite que as especificidades menos importantes aconteçam conforme possam acontecer;
- ♦ exatamente quem ou o que está envolvido;
- ♦ todas as ramificações boas e más possíveis do que você está prestes a fazer que você possa imaginar, percebendo que é garantido que você não entenderá nada que se pareça com as implicações causais completas do que você faz. Ainda assim, pensar muito bem é extremamente importante. Realmente leve o seu tempo com isso, visualizando todo o impulso da magia e suas implicações, ressonâncias e ecos no tempo e no espaço tão longe quanto possível.

Nota: se a ética do que você vai fazer parece estranha em qualquer parte do seu ser, particularmente no seu coração ou intestino, você provavelmente precisa recomeçar e repensar todo o esforço (também conhecido como "trabalhar" na terminologia mágicka) enquanto olhando para o problema de várias perspectivas. Deixe-me reformular; se o que você pretende causar algum dano a alguém ou a alguma coisa de alguma forma, entenda bem: isso estará escrito em sua experiência e, sem falha, você experimentará os resultados cármicos de acordo com essas causas cármicas.

Depois de sentir que o trabalho desejado é limpo, bom, ético e hábil, suba do primeiro para o quarto jhana. Construa cada jhana cuidadosa e completamente ao longo do caminho, para que você tenha uma boa base para trabalhar. Quanto mais forte for a concentração, melhor. Quanto mais tempo você tiver para desenvolver o momentum de concentração, melhor. Por exemplo, praticar a concentração estrita dezesseis horas por dia durante uma semana é obviamente melhor do que apenas levantar a extremidade leve dos jhanas na vida diária durante uma breve sessão. Aqueles que podem acessar os reinos sem forma devem subir até eles também, pois o efeito de potencialização que vem do ponto de junção pós-oitava é muito real. Aqueles que têm a capacidade de entrar em nirodha samapatti podem ir tão alto, embora seu brilho residual seja um paradoxo, pois é uma das plataformas mais poderosas para magia e ainda um dos estados mentais que é tão frio que tudo o que preocupou você e causou você querer fazer magia provavelmente será inundado por aquele mesmo pós-brilho duradouro.

Por mais alto que você seja capaz de se elevar, saia desse estado e pretenda formalmente fazer acontecer o que quiser que aconteça, que é liberar a pulsação total da energia de sua intenção para o mundo sem hesitação ou restrição. Se você vai fazer isso, certifique-se de se comprometer, e é por isso que a terceira etapa é tão importante. Deixe ir, relaxe e veja o que acontece.

Observe que há vários recursos interessantes dessa abordagem que podem ser perdidos ao lê-lo, mas é improvável que o sejam na prática. Primeiro, pensar em todo o feitiço e em suas possíveis implicações mudará sua relação com o problema, especialmente se você fizer isso formalmente, de maneira apropriada e deliberada, e dar tempo suficiente. Em segundo lugar, se você realmente pensar bem no início da cadeia por que você quer algo e se houver algo mais básico que o objeto de desejo inicial representava para você, e então rastrear isso de volta a alguma necessidade básica — isso por si só é provável de fazer algo muito útil em seu relacionamento com o objeto do feitiço. Terceiro, subir nos jhanas também é muito purificador, que é a função deles.

O resultado natural de estar em jhanas elevados — ou recentemente em jhanas elevados — é uma diminuição temporária do desejo, aversão, medo, raiva, emaranhamento, ansiedade ou o que quer que esteja fazendo com que você queira fazer magia em o primeiro lugar. Esse é um ótimo resultado na maioria das vezes. Existe um antigo padrão e paradigma padrão sobre a prática espiritual que diz que os estados mais elevados resultam na magia mais poderosa, ao mesmo tempo que dão origem ao menor interesse em realmente realizar uma magia poderosa. Isso tem uma base sólida na realidade, como espero que você perceba por si mesmo como resultado de suas próprias boas práticas.

Feita Flexível e Maleável

A maioria das pessoas geralmente não obtém sua concentração forte o suficiente para chegar ao estágio que é descrito nos textos antigos pela frase padrão “a mente feita flexível e maleável”, mas se o fizerem, serão ricamente recompensados. Alguém que pratica jhana duro o dia todo com poucas pausas, exceto para tomar banho, comer, lavar, usar o

banheiro e dormir pode, se tiver talento e diligência, ser capaz de atingir este nível de concentração em algumas semanas ou talvez alguns meses . O sucesso também dependeria de muitos fatores do praticante, prática e ambiente que são difíceis de quantificar. Falar e outras interações dissipam rapidamente o ímpeto.

Benefícios dos Poderes

Apesar de todas as desvantagens conhecidas, como já mencionado, os poderes podem ser usados com habilidade também. Existem tradições inteiras que usam os poderes como seu caminho principal. Os poderes podem ampliar significativamente nossos horizontes e são tão interessantes que grandes profundidades de concentração profundamente estável podem ser facilmente desenvolvidas por meio deles. Eles podem aumentar a intensidade de nossos processos "mentais" a um grau tão alto que nossos processos mentais se tornam muito fáceis de ver como são, se assim decidirmos. Os poderes também podem começar a confundir a linha entre o "mental" e o "físico" de maneiras que podem ser desorientadoras e profundas, destacando o insight extremamente útil de que o que geralmente pensamos como processos "mentais" são experimentados puramente em termos das portas dos sentidos físicos comuns. Esse insight pode levar uma pessoa a concluir que, na verdade, existem apenas cinco portas dos sentidos. Uma exploração mais aprofundada dos poderes e da interconexão da experiência pode levar ao insight de que, em última análise, há apenas um campo de sentido, a partir do qual extrapolamos cinco e depois seis portas de sentido por qualidades semelhantes de reconhecimento de padrão, bem como a ilusão de um "eu" contínuo e estável.

Quando começamos a fazer experiências com intenções, realidades sensoriais estendidas e fenômenos energéticos, pode parecer que há dois mundos ou campos de experiência que se interpenetram. Existe o comum ("o mundo real"), e o mágico ("o reino da imaginação", "o mundo dos sonhos", "nossa segunda atenção", "o plano etérico ou astral", "mundo espiritual", "Ouvido divino", "olho divino", etc.). Integrar essas duas perspectivas em um campo causal sem dualidades ou limites é um projeto e tanto, com o potencial de levar a níveis muito elevados de realização ou à loucura. É a maneira mais arriscada de jogar e é a base da maioria das práticas de visualização tântrica e até de alguns aspectos do Dzogchen; integrar a sensação de que existem dois mundos diferentes em algo mais fundamental sobre a natureza da experiência parece ser amplamente inevitável depois de certo ponto. Essa integração já foi mencionada de forma indireta como um marcador de sabedoria e despertar fortemente estabelecidos.

As experiências dos siddhis podem ajudar as pessoas a viver no mundo de uma forma que apreciem sua riqueza e, ainda assim, não se apeguem a ela. Na melhor das hipóteses, os siddhis podem servir de base para uma exploração muito profunda de aspectos de nós mesmos que raramente vemos com tanta clareza, particularmente o território detalhado por gente como Jung e as tradições xamânicas. Ocasionalmente, essas experiências podem trazer profundas epifanias, momentos em que vemos nossos problemas e lados sombrios com tanta clareza que nossas vidas são transformadas para melhor, embora seja verdade que algumas dessas experiências são apenas estranhas e não são facilmente interpretadas.

Existem também muitos usos comuns e que podem ser chamados de “recreativos” para os poderes. Visto que este é um livro sobre a prática budista, eu recomendaria fortemente a aplicação de conceitos básicos de moralidade budistas para esses usos também. Os poderes comuns relativamente fáceis são:

- ♦ dissolver dores de cabeça e tensão no pescoço;
- ♦ aumentar os sonhos lúcidos (onde todos os tipos de diversão e aventura são possíveis);
- ♦ fundamentar nossa energia para identificar e modificar nossas emoções;
- ♦ explorar as ênfases padrão de cada um dos chakras (como entrar em sintonia com a energia do chacra do coração ou desatar as tensões no chacra da garganta);
- ♦ fazer um trabalho psicológico comum apenas voltando nossa intenção para nossos problemas com uma intenção poderosa e disposição para permitir que as imagens se fortaleçam para ganhar clareza em relação aos desafios que precisamos resolver ou transformar positivamente.

Esta é uma lista muito curta de coisas possíveis que podemos fazer com esse tipo de paradigma, mas se você começar a procurar fontes adicionais, encontrará muitas mais.

Embora este próximo ponto possa parecer um pouco radical, existem boas razões para supor que estamos todos agindo no que pode ser considerado um nível mágicko o tempo todo e apenas fazendo isso com pouca ou nenhuma consciência desse fato. O melhor argumento que conheço para aprender a trabalhar no nível dos siddhis é trazer consciência e compaixão para um processo que já está acontecendo. Dito de outra forma, como já estamos lançando feitiços o tempo todo, sempre que houver consciência e intenção, devemos aprender a fazê-lo bem.

O filme *Frozen* mostra esse ponto básico por ter um personagem principal que não pode deixar de fazer magicka, e até que ela aprenda a controlá-la, o caos se instala. É um excelente ponto. No entanto, considere que os estados mentais de todos os outros personagens do filme levam a toneladas de efeitos no mundo real, então esta é uma lição para todos nós de que nossos estados subjetivos e como eles se manifestam no mundo são importantes.

Poucos de nós têm uma boa compreensão ou controle de nossas mentes. É um conjunto de habilidades raras. Muitas emoções sombrias giram em torno de nós: rancores mesquinhos, pedaços de raiva presa, luxúria proibida, ganância, ciúme, medos neuróticos e talvez muito pior. Esses aspectos sombrios de nós mesmos podem causar efeitos e experiências mágickas, assim como intenções mais neutras e hábeis podem causar. O problema é que, ao contrário de mover nosso braço, que passamos muito tempo aprendendo a controlar para não fazer coisas como bater nas pessoas quando elas nos irritam, geralmente não temos experiência suficiente com efeitos mágickos para ter desenvolvido da mesma forma o conjunto de habilidades que controla o que pode ser melhor denominado intenção

mágicka. Assim, o potencial é grande para enviar rajadas ou, pior, quantidades ainda maiores de energia inábil para o mundo antes mesmo de percebermos o que fizemos.

Não há nada como entrar nesse território para mostrar o quão descontroladas e indisciplinadas são nossas mentes e quanta energia inábil pode estar girando para dentro de nossa realidade causal. Quando digo "realidade causal", quero dizer o mundo de causas e efeitos em que vivemos. Mesmo se tivermos uma visão muito conservadora e cética dos poderes, a visão de que essas são apenas experiências "internas" e nada mais, aqueles que empregam forte concentração para cultivar intenções sombrias e desagradáveis em seus fluxos mentais (e talvez até mesmo a genética, como a ciência da epigenética está revelando) escrevem esses aspectos profundamente em seu modo de ser. Como fazemos parte do mundo, escrevemos essas intenções em nosso mundo. Mesmo que você não acredite nos efeitos externos incomuns, as consequências desagradáveis experimentadas na mente e no corpo por causa de fazer magicka negra são muito reais.

Nossa vida interior molda nossa vida exterior. "Todas as ações são conduzidas pela mente. A mente é sua mestra. A mente é a sua criadora", explicam as primeiras linhas do Dhammapada, uma das coleções mais lidas dos ditos do Buda. A concentração forte e as experiências dos poderes podem realmente nos mostrar como as energias emocionais combinadas com coisas como símbolos arquetípicos profundos podem realmente alterar a forma como nos relacionamos com nossa realidade comum. Certifique-se de alterar sua paisagem interna e conexões mentais da maneira mais habilidosa e benéfica que você possa administrar, pois dessa forma você garantirá resultados positivos, independentemente de acreditar ou não na reencarnação. Aqueles de nós que deixam de perceber que o que fazemos no território dos poderes está alterando nossa fiação para melhor ou para pior, provavelmente terão problemas.

Assim, o treinamento em magia pode ser uma extensão radical do treinamento em moralidade, um ethos que reconhece que cada intenção e sentimento é um ato mágicko. Esta é uma das lições mais importantes que podemos aprender com os poderes, já que subir aos níveis meditativos através dos quais podemos vivenciá-los pode nos dar uma demonstração profunda das implicações até mesmo da inclinação mais sutil. Este insight essencial pode nos inspirar a treinar para que todos os pensamentos, todos os sentimentos e todas as intenções, mesmo aqueles que não tenham sido obviamente atuados externamente, reflitam nossas aspirações mais elevadas, para que não sejam ressonâncias inábeis permeando este campo totalmente interconectado de causalidade.

Além disso, o interesse em experimentar os poderes pode fascinar as pessoas e isso pode ser um grande motivador para as pessoas treinarem em níveis muito mais elevados de concentração do que fariam de outra forma, e o treinamento em concentração é geralmente habilidoso, embora seja comum se concentrar em coisas inábeis se não tivermos cuidado, como ruminar eventos passados e pessoas que nos deixaram com raiva. Além disso, as práticas dos próprios poderes, como experiências mais estáveis como viajar fora do corpo, criar imagens luminosas no ar e ver e manipular canais de energia e auras, requerem altos níveis de concentração para se sustentar e, portanto, são realmente fortes práticas de shamatha.

Também é possível usar as experiências dos poderes, particularmente as visões e viagens fora do corpo, como base para a prática do insight pelo método padrão de investigação sensorial nua com foco nas três características dessas sensações, como elas surgem de níveis extremamente altos de clareza e concentração. As experiências dos poderes também podem ter um conteúdo tão sobrenatural que nossas fixações e preocupações normais podem ser deixadas para trás, deixando aqueles que se inclinam para o insight mais livres para mergulhar profundamente nas práticas que levam à sabedoria.

As experiências de insight nesses reinos podem ser surpreendentes e impressionantes. Eles não são esquecidos logo. As melhores práticas de visualização tântrica fazem uso poderoso desse fato. Por definição, se você visualizou uma entidade inteligente tridimensional que está fazendo suas próprias coisas, você está em forte concentração no quarto jhana, e é apenas uma questão de ver as três características disso para obter algum insight sério, especificamente ver que a inteligência e a consciência de qualquer ser é a mesma que a sua própria consciência, ou ver todo o campo da experiência girar em três voltas rápidas para fazer a coisa toda desaparecer e levá-lo para fora, criando uma entrada para a Fruição por meio de um dos três portas.

Minha capacidade de entender e escrever sobre as três portas (veja o capítulo trinta e um se você pulou para cá e ainda não o leu) foi muito melhorada ao levar a prática ao nível de forte concentração e poderes. Acho que muitos praticantes têm dificuldade em entender as portas porque eles nunca chegaram a esse nível. Também descobri que os reinos de forte concentração e dos poderes aumentaram profundamente minha compreensão de jhana, e particularmente do terceiro jhana, que é tão estranho em alguns aspectos em comparação com outros. Não havia nada como ver o terceiro jhana desenhado no nível de geometria luminosa precisa para criar um grande insight sobre exatamente quais eram os problemas de fase e onde a atenção estava e não era clara. Ver isso me ajudou a navegar em todas as noites escuras com muito mais facilidade, pois agora eu sabia exatamente qual era o problema fundamental, bem como quais eram os pontos fortes ocultos desses estágios. Esses são mais motivos para considerar o cultivo dos poderes ou pelo menos o nível de concentração que permitiria que você os acessasse para beneficiar e aprofundar sua própria compreensão do darma.

Além disso, quaisquer qualidades benéficas, como bondade amorosa, que são cultivadas no nível dos poderes são gravadas no cérebro e, mais importante, na mente, com um nível de intensidade que a prática comum simplesmente não pode atingir, e isso nos leva agradavelmente para próxima seção.

Magicka e os Brahma Viharas

Apesar de falar mais sobre os poderes no DPEB1 do que a maioria dos manuais de meditação, ainda fui acusado de dizer pouco que fosse prático ou útil sobre eles. Esta seção seguinte teve um período de gestação de dois anos, durante o qual eu me senti como se estivesse grávido e tendo contrações prematuras, como se estivesse chutando em minha mente, e eu tentasse escrever algo, mas nada acontecia. Então, um dia, depois de dois anos

trabalhando nisso no fundo do meu ser, de repente tive que escrever e saiu o mais rápido que pude digitar, o que levou cerca de duas horas. Eu não tinha ideia de onde isso estava levando até terminar de digitar. Assim, ofereço este bebê a você. Deixo-o quase em sua forma original, com seu formato estranho e delineado em alguns lugares, pois parece ter sua própria coerência interna. Que seja útil para sua prática.

Eu mesmo fiquei surpreso com o destino da análise, que é para os brahma viharas (“moradas, permanências, estados ou habitações divinas”), algo que era lamentavelmente subdesenvolvido em DPEB1. Meu tratamento dos brahma viharas ainda é subdesenvolvido e merece muito mais estudo, comentários e conselhos específicos, mas este é um bom começo, e se você complementá-lo com leituras de outras fontes de referência, deverá se sair bem. Se este discurso mais formal sobre magicka te aborrece totalmente (o que eu pessoalmente consideraria incompreensível, mas admito que trouxas — quero dizer, pessoas — têm gostos peculiares), então pule para a seção abaixo sobre como cultivar os brahma viharas de bondade amorosa, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade.

Qualquer que seja a linguagem que usamos para descrever os potenciais mágickos que existem dentro das pessoas na ampla rede de causalidade, teremos problemas ao lidar com qualquer um que não seja bem versado na terminologia, não tenha a mente aberta ou que seja inexperiente nesses domínios. Por exemplo, se você chama a magicka pelo nome de “ciência”, você pode alienar tanto aqueles que têm uma aversão religiosa à ciência quanto os cientistas que não agregariam efeitos incomuns na ciência. Se você chamar isso de magicka, então você alienará os tipos de cientistas ou apenas os concretos e convencionais. Em algum ponto, você verá uma falha na comunicação com quase todos, mas aqueles com conhecimento e compreensão reais não terão dificuldade em voltar aos trilhos. O truque é trabalhar com as pessoas onde elas estão.

Definições Formais

Consciência mais intenção produz magicka. Qualquer coisa que foi produzida por esses dois, mesmo da maneira menos consciente ou sutil, é um ato ou produto mágico. Esta ampla definição de magicka, embora mais correta do que as menos inclusivas, pode ser limitante, então irei definir dois subconjuntos de magicka para fins de discussão.

1. **Magicka Comum:** aquilo que a maioria das pessoas não chama de magicka, envolvendo o que a pessoa comum geralmente acredita serem simples intenções que levam a ações (percebendo que as próprias intenções são ações, e muito importantes), como levantar uma colher com a mão ou compor uma sinfonia. Por uma questão de clareza, irei me referir aos efeitos mágicos comuns simplesmente como “efeitos comuns”.
2. **Magicka Extraordinária:** inclui os níveis de efeitos causais que estão além do que a maioria das pessoas considera o mundo comum de causa e efeito, por exemplo, o reino da ciência (com a exceção ocasional de alguns teóricos em física quântica e alguns no que ainda são considerados as periferias da ciência) consideradas míticas,

como invocar um anjo ou ouvir os pensamentos de outra pessoa. Em suma, o que a maioria das pessoas chamaria de magicka, independentemente de acreditarem ou não, cairia neste reino, incluindo efeitos mágicos de "ações comuns", isto é, efeitos além do que as pessoas comuns imaginam vir do que eles percebem como simples, atos não mágicos, algo que denomino "magicka colateral". Por uma questão de clareza, chamarei efeitos mágicos extraordinários simplesmente de "efeitos mágicos", percebendo que isso pode causar confusão naqueles que não entendem as implicações completas da ampla definição de mágicka.

Quanto mais aumentamos nossa habilidade de nos concentrar e perceber a realidade claramente, mais começaremos a perceber os aspectos mágicos extraordinários da realidade. A magicka pode ser vista de dois pontos de vista:

1. o último, no qual tudo o que ocorre é o desdobramento natural e impessoal do padrão legítimo de causalidade totalmente interconectada; e
2. o relativo, no qual cada agente individual tem o poder de influenciar seu campo de experiência/universo/vida.

A combinação da compreensão dos efeitos mágicos comuns e da realidade relativa é algo que chamarei de "realidade convencional".

O próximo é o grau em que o ato é conscientemente percebido ou concebido como um ato mágico. Por exemplo, uma pessoa comum, não orientada para a magicka, pode, em um momento de raiva, repentinamente decidir que deseja enviar aquela raiva voando pelo espaço contra a pessoa por quem está enfurecido. Se eles compreenderam conscientemente que este ato foi causal e mágico, eles seriam mais provavelmente temperados por seus próprios códigos morais e filosóficos do que se aquele ato não fosse reconhecido como o ato claramente mágico que é. Assim, temos "magicka consciente" e "magicka inconsciente".

A título de outro exemplo, alguém pode estar apenas andando por aí com uma raiva obcecada por si mesmo, sem nenhuma consciência óbvia de que este estado interno é muito provável que tenha consequências significativas no mundo real, para não mencionar as consequências subjetivas, e este seria um exemplo de magicka inconsciente.

Uma vez que a maioria das pessoas não pensa que todas as suas conjunções de consciência e intenção são mágicas, então deste ponto de vista a maioria de seus atos mágicos serão inconscientes, o que significa que eles não são reconhecidos como tendo efeito causal como eles são. Aqueles que podem identificar seus estados mentais e emoções à medida que surgem terão dado um passo crucial para tornar sua magicka consciente e, portanto, esperançosamente, mais habilidosos.

Eu gostaria muito de poder dizer que atos mágicos inconscientes são provavelmente menos poderosos ou eficazes do que atos mágicos conscientes, mas infelizmente não acredito que isso seja verdade, e vejo a magicka inconsciente como um dos principais problemas enfrentados pelo mundo hoje. Em outras palavras, a falha da maioria de nós em

considerar cada intenção um ato mágicko com implicações além do que podemos imaginar que é possível — e, portanto, a falha em ter um ímpeto potente para aplicar um código moral e filosófico cuidadosamente escolhido a cada intenção em vigília e em sonho — resulta em uma quantidade inconcebível de “magicka inconsciente colateral”, muito da qual varia de ser imoral, cruel, insustentável e inábil, a ser extremamente destrutiva, tóxica e ruínosa. Eu encorajo você a aplicar pelo menos uma ética universal básica de não causar danos a todos os seus pensamentos, palavra e ação, e você ajudará a reduzir esta catástrofe em curso. Lembre-se do primeiro treinamento em todas as coisas! Desejo a você muita sorte equilibrando esse alto padrão com a realidade de ser um homínideo.

Meu objetivo aqui não é fazer com que os praticantes fiquem cheios de culpa e neuroticismo sobre cada pensamento inábil que eles têm, já que isso provavelmente proliferaria os tipos de qualidades mentais que estou tentando reduzir. Portanto, o truque é encontrar uma maneira hábil, gentil e razoável de tratar seu coração e mente e as várias forças e sentimentos que passam por eles.

Essas definições de magicka e os pontos de vista último e relativo ajudam a definir vários eixos de desenvolvimento perceptual e paradigmático.

1. O grau em que os praticantes percebem e apreciam os aspectos mágickos ordinários e extraordinários da realidade.
2. O grau em que eles percebem e apreciam os aspectos finais da realidade, que incluem fundamentos como:
 1. interdependência completa
 2. causalidade legal perfeita e eficácia causal
 3. total ausência de agência (que ainda evita distorções niilistas inábeis ou isentas de responsabilidade dessa perspectiva) [Meu editor me lembra que enfatizar a ausência de agência para não-ariyas (os não-despertos) talvez não seja a melhor ideia, então, se o conceito de ausência de agência te confunde, deixe-o ir e concentre-se nas outras qualidades.]
 4. falta de um ponto central fixo ou imutável
 5. falta de um sujeito perceptivo independente, autônomo e separado fora da matriz causal
 6. uma compreensão de que a manifestação transitória é equivalente à consciência, tanto ontológica quanto geoespacialmente
 7. atemporalidade
 8. sem fronteiras

Em geral, quanto mais os aspectos finais da realidade são direta e perceptualmente vivenciados e apreciados, mais óbvio é que as coisas estão interconectadas e

interdependentes em um grau que torna a magicka muito mais viável e fornece uma apreciação mais profunda das vastas complexidades da causalidade.

Na medida em que a perspectiva relativa é válida, onde nosso campo de experiência se sobrepõe ao campo de experiência de outra pessoa, há uma interação de forças moldando essa conjunção, especificamente a consciência e a intenção de cada um daqueles que percebem essa conjunção. Nesse caso, a diferença entre crença, intenção e força é arbitrária.

O corolário disso é que quanto menos óbvia a conjunção dos campos de experiência, menos óbvia a interação. Isso tem implicações importantes para aqueles que praticam magicka, como fica claro quando examinamos os próximos pontos.

Diferentes efeitos podem ocorrer se a interação/sobreposição for mais ou menos aberta, particularmente se os seres envolvidos subscreverem diferentes paradigmas do que é possível. Ou seja, se alguns dos seres envolvidos pensam que alguns efeitos são impossíveis e outros seres envolvidos pensam que esses mesmos efeitos são possíveis, há potencial para um conflito muito profundo, bem como para experimentar esses “mesmos” efeitos de forma totalmente diferente, como o nosso conhecimento presumido do mundo afeta a maneira como pensamos que percebemos o mundo e até mesmo como o percebemos em algum nível básico.

Nossas expectativas, crenças, experiências anteriores – e os paradigmas que nos guiam – condicionam, colorem e filtram o que percebemos. Eles têm um efeito direto em nosso campo de experiência e vida. A maioria das pessoas não tem uma compreensão bem desenvolvida do vasto e complexo terreno do mundo mágicko. Esses fatores criam um tipo de causalidade que pode ter uma força mágicka extraordinariamente poderosa, algo que rotularei de “o campo da descrença”. Embora não seja tão estático ou simples quanto este nome implicaria, a natureza geral de seus efeitos pode ser comentada em termos aproximados. O campo da descrença é na verdade um *campo de crenças* gerado por todos os agentes envolvidos sobre como as coisas são.

O fato de treze às vezes ser considerado um número de "azar", enquanto os pés de coelho às vezes são considerados de "sorte" (embora não para o coelho), ilustra o ponto sobre várias crenças e como elas podem influenciar a percepção das pessoas de seu mundo e como elas literalmente constroem o mundo, como as designações de andares de hotéis, números de casas e assim por diante. O fato de o treze ser evitado e omitido com tanta frequência é revelador de quão potentes e causalmente eficazes são as várias crenças no mundo hoje.

Os campos da descrença e da crença podem variar radicalmente entre as pessoas. Por exemplo, uma pessoa pode considerar um pé de coelho muito poderoso, ao passo que outra pode ter sonhos premonitórios ocasionais, mas pensar que um pé de coelho considerado da sorte é pura superstição. Uma pessoa pode pensar que viajar fora do corpo não é incomum, mas que a telecinesia é completamente impossível. Alguns acreditam em anjos, demônios, espíritos, fadas, duendes, trolls (além das espécies verrucosas da Internet,

que sabemos existir em uma abundância impressionante) e/ou fantasmas. Alguns pensam que é possível falar com os mortos, curar pela imposição de mãos, ler os pensamentos de outras pessoas ou adivinhar o passado ou o futuro. Estes são apenas alguns exemplos de crenças mágicas comuns nos tempos modernos.

Em geral, quanto mais campos de experiência das pessoas se sobrepõem, e quanto mais obviamente eles se sobrepõem, mais campos de crença e descrença você tem que lidar. Nessas circunstâncias, atos mágicos abertos que não se enquadram nos paradigmas desses campos se tornam mais difíceis. As maneiras de lidar com isso incluem:

1. Desistir e não tentar magicka. Eu chamo isso de evitar o problema, ou se contentar com o menor denominador comum. Magicka está acontecendo independentemente de você desejar reconhecê-lo, e além de um certo ponto a opção de fingir que a magicka não está ocorrendo não é realmente possível e certamente não ético, dado que todas as nossas ações são causais.
2. Tentar magicka em "privado", com o impulso do trabalho sendo causar efeitos que terão mínima ou nenhuma sobreposição óbvia com o campo de experiência de qualquer outra pessoa, com configuração mágica intencional para ajudar a bloquear o sangramento desses efeitos mágicos para o resto do mundo. Esse paradigma ainda é extremamente ingênuo, pois as causas ressoam amplamente no tempo e no espaço. No entanto, na prática, fazer magicka em particular pode ser bastante eficaz. Eu chamo isso de "magicka privada". É claramente o mais fácil de todos. Embora não exista magicka privada, já que este campo de manifestação está interconectado de maneiras causais profundas e ressonantes, ainda assim, existem algumas razões básicas e funcionais para pensar sobre a magicka feita em privado versus aquela feita em público. No entanto, como todas as outras, mesmo a assim chamada magicka privada ainda envolve o campo mais importante de descrença de todos eles: o seu.
3. Tentar magicka que se sobrepõe aos campos de experiência de outros, mas o faz de forma que todos os efeitos pareçam ser comuns ou, pelo menos, não percebidos como mágicos. Eu chamo isso de "magicka furtiva", uma vez que entra no radar do(s) campo(s) da descrença.
 1. Exemplo: você está em uma conferência em uma sala pequena e mal ventilada com um cara acenando em torno de um marcador de quadro branco sem tampa. O cheiro de solvente está causando náusea. Após uma consideração cuidadosa da ética envolvida, você mentalmente deseja que ele, sem nenhuma indicação externa, coloque a tampa de volta no marcador quando ele não estiver escrevendo com ele. Ele coloca a tampa de volta no marcador e não percebe nada. O ato foi claramente mágico, mas não atingiu o campo de descrença de ninguém.
 2. Este exemplo traz outro sub-ponto de grande profundidade: é impossível distinguir entre lançamento de feitiço e prognóstico. É puramente uma questão de convenção. Alguém poderia facilmente dizer que sua experiência interna de

desejar que ele fizesse algo era apenas uma pista sobre o que iria acontecer de qualquer maneira. Para antropomorfizar desnecessariamente a causalidade, não parece se importar de uma forma ou de outra.

4. Tentar trabalhar com as lacunas específicas nos campos de descrença de uma pessoa ou de um grupo seletivo de pessoas, trabalhando, assim, especificamente de maneiras que elas realmente acreditem ser possíveis, de modo que você não corra abertamente para os blocos em seu campo de descrença, mas em vez disso trabalhe com o que o grupo sente que é possível. Eu chamo isso de “magicka consensual pública”, pois havia um consenso sobre o que era possível e o que era aceitável. Assim como a profissão médica enfatiza fortemente o consentimento informado — de modo a respeitar as crenças e direitos do paciente — também devemos adotar uma visão semelhante a respeito dos atos mágicos e aqueles envolvidos neles. Exemplos óbvios incluem coisas como cura pela fé e leitura da sorte. Como aqueles que estavam lá frequentemente compartilham o que aconteceu com pessoas que têm crenças diferentes, a magicka consensual pública frequentemente entra na próxima categoria.
5. Tentar trabalhar em meios públicos que contradizem diretamente o campo de descrença de uma pessoa ou grupo. Isso pode ser feito, mas a reação tende a ser significativa e muitas vezes muito mais prejudicial para o praticante do que para aqueles cujos paradigmas foram desafiados. Eu chamo isso de “magicka pública não consensual”. Os pontos importantes sobre isso são:

1. Pode ser surpreendente como as pessoas podem ser densas em face de experiências mágicas que podem desafiar seus paradigmas. As conexões que as pessoas podem perder e as experiências que parecem esquecer que aconteceram ou que compartimentam podem ser incríveis. Embora isso possa ser muito útil para o praticante de magicka, não é um efeito que queremos contar com a repetição, nem mesmo contar na primeira vez.
2. As pessoas costumam reagir negativamente em relação àqueles cujos paradigmas divergem dos seus. Isso é instintivo e, embora essas reações possam ser revestidas de instituições, leis e decoro predominantes de um tempo e lugar específicos, no entanto, podem ser extremamente prejudiciais para o praticante de magicka. Podemos olhar para o mito, a lenda e a história para esclarecer esse ponto. Considere um cenário medieval fantasioso e a reação que várias pessoas ou grupos não mágicos (ou aqueles de outra tradição mágica concorrente) podem ter em relação a vários outros mágicos. Observe os elementos comuns de negação, medo, raiva, barganha e manipulação nos seguintes cenários.

O governante local pode avaliar o velho mago na torre solitária na colina. Ele poderia acreditar que o mago era apenas um velho maluco ou, se ele acreditasse que tinha algum poder, gostaria de saber como mantê-lo ao seu lado e suas chances de fazê-lo. Ele poderia ser comprado, seduzido ou coagido por meio de ameaça ou de outra forma manipulado? Os habitantes locais podem saber de uma bruxa na floresta. Muitos teriam medo dela. Alguns a procurariam em busca

de ajuda com amor, doença ou obstáculos. Outros podem pensar que ela era apenas uma velha louca. Pessoas religiosas podem pensar que ela está aliada a Satanás e queimá-la na fogueira. Reações como essas ocorrem hoje em todo o mundo e nas sociedades “civilizadas”. Quanto mais seus paradigmas básicos e estilo de vida divergem daqueles ao seu redor e quanto mais óbvio você for sobre isso, mais fortes serão as reações que encontrará. Considere aqueles de uma religião ou partido político matando os de outra, como vemos no noticiário diário.

6. Tentar alterar os paradigmas e expectativas de uma pessoa ou grupo antes de realizar magicka pública, transformando-a em “magicka pública direcionada”. Os céticos chamariam essa sugestão. Eu chamaria de educação.

Outro ponto extremamente importante sobre ter experiências mágicas é que seus paradigmas começarão a divergir daqueles ao seu redor que ainda não tiveram experiências mágicas que eles reconhecem como tal. Não há maneira de contornar isso. Quanto mais você tem visões, viaja fora do corpo, faz trabalho energético, traça pentagramas brilhantes no ar, fala com espíritos, muda para estados alterados de consciência, manipula o mundo de várias maneiras extraordinárias, entende aspectos da realidade última, ou irradiar raios brilhantes de amor para o mundo, mais você ficará fora de alinhamento com a “realidade convencional”, não que você consiga fazer duas pessoas concordarem sobre exatamente o que isso é, o que por si só é muito revelador. A verdadeira sabedoria prática envolve trabalhar com isso para o benefício de todos ou, pelo menos, não prejudicar ninguém, se você puder evitar.

Há uma diferença entre nosso mundo interior divergindo da “norma não-mágica” e nossa aparência divergindo dela. Isso tem a ver com marcas externas de ser “diferente”, como roupas incomuns, tatuagens, penteados, adereços (como varinhas, adagas, pentáculos, cruzes, amuletos, dorjes, sinos, incenso, etc.), linguagens especiais, símbolos especiais em pertences, etc. Ter acessórios legais e incomuns pode ser muito divertido, bem como ajudar a criar situações que são mais propícias a certos papéis, comportamentos e estados mentais desejados. Eles podem ser lembretes físicos úteis de qualidades e princípios espirituais aparentemente mais abstratos. Por exemplo, eu tenho um thangka do Buda da Medicina que tomo como inspiração para usar a magicka de maneiras curativas e para desenvolver qualidades curativas.

Acessórios e adereços também podem atrair pessoas com a mesma opinião, mas podem repelir aqueles que têm preconceitos contra a tradição específica com a qual trabalhamos e, portanto, são uma bênção mista. Acessórios também podem atrair atenção indevida e podem afetar negativamente empregos e relacionamentos. Embora os adereços tenham suas vantagens distintas, particularmente porque podem trabalhar com aspectos mais profundos de sua própria mente mágica e causar um curto-circuito na parte do seu próprio campo de descrença, e para focar e firmar vários aspectos de sua visão e intenção, há razões de se acostumar a trabalhar sem eles inicialmente, já que se você for fazer magicka furtiva é muito mais fácil se você estiver livre de adereços e armadilhas. Eu mesmo tenho alguns acessórios que considero habilidosos, úteis, inspiradores e esteticamente

agradáveis, mas estranhamente, na maioria das vezes, faço meu trabalho mais importante sem eles. Esta é apenas uma peculiaridade pessoal minha.

O contraponto a isso é que os adereços podem alterar os campos de descrença de outras pessoas com base em seus próprios conflitos de paradigma interno, da mesma forma que podem alterar o nosso. Uma pessoa que afirma não acreditar em coisas mágicas ainda pode reagir fortemente a algo como uma imagem tântrica evocativa, uma estátua da Virgem Maria ou uma sala cheia de incenso decorada com cortinas e um círculo mágico com símbolos associados desenhados no chão, criando a possibilidade de fazer magicka mais consensual.

Outro fator importante que influencia a interação de qualquer ato mágico e as reações das pessoas a ele é o momento do ato. Existe “magicka imediata” e “magicka atrasada”.

1. Magicka imediata é aquela que tem um efeito imediatamente óbvio: você deseja que a chama da vela se mova, e alguns segundos depois ela se move. A magicka imediata é mais impressionante para todos os envolvidos, incluindo você, e portanto muito mais provável de obter reações mais fortes se cair fora das categorias de magicka privada ou magicka furtiva.
2. A magicka atrasada é frequentemente de escopo mais amplo, sutil e complicado: você deseja que alguma situação de trabalho complexa seja resolvida a seu favor, e dois meses depois isso acontece. Este tipo de magicka pode ser muito mais satisfatório de algumas maneiras, já que normalmente envolve situações que no grande esquema de nossas vidas são mais importantes do que muitos efeitos mágicos imediatos, mas carece do espetáculo de magicka imediata bem executada. Magicka atrasada é muito mais frequentemente feita como magicka privada ou furtiva, mas se você a anunciasse e a transformasse em magicka pública - embora consensual - reações negativas frequentemente surgiam, e você teria que lidar com campos de descrença. Todos os outros fatores sendo iguais, a magicka retardada é geralmente mais fácil de realizar do que a magicka imediata. Dito isso, a magicka imediata sempre terá consequências retardadas que não necessariamente reconheceremos como resultado do feitiço que lançamos, já que a causalidade continua e continua.

O exemplo do movimento da chama da vela versus a resolução da situação de trabalho levanta outra consideração importante: há magicka que funciona dentro do que pode parecer ser mecanismos e efeitos causais naturais, por exemplo, a resolução da situação de trabalho e a magicka que funciona pelo que são, para a maioria, métodos e efeitos mágicos claramente extraordinários ou não naturais, como o movimento da chama da vela. Por falta de melhores termos, e padronizando para paradigmas limitados e imprecisos, eu chamo isso, naturalmente, de “magicka natural” e “magicka não natural”.

1. Magicka natural é claramente magicka, e ainda a maneira que tudo funcionou poderia muito razoavelmente ser explicado por uma pessoa chamada “racional” ou “científica” como estando dentro das leis do que eles pensam como “realidade comum”.

2. Magicka não natural também é definitivamente magicka, e muito mais em linha com o que a maioria das pessoas pensa como magicka, em que algo verdadeiramente extraordinário pareceu acontecer, de tal forma que uma pessoa chamada "racional" ou "científica" terá que recorrer a algum ginástica mental muito complicada para tentar encaixar a ocorrência dentro das leis físicas "padrão" da "realidade", e aqueles que se engajam nessa ginástica mental podem incluir você. Todos os outros fatores sendo iguais, a magicka não natural é geralmente mais difícil de fazer do que a magicka natural.

Também influenciando a probabilidade de sucesso, temos o grau de alinhamento entre o seu verdadeiro desejo e as especificidades do resultado mágicko que você pede, o que quer dizer o grau em que você sabe o que realmente quer e sua vontade de pretender por aquele resultado específico. Esta dinâmica simples é um dos aspectos mais desafiadores do bom trabalho mágicko. Isso se divide em duas partes:

1. O grau em que você deseja que o feitiço funcione. Como a força do desejo é a força motriz por trás da magicka, se você está apático sobre o resultado, a força por trás do ato mágicko provavelmente será pequena, enquanto se você for apaixonado em relação ao resultado, é muito mais provável que resulte em algo acontecendo.
2. O grau em que você é específico sobre exatamente o resultado que deseja e exatamente como isso acontecerá terá influência no resultado. Se você for mais específico sobre o resultado desejado, muitas vezes é mais difícil conseguir o que deseja, embora nem sempre. O grau em que você deve ser específico sobre os detalhes dos resultados é um tópico extremamente complicado. Embora existam exceções definidas dependendo das circunstâncias, em geral é aconselhável pedir o resultado mais inespecífico que ainda resulte na realização dos aspectos essenciais de seu verdadeiro desejo. Por exemplo, muitas vezes pode ser melhor pedir o melhor resultado possível para todos os envolvidos, em vez de pedir um resultado muito específico, embora isso nem sempre seja verdade.

Na mesma linha, cada um de nós tem a capacidade de sentir as especificidades da teia de causalidade que se relaciona com nossos desejos verdadeiros específicos. Isso tem três aspectos:

1. O grau em que você pode imaginar o resultado que deseja que aconteça, ou seja, sua "plausibilidade". Quanto maior o grau de plausibilidade, menos você terá que lidar com os seus próprios campos de descrença e os de todos os outros. Por exemplo, se você quiser apontar o dedo para o sol e fazer com que o sol subitamente desapareça para sempre, isso é obviamente muito menos plausível do que se você desejasse que uma esfera negra aparecesse entre você e o sol que só você pudesse ver.
2. Mais profundo do que isso é o grau em que você pode sentir as possíveis ondas de ressonância de implicações mais amplas do que você realmente deseja que aconteça.
3. Finalmente, há questões de como você se sente sobre essas possíveis ondas de implicações ressonantes mais amplas, já que você pode estar muito bem com o objeto

central de desejo se manifestando, mas pode não se sentir confortável com todos os resultados relacionados. Alguns bons resultados surgem por mecanismos que são nitidamente desagradáveis. O grau de conflito moral que você está disposto a tolerar reflete até que ponto você aceita os chamados “bons resultados” que surgem por meio de mecanismos desagradáveis.

Relacionado a isso está o grau em que as intenções dos agentes independentes (de um ponto de vista relativo) se alinham com as suas. Vamos ver a realidade experiencial como a soma das fluxões das nuvens de influência mágicka (das quais os campos de descrença são uma pequena subparte) dos agentes conscientes nos universos. O grau em que o seu verdadeiro desejo se alinha ou não é explicitamente contrariado por essa soma de nuvens de influência também influenciará o resultado. Em termos simples, se vários seres têm desejos alinhados, são neutros em relação a eles ou estão em conflito com seus próprios desejos, isso é significativo. Isso eu chamo de grau de “sincronia” ou “assincronia”.

De grande importância também são as habilidades subjacentes do agente que executa o ato. Resumidamente:

1. O grau de habilidades de concentração terá um efeito direto no poder por trás do ato, e isso é particularmente verdadeiro para magicka não natural e magicka imediata, embora se aplique a todos os outros tipos também. A maioria dos praticantes de magicka subestimam enormemente o grau em que habilidades de concentração muito fortes abrem portas para experiências e habilidades. Como mencionado anteriormente, uma mente hiperconcentrada se torna maleável, flexível, brilhante e salta para qualquer tarefa mágicka com grande facilidade. Em um certo ponto de concentração, os fenômenos ocorrem apenas pela inclinação para eles. Como afirmado anteriormente, você deseja desenhar um símbolo no ar: lá está ele, deixando seu dedo como um xarope. Você deseja visualizar uma imagem: ela parece totalmente formada, vívida e radiante. Você deseja pular fora do corpo: de repente, você está fora. Você deseja ter uma visão intuitiva profunda de alguma situação: aí está. Você deseja ver vidas passadas: lá estão elas. Aprender a se concentrar bem abre um universo de habilidades que aqueles que nunca aprenderam realmente a se concentrar podem tocar ocasionalmente aos trancos e barrancos, mas de outra forma nunca saberão. Para eu chegar a esse nível geralmente leva pelo menos 150 horas de prática em um curto período de tempo com poucas distrações, mas não posso prever quanto tempo você levará.
2. A confiança do agente: nunca subestime a habilidade de alguém que realmente acredita que pode ter sucesso, ou o grau em que a falta de confiança pode atrapalhar um ato mágicko de outra forma muito bem organizado.
3. O nível de obstinação do agente. Ter a soma de nossa atenção, paixão e intenção dedicada ao nosso ato tem muito mais probabilidade de resultar em efeitos mais fortes do que a mente que está distraída ou dividida. Por “dividido”, quero dizer que é comum ter sentimentos confusos sobre os resultados pretendidos, mesmo que não estejamos totalmente em contato com esses conflitos internos.

4. A familiaridade do agente com aquele ato específico também tornará tudo muito mais fácil: a prática repetida de um ato torna-o cada vez mais fácil, com algumas exceções notáveis que são muito complicadas para detalhar aqui.

Também existe a questão da configuração. Dedicar um tempo para realmente configurar a magicka corretamente pode fazer uma grande diferença. A configuração está implícita em muitos elementos de um trabalho mágico, como ter bons suportes (ou não), sentir a situação, aprender o que puder sobre o sistema causal que você está tentando influenciar, refinar o grau de especificidades e alinhamento, e então fazer o ato mágico na hora certa, no ambiente certo e no estado de espírito certo; tudo isso terá influência no resultado. Também geralmente envolve a ascensão ao estado mais elevado e exaltado, como o jhana mais elevado de que alguém é capaz, deixando esse estado e, em seguida, resolvendo que a magicka ocorra com intenção plena e desenfreada.

Finalmente, como a teia de causalidade é tão infinitamente matizada, existem inúmeros fatores que não podem ser conhecidos (exceto talvez pelos iogues mais avançados, pelo que as tradições podem dizer a você), e estes serão genericamente e apenas um pouco apropriadamente chamado de “sorte” ou “carma”, se preferir. Independentemente de como você o chame, este poderia ser considerado o mais importante dos fatores, mas, neste caso, a sorte claramente favorece os bem treinados e bem preparados, embora nem sempre.

Agora temos categorias suficientes para sermos capazes de liberar uma grande faixa de categorias de magicka e como elas se relacionam com o campo da descrença, bem como como as pessoas tendem a reagir a elas e como são fáceis de fazer. Em um extremo, temos "não natural imediato público não consensual apático mal-alinhado mal-sentido-fora moralmente-conflituoso implausível hiperespecificado assíncrono fracamente-concentrado baixa-ou-sem-confiança distraído desconhecido mal-configurado mal-definido mal-intencionado insatisfeito azarado magicko em um ambiente não condutivo que é uma merda", e no outro extremo temos "natural atrasada privada apaixonada bem-alinhada bem-sentida moralmente-pura não-conflituosa plausível não-específica sincronizada bem-alinhada oportuna concentrada confiante obstinada alegre benevolente familiar bem-configurada sortuda magicka da sorte em um ambiente propício que arrasa". Se colocássemos isso em um espectro, descobriríamos que quanto mais perto estivermos do primeiro, mais difícil será realizar a magicka, e quanto mais perto estivermos do último, mais fácil será de realizar. Existem exceções, pois um sentimento extremamente apaixonado ou uma mente incomumente concentrada pode ser suficiente para criar efeitos poderosos, independentemente de outros fatores.

Essa lista de condições intimamente relacionadas também indica claramente como vários fatores podem influenciar uns aos outros. Por exemplo, magicka moralmente conflitante também é provavelmente magicka insegura, assim como magicka desconhecida. A magicka não confiante provavelmente será a magicka distraída. A magicka mal alinhada é provável que seja magicka apática, que por si só é provável que seja magicka mal concentrada. Isso leva ao próximo ponto e, finalmente, traz as coisas de volta a um contexto mais budista. Treinar a mente para ter fatores mentais positivos, motivações éticas e formas menos

específicas e mais universais de benevolência e compaixão é um plano extremamente bom do ponto de vista da magicka, tanto para magicka comum quanto para magicka extraordinária, significando a soma das intenções e seus efeitos.

Os Brahma Viharas

Isso leva à pergunta óbvia: como treinamos a mente para ser clara, estável, concentrada, compassiva, amorosa, alegremente apreciadora da bondade e do sucesso dos outros e equânime? Estes são os *brahma viharas* ou “permanências divinas”, qualidades que muitas vezes passam despercebidas em muitas discussões sobre magicka, mas que afirmo serem a chave para a magicka ideal, significando a melhor magicka que poderíamos ter criado naquele conjunto de circunstâncias. “Ideal” é um conceito que aqueles familiarizados com esses assuntos perceberão rapidamente que é totalmente ilógico devido ao absurdo de sua ingenuidade e, se estivermos dispostos a aceitá-lo um pouco frouxamente e transcender nossa objeção existencial apertada, direita e pós-modernas, também é um objetivo muito útil para ambicionar. Para aqueles que não estão familiarizados com os brahma viharas, eles são:

1. Bondade amorosa (*metta*), que também se traduz com precisão como “amizade amorosa”: o desejo natural de si mesmo e de todos os seres e o reconhecimento de que todos os seres desejam a felicidade.
2. Compaixão (*karuna*): o desejo natural de que a nossa própria dor, os problemas e o sofrimento de todos os outros cessem, e o reconhecimento de que todos os seres não desejam sofrer ou experimentar miséria.
3. Apreciação alegre (*mudita*): a apreciação natural de nossos próprios sucessos e de todos os outros, boas fortunas, habilidades e alegrias. *Mudita* também é frequentemente traduzido como “alegria simpática”.
4. Equanimidade (*upekkha*): o sentimento de paz que vem ao perceber que todos os seres são os verdadeiros herdeiros de seu carma e que seu bem-estar depende de suas ações, e não de nossos desejos para eles; também acarreta uma falta de apego ou aversão a quaisquer classes de seres e quaisquer seres individuais. Nota: há muitos tipos de *upekkha* mencionados nas várias tradições, portanto, esteja ciente de como a palavra “equanimidade” é usada em vários contextos.

A ideia desses quatro serem ótimos implica um agente que pode fazer escolhas. Que haja um agente que pode fazer escolhas é uma boa suposição de trabalho para todo trabalho moral. Mesmo aqueles com compreensão profunda da causalidade natural e interdependência podem adotar o paradigma relativo de que existe um agente moral que pode fazer escolhas.

“Ideal” também implica que há algum critério perfeitamente definido para o “melhor”, embora eles não possam ser encontrados. “Ideal” ou se torna um artigo de fé, uma meta-perspectiva ou um modo de visão lógica de compreensão real ou, mais frequentemente,

alguma fusão de ambas as perspectivas. [Veja os trabalhos de Ken Wilber para uma definição de “visão lógica”.]

Ainda assim, você pode estar razoavelmente perguntando: "Por que você vê os brahma viharas (e suas aplicações funcionais, como *tonglen*) como sendo a resposta budista à questão do treinamento meditativo que provavelmente leva à magicka ideal?" Obrigado, estou feliz por você ter perguntado isto:

1. Os brahma viharas estão geralmente na categoria (um tanto imprecisa) de magicka privada, e mesmo se você os tornar magicka pública, digamos, entoando as frases em algum contexto público apropriado, dificilmente alguém objetaria ou acharia algo estranho em desejar aos outros bem ou nas outras três práticas. Ainda assim, a categoria de magicka privada é relativa, já que o campo de causalidade está inevitavelmente interconectado. As ações realizadas em seu próprio fluxo mental têm garantia de implicações para o resto do mundo.
2. Os brahma viharas não são específicos quanto à questão da magicka imediata versus tardia, e deixar essa questão em aberto torna a situação mais viável.
3. Da mesma forma, os brahma viharas são inespecíficos, o que significa que eles não estabelecem nenhum critério para o resultado além do benefício mais geral e fundamental, uma qualidade que quase sempre torna o trabalho mágicko mais fácil.
4. Os brahma viharas não são necessariamente antinaturais, embora muitas pessoas possam se surpreender ao descobrir a profundidade com a qual podemos gerar esses sentimentos no corpo e algumas das outras experiências incomuns que podemos ter ao praticá-los, como experimentá-los irradiando-se pelo espaço como luz, etc.
5. Os brahma viharas provavelmente não se chocarão com o campo de descrença de ninguém, visto que quem realmente não acreditaria que desejamos cultivar qualidades positivas ou questionaria nosso desejo de resultados positivos e equilíbrio mental?
6. Não é provável que os brahma viharas levem ao conflito moral, exceto ocasionalmente com a categoria de "inimigo" (veja abaixo), e assim, com esta única exceção, podemos geralmente prosseguir em seu cultivo completamente livres de conflito moral, mas sim com um senso profundo e galvanizador de imperativo moral.
7. Visto que os brahma viharas cultivam o que são claramente nossos desejos mais profundos e aspirações mais elevadas para nós mesmos e para os outros, eles são automaticamente síncronos, ou seja, completamente alinhados com as intenções do objeto da prática.
8. Visto que os brahma viharas se prestam a sentimentos fortemente positivos, eles são positivamente reforçadores e positivamente reforçadores, eles naturalmente se prestam a uma forte obstinação, confiança e concentração.

9. Dado que não há momento em que os brahma viharas não sejam uma boa ideia, sempre que eles são praticados, eles são oportunos.
10. Dado que os brahma viharas requerem pouca configuração formal além das frases e dos próprios sentimentos, e dado que, como parte da configuração, é fácil reconhecer que estas são uma boa ideia, é difícil imaginar magicka mais fácil de configurar corretamente.
11. Quanto à plausibilidade, é possível que alguns aspectos de nossos desejos – digamos que a felicidade de todos os seres se expanda e aumente – possam parecer implausíveis. No entanto, que desejemos isso para nós mesmos e para os outros não é nada implausível, e que todos os seres desejem contentamento, liberdade da miséria, etc. para si mesmos também não é implausível. Esta prática é sobre cultivar o sentimento desses desejos, com essas qualidades positivas sendo sua própria recompensa, mesmo que você ingenuamente imagine que eles não fazem nada além de simplesmente ocorrerem “dentro” “de nós”, então, corretamente entendida, a plausibilidade é facilmente satisfeita.

Quanto às nuvens de influência que emanam dos desejos de outros seres, dado que os brahma viharas em sua essência ressoam automaticamente com os desejos mais profundos de todos os seres, nenhuma ressonância e amplificação natural melhor poderia ser encontrada.

1. Quanto à sorte, talvez esteja sendo um pouco mágicko e otimista em meu pensamento aqui, mas é fácil imaginar, se houvesse algo como sorte, que a sorte favorece esses trabalhos fundamentalmente benéficos. O funcionamento do karma é imponderável, mas o condicionamento dentro do agente durante a prática dos brahma viharas é extremamente meritório e, portanto, benéfico.
2. Os últimos fatores são tornar os brahma viharas familiares e praticá-los em um ambiente propício. O primeiro é simplesmente uma questão de repetição, e o último é perceber que qualquer ambiente pode ser um bom lugar para praticar essas qualidades tão necessárias neste mundo dolorido.
3. Em suma, os brahma viharas naturalmente atendem a todos os critérios que fazem para a magicka mais poderosa e benéfica, e é difícil chegar a qualquer outra coisa que faça isso dessa maneira diferente de voltar a atenção para compreender diretamente a verdadeira natureza de todas as sensações, como é freqüentemente mencionado no final de textos que tratam da magicka, como “Os frutos da vida contemplativa” (DN 2).
4. Em resumo, é altamente recomendável que você reserve algum tempo para os brahma viharas.

Dado que agora você está completamente inspirado para experimentá-los (ou desenvolvê-los mais se já estiver familiarizado com eles) pelo incrível poder dessa lógica hermética de força retórica impressionante, vale a pena saber como praticá-los. Excelentes instruções podem ser encontradas em:

1. O *Visuddhimagga*, de Buddhaghosa, capítulo nove
2. *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, por Paravahera Vajiranana Mahathera, capítulos vinte e vinte e um
3. *Path to Deliverance*, por Nyanatiloka, pp. 101-110.

Um resumo das instruções básicas aparece abaixo:

1. Escolha um dos brahma viharas, especificamente:
 1. Amizade amorosa: aquele sentimento de desejar o bem sincero
 2. Compaixão: aquele desejo pelo fim do sofrimento para todos os seres igualmente
 3. Apreciação alegre: aquela alegria e prazer pelo que é bom na vida dos outros
 4. Equanimidade: aquela imparcialidade e aceitação pacífica que ajuda a contrabalançar os três primeiros brahma viharas e é sua própria recompensa.

Recomenda-se que estes sejam praticados na ordem apresentada, mas não há mal nenhum em escolher aquele que parece mais adequado para a época e voltar e preencher com os outros posteriormente. Também é altamente recomendável praticar todos eles, pois eles tendem a equilibrar aspectos uns dos outros que, de outra forma, podem se tornar desequilibrados se os praticarmos seletivamente.

2. Escolha uma postura de meditação confortável, se possível.
3. Reflita sobre os perigos da qualidade mental que o brahma vihara escolhido se opõe mais diretamente.
 1. A amizade amorosa se opõe diretamente ao ódio. Reflita sobre os perigos de nutrir ódio.
 2. A compaixão se opõe diretamente à crueldade. Reflita sobre os perigos de abrigar crueldade.
 3. A apreciação alegre se opõe diretamente ao ciúme e à inveja. Reflita sobre os perigos de nutrir ciúme e inveja.
 4. A equanimidade se opõe diretamente tanto ao apego quanto ao ódio. Reflita sobre os perigos do apego (ganância ou não-abandono) e do ódio. A equanimidade ajuda a contrabalançar a sobrecarga dos sentimentos que os três primeiros às vezes podem trazer à tona. Também ajuda a evitar que outras práticas de brahma viharas se tornem exercícios de sentimentalismo inábil e co-dependência.

4. Cada um dos brahma viharas está associado a uma frase específica que é usada para cultivar o sentimento até que o sentimento do brahma vihara possa ser tomado como

o objeto de meditação e, portanto, o próximo passo é aprender as frases desse brahma vihara. As frases podem ser modificadas para se adequar às suas inclinações e aparecem de várias formas em vários lugares. Cada frase é usada para estender a qualidade do brahma vihara a várias categorias de seres, portanto, um espaço em branco é incluído na frase que preenchemos com a categoria apropriada à medida que progredimos por eles. Aqui, eu os represento como:

1. Para amizade amorosa:

Que ____ seja feliz. Que ____ tenha paz. Que ____ esteja seguro. Que ____ viva com facilidade.

2. Pela compaixão:

Que ____ esteja livre de sofrimento. Que seu sofrimento finalmente cesse.

3. Para apreciação alegre:

Que a felicidade e boa fortuna de ____ sempre aumentem.

4. Para equanimidade:

____ é/são os verdadeiros herdeiros de seu karma. A felicidade de ____ depende de suas ações e não de meus desejos para eles.

5. As frases na forma abreviada da prática e, em seguida, seus sentimentos resultantes são estendidos para vários seres e classes de seres nesta ordem tradicional:

1. Rumo a nós mesmos primeiro, por exemplo, que eu seja feliz etc. A equanimidade é a exceção, pois direcionar esse tipo de equanimidade para nós mesmos é filosoficamente problemático.

2. Em direção a um amigo (tente evitar aqueles por quem você sente atração sexual, pois isso tende a desviar a atenção da prática, embora se melhorarmos nisso, possamos tentar resolver isso mais tarde)

3. Em direção a uma pessoa neutra

4. Em relação a uma pessoa hostil ou a quem você tem má vontade (tradicionalmente chamado de "inimigo" ou, talvez um pouco mais generosamente, o "oponente digno")

5. Em direção a todos os seres em todos os lugares; as longas versões monásticas dessas práticas fornecem grandes detalhes sobre as categorias de seres em várias direções e são um momento muito bom.

6. Ao trabalhar com as categorias dessa maneira, é tradicional se ater às categorias fáceis primeiro, desenvolvendo-as até que o sentimento seja forte e, em seguida,

mudando para as categorias mais difíceis quando nos sentimos confiantes. Isso está de acordo com os princípios mágicos de familiaridade e confiança.

7. Também podemos estender os sentimentos em várias direções:

1. Na frente

2. Atrás

3. Para os lados

4. Acima

5. Abaixo

6. Tudo ao redor permeando tudo em todos os lugares. [Para um ótimo resumo dos suttas primários que lidam com metta, veja “*Wheel #7: The Practice of Loving-Kindness (Metta): As Taught by the Buddha in the Pali Canon*”, compilado e traduzido para o Inglês por Ñanamoli Thera. Access to Insight (Legacy Edition), 30 de novembro de 2013, <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/nanamoli/wheel007.html>.]

8. À medida que repetimos as frases, tentamos nos conectar com o sentimento fundamental indicado pelas palavras.

9. Devemos nos proteger tanto contra os inimigos distantes (emoções como ganância e ódio listados acima, aos quais os brahma viharas se opõem diretamente), quanto contra os inimigos próximos, que são fac-símiles dos brahma viharas que não são a qualidade genuína, mas sim impostores problemáticos. Esses são:

1. Para a amizade amorosa, o inimigo próximo é o desejo, apego ou luxúria.

2. Para a compaixão, o inimigo próximo é a piedade.

3. Para uma apreciação alegre, o inimigo próximo também é o desejo.

4. Para equanimidade, o inimigo próximo é a indiferença.

10. À medida que o sentimento do brahma vihara cresce, transformamos esse sentimento em um objeto da prática de shamatha, de modo que pegamos esse sentimento e o desenvolvemos diretamente, trabalhando com ele, expandindo-o, persuadindo-o suavemente através de quaisquer bloqueios ou pontos de atrito que nós encontrarmos, estendendo-o por nosso corpo até que ele permeie-o por completo e, finalmente, expandindo o sentimento em todos os lugares. Este é um bom conselho para qualquer prática de jhana.

11. Desta forma, podemos usar os três primeiros brahma viharas para atingir o terceiro jhana, pois eles ainda contêm algum tipo de sensação agradável. Podemos levar este

tipo de equanimidade até o quarto jhana e além, pois a equanimidade é a base dos reinos imateriais.

12. À medida que barreiras, distrações ou problemas surgem durante a prática, nós abrimos, suavizamos e nos conectamos com o sentimento profundo e fundamental do brahma vihara escolhido e, lentamente, estendemos aquele através de quaisquer bloqueios que encontramos para alcançar todos e permear em toda parte.

13. Muito material adicional acessível pode ser encontrado em *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*, de Sharon Salzberg, que, embora não mencione como desenvolver metta nos estados jhânicos profundos, ainda descreve muitos aspectos úteis da prática. É meu profundo desejo que você, leitor, se destaque totalmente em todas essas práticas e, assim, se beneficie enormemente de seu trabalho, percebendo que sua felicidade, em última análise, depende de suas ações.

Uma das coisas notáveis sobre os brahma viharas é que sua prática pode automaticamente começar a fazer o que defendi no capítulo "Aproveitando a energia das contaminações", no qual recomendei encontrar os aspectos habilidosos das emoções que, de outra forma, poderíamos rotular como inábeis. Acontece que uma boa prática de brahma vihara pode começar a nos mostrar as tendências ocultas de bondade, empatia, compaixão e equanimidade que estão por trás de outras emoções mais difíceis. Notamos que essas qualidades benéficas cultivadas pelos brahma viharas são o que aquelas emoções inábeis estavam tentando realizar de alguma forma, e então os brahma viharas podem ajudar a transformar nossos corações para se conectar mais naturalmente com algumas das magickas mais hábeis que existem. Eu recomendo fortemente passar pelo menos alguns minutos todos os dias com pelo menos um dos brahma viharas. Eles podem ser feitos em quase todas as circunstâncias da vida diária, mas, como sempre, tenha cuidado ao fazer qualquer meditação enquanto realiza uma tarefa, como dirigir ou usar equipamentos perigosos.

As práticas de amizade amorosa também estão entre o que é chamado no Theravada de "as quatro meditações guardiãs", uma espécie de equivalente meditativo Theravada de um círculo mágico de proteção. Para a verdadeira fonte da prática, verifique o *Sutta Nipata* 1.8 (SN 1.8), bem como o capítulo nove do *Visuddhimagga* ou o capítulo oito, seção cinco do *Vimuttimagga*, que tem ótimas instruções sobre todos os brahma viharas. As outras três meditações guardiãs são "reflexão sobre as qualidades positivas do Buda" (para inspirar fé), "lembança e contemplação da morte" (para inspirar esforço e reduzir o apego) e "reflexões sobre a repugnância do corpo" (para contrariar a luxúria, o apego e a vaidade). Como você pode ver, o Theravada não tem medo dos aspectos sombrios da vida, e essas práticas, que podem inicialmente soar um pouco estranhas para o ouvido contemporâneo, podem ser bastante benéficas quando feitas de maneira adequada. Alguns cânticos pali de alguns ou de todos eles faziam parte do ritual diário na maioria dos retiros tradicionais Theravada que frequentei em mosteiros tradicionais, e aprendi a apreciar essas práticas. Meditações protetoras semelhantes também existem nas outras tradições budistas.

Bodhicitta como Magicka

O mesmo paradigma que se aplica aos brahma viharas pode se aplicar à bodhichitta relativa, que deseja alcançar o estado de Buda para o benefício e o despertar de todos os seres. O Mahayana se distingue por sua ênfase na bodhichitta e, portanto, contém muitas práticas projetadas especificamente para cultivar não apenas o desejo e a aspiração da bodhichitta relativa e última, mas também a experiência viva de bodhichitta, da mesma forma que podemos cultivar os brahma viharas. A mesma lógica que argumenta que os brahma viharas estão entre as formas mais elevadas de magia habilidosa se aplica igualmente ao cultivo de bodhichitta. Existem muitas práticas de bodhicitta, e você pode encontrá-las em incontáveis livros sobre o Mahayana, bem como no “Wikiyana”, mas é considerado crucial no Mahayana receber instruções sobre bodhicitta relativa e definitiva de mestres vivos, pois há realmente algo mágico em sair com aqueles que aprenderam bem. Além disso, podemos cultivar a sabedoria que realiza a bodhichitta definitiva, sendo esta a forma mais elevada de magicka que existe. Nessa nota ...

Vipassa como Magicka

Finalmente, o maior benefício de ter o nível de controle mental, intenção galvanizada e concentração que leva aos poderes mais exóticos é que podemos transformar essa mente bem sintonizada para a sabedoria, para a compreensão da impermanência, do sofrimento e do não-eu. A sabedoria é listada como o maior dos poderes, a razão final para aprender a cultivá-los. Com isso, ascendemos ao quarto jhana ou subimos e deixamos o oitavo jhana e vemos a verdadeira natureza da experiência, permitindo-nos romper a ilusão e desfazer o nó do sofrimento e da ignorância. Este é o ponto final de muitas suttas excelentes por um bom motivo.

Além disso, os ensinamentos de sabedoria têm sua própria magicka para eles. Perceber sensações claramente as transforma em algo mais funcional do que a maneira como normalmente as percebemos. Perceber as energias emocionais como padrões de sensações transitórias e naturais pode torná-las muito mais funcionais. Alcançar insights transformativos e profundos e os estágios do despertar podem mudar nossa maneira de perceber problemas que, de outra forma, poderíamos ter tentado resolver em um nível de magicka mais mundano. Sentir profundamente quaisquer distúrbios mutantes em nosso campo de experiência pode ajudar a resolver esses distúrbios. Além disso, os textos afirmam que a realização fornece defesa contra algumas das magickas de estágios menores de realização ou magicka realizada pelo não realizado. [Ver [Vimuttimagga](#), IX, “Conhecimento dos Pensamentos dos Outros”, final da seção, por exemplo.]

Às vezes, a melhor magicka não é explicitamente magicka, mas mais no reino de vipassana. Tanto a magicka mais formal baseada na concentração, particularmente os brahma viharas, quanto a magicka mais baseada no insight têm seus usos, e tentar decidir qual é melhor em qualquer situação é parte da aventura. Essas práticas que podem fundir concentração e percepção podem ser extraordinariamente profundas. Esta combinação de prática de

vipassana e brahma vihara também é uma das magickas protetoras mais limpas, poderosas e carmicamente habilidosas. Ainda assim, enquanto pratica, mantenha a moralidade em mente, e tudo o que você fizer em sua prática provavelmente será muito melhor. Que todas as suas intenções sejam para o benefício e o despertar de todos os seres.

Retiro de 2001 da Sociedade Bhavana

Tendo estabelecido tudo isso, eu agora volto à minha narrativa prática, retomando a história com um retiro da Sociedade Bhavana de dezessete dias que participei durante o inverno de 2001. Vou dedicar algum tempo aqui para realmente descrever esse retiro, já que foi importante para mim. Estava no meio do meu segundo ano da faculdade de medicina, meu primeiro casamento havia se desfeito, mas aquele infortúnio, embora difícil e doloroso, não conseguia me livrar da urgência que eu sentia de meditar e me deu todo o intervalo de inverno para me dedicar à prática. Havia todos os tipos de coisas interessantes que eu queria explorar naquela época, particularmente algumas das práticas de concentração mais baseadas no kasina. Até aquele ponto, eu normalmente tomaria coisas como a amplitude de atenção dos vários jhanas ou suas qualidades mais padrão (bem-aventurança, equanimidade, amplitude, etc.) como objeto, mas eu realmente queria ver o que aconteceria se eu ficasse bom em visualização, algo em que eu não era muito bom, com resultados de acerto ou erro na maioria das vezes.

Passei cerca da primeira semana fazendo vipassana padrão, o que naquele ponto significava retalhar a realidade em pequenas manchas e fluxões enquanto as investigava completamente, já que eu estava em mais um dos muitos "pequenos ciclos de caminho" que eu estava passando e precisava terminar aquele. Eu então passei cerca de um ou dois dias após a fase de revisão brincando com os vários reinos sem forma que eu conhecia bem naquele ponto, fiz com que nirodha samapatti provasse a mim mesmo que eu poderia, pois sempre parecia uma surpresa que isso realmente aconteceria. Misturado à minha vaidade sobre a prática estava e ainda está o previsível outro lado da profunda insegurança e, francamente, o espanto de que essas experiências e realizações eram reais, acontecendo e disponíveis para um gringo comum e imperfeito como eu.

Como um aparte, eu frequentemente encontrava aquele estranho tipo de descrença depois de me tornar um médico, e me pegava dirigindo para o trabalho pensando: "Estou realmente indo para um hospital para cuidar de pacientes? Não sei nada disso", e então chegava ao pronto-socorro e sabia de alguma forma o que fazer. Acontece que esse tipo de pensamento é comum em muitas pessoas, principalmente em profissionais, então não é de surpreender que se aplique também aos meditadores.

Práticas de Kasinas do Fogo

Depois de revisar o nirodha samapatti, fiquei satisfeito com minha prática, então decidi usar o resto do retiro para fazer experiências com forte concentração e prática kasina. Eles tinham essas grandes lamparinas a óleo que usávamos nos *kutis* (cabanas monásticas) em

que ficávamos, já que os kutis não tinham eletricidade, então comecei a meditar com a chama da vela.

Coloquei a lamparina a óleo a cerca de 1,5 metros de mim, olhei para a chama até sentir uma mudança perceptual, fechei os olhos, estabilizei na pós-imagem no roxo visual que se tornaria "o sinal de aprendizagem", que era algo mais coerente, e isso se transformaria em *nimitta*, que era um ponto vermelho brilhante. Isso estremeceria, desestabilizaria, rolaria para os lados e finalmente desapareceria. Eu abria meus olhos e tentava novamente. Fiz isso centenas de vezes, com cada passagem levando apenas alguns minutos.

Conforme esta prática progrediu, o ponto vermelho apareceu mais rapidamente, se estabilizou mais rapidamente e se tornou mais claro e limpo. Então, em vez de terminar lá, eu chegaria à próxima fase, onde o ponto vermelho tinha uma estrela dourada girando nele e pequenos anéis roxos e verdes ao seu redor, e a velocidade de giro e a direção da estrela estavam ligadas à respiração, mais rápido em o meio, mais lento no final, no jeito clássico do S&D. Então isso desaparecia e eu abria meus olhos, começava de novo e aumentava a partir daí: chama de vela, imagem residual, ponto vermelho, ponto vermelho um pouco maior com estrela girando e um pouco de verde, azul e roxo ao redor, e então abro meus olhos e repita, novamente e novamente.

Então, em vez de parar ali, um disco preto começou a aparecer depois do ponto vermelho giratório, e eu não sabia o que fazer com isso. Tendo fé de que algo bom aconteceria se eu apenas continuasse prestando atenção e me concentrando, fiquei com o disco preto, que faria coisas estranhas e às vezes teria várias cores internas cintilantes até que finalmente desaparecesse também, e então eu abria meus olhos e voltar para a chama. A sequência básica agora era: olhe para a chama, feche os olhos, veja a imagem posterior, ponto vermelho, ponto giratório vermelho, estrela cintilante intrincada de ouro com bordas mais escuras em movimento ao redor, disco preto (às vezes com nuances sutis dentro dele), olhos abertos e faça de novo.

Então comecei a notar linhas vagas, mas muito complexas, lindas e esbranquiçadas correndo como tangentes ao disco preto ao seu redor (alguns diriam que todas as cores e kasinas elementares levam ao kasina branco eventualmente), e então começaram a se transformar em sutis padrões moiré, e então aqueles começaram a se espalhar, cada vez mais largos, e então eles finalmente começaram a se enrolar levemente nas laterais, como se estivessem olhando para o interior de uma grande esfera. Então isso se tornaria vago e eu abria meus olhos e repetia a sequência novamente. Então agora a sequência era: chama, pós-imagem, ponto vermelho, ponto vermelho com uma coisa dourada girando (estava se tornando cada vez mais intrincado do que apenas uma estrela), disco preto, disco preto com linhas moiré esbranquiçadas tangenciais em torno dele, espaçamento, abra os olhos, repita. Toda a sequência ainda estava demorando alguns minutos.

A próxima parte exigiu a concentração mais sutil para passar; exigia ampla concentração, concentração confiante, concentração fácil, como olhar para algo apenas com a visão periférica, como tentar não assustar um animal olhando para ele. Eu subia na sequência até as linhas moiré esbranquiçadas e, então, de alguma forma, bem longe na periferia e quase

fora de fase com a atenção, essas linhas de fluxo do arco-íris começaram a aparecer e se mover de maneiras muito complexas e se enrolando em padrões que lembram-me da arte asteca, tudo com simetria radial múltipla. Para passar por essa fase, foi necessário deixar as imagens fazerem o que queriam e permitir que a atenção fosse ampla e meio onírica. Então isso desapareceria e eu abriria meus olhos e faria de novo. Assim, a sequência era chama, ponto vermelho, ponto vermelho com uma coisa dourada girando (às vezes uma estrela, às vezes mais como uma caligrafia árabe intrincada, fina, dourada), disco preto, disco preto com tangentes moiré, linhas de fluxo do arco-íris asteca largas ao redor da periferia, fase de sonho, espaço, olhos abertos, repetir.

A essa altura, já estou há alguns dias nessa prática kasina. Em algum ponto por aqui, adicionei um mantra divertido e ressonante em segundo plano que me ocorreu e que parecia tornar as coisas mais interessantes.

Durante todo o tempo, eu não estava usando um relógio, exceto para alarmes para as coisas principais: sessão em grupo pela manhã, período de trabalho, almoço, última sessão em grupo da noite. Além desses, eu simplesmente ficava sentado até que a dor nos joelhos se tornasse muito perturbadora, andava fazendo um mantra até que meus joelhos melhorassem, às vezes mantendo a visualização enquanto caminhava conforme a prática progredia e voltava a sentar assim que podia. Durante os períodos de trabalho, eu manteria o mantra ativo para ter algum elemento dessa concentração lá e não perder o ímpeto. Mais tarde, pude fazer a visualização andando, conforme descrito a seguir.

A fase seguinte me surpreendeu, e foi aqui que comecei a entender o incrível poder dos kasinas para tornar a concentração forte e facilitar todos os tipos de experiências e realizações sobre as quais eu seria bastante cético antes. Eu subia a sequência e chegava à fase da linha de fluxo do arco-íris asteca, e então me espaçava, e então os visuais mais incríveis começavam a acontecer: vistas enormes se desdobravam com um nível de tridimensionalidade, detalhe e vastidão que me surpreendeu. Eles continham todos os tipos de imagens profundas: buracos negros, seres tântricos, Budas e assim por diante. Elas foram percebidas com um grau de detalhe que eu nunca pensei que minha imaginação pudesse imaginar. Eles eram luminosos, inteligentes e interativos. Finalmente, ocorreria uma Fruição, e muitas das minhas melhores descrições das três portas vêm desse período. O buraco negro giraria e tiraria tudo com ele e a Fruição ocorreria. A divindade tântrica e eu reconheceríamos que a mesma inteligência ou consciência estava em cada um de nós e nossos olhos colariam nos olhos um do outro e a Fruição ocorreria. Então eu abriria meus olhos e faria de novo.

Assim, a sequência passou a ser chama, ponto vermelho, ponto vermelho giratório, estrela dourada, disco preto, tangentes moiré, linhas de fluxo do arco-íris asteca, fase de sonho difícil de explicar, depois esta fase, que hesito em rotular, como dificilmente faria justiça, mas talvez “a fase hiper-real de visualização perfeita em 3D” chegasse, ou talvez “a fase culminante”, pois sempre terminaria a sequência e então reiniciaria novamente. Não tenho certeza de quanto tempo levou para chegar a essa fase, talvez cinco dias, então provavelmente o dia doze do retiro de dezessete dias, embora eu não possa ter certeza.

Agora a prática ficou ainda mais interessante. Comecei a notar que minha concentração estava fazendo todos os tipos de coisas por conta própria e sugerindo caminhos de experiências e habilidades que eu não tinha ideia antes. Não consigo me lembrar da sequência exata do que veio a seguir, portanto, eles estão listados sem uma cronologia firme para eles. Basicamente, todos eles ocorreram entre sessões de prática de chama de vela mais formais e às vezes ao tentar dormir à noite ou durante outros períodos, conforme especificado.

Vermelho: comecei a brincar apenas de tirar a kasina das cores das minhas próprias pálpebras, sem usar um objeto externo. Eu ficava olhando para o interior dos meus olhos fechados e começava a tomar o vermelho como objeto, ganhando força da cor vermelha até que finalmente, quando abri os olhos, percebi que estava tudo vermelho, exatamente como os textos afirmados seriam o caso para alguém que está trabalhando na kasina vermelha. Comecei a perceber que só poderia ter a intenção de visualizar objetos vermelhos e eles apareceriam: coisas como um crocodilo vermelho. Eu só queria que um aparecesse, e aí estava. Visualizei todos os tipos de animais estranhos e outros objetos e lá estavam eles, vermelhos e brilhantes. Eventualmente, eu podia visualizar coisas vermelhas enquanto caminhava, o que era um novo nível de concentração para mim, então agora eu praticava enquanto caminhava durante minha fase vermelha naquele retiro.

Pentagramas: Eu tinha passado por um período de prática mais formal influenciada pela Golden Dawn/Crowley/Donald Michael Kraig com Robert Burns, e fiquei muito frustrado por não poder ver os símbolos que estava desenhando no ar durante rituais como o clássico “ritual de banimento menor do pentagrama”. De repente, me ocorreu nesta fase tentar novamente e, voilà! Coloquei meu dedo no ar e de repente tudo desacelerou, o espaço pareceu engrossar um pouco e uma chama azul rolou do meu dedo para o espaço como um xarope radioativo flutuante que permaneceu lá de uma forma que nunca aconteceu antes. Foi realmente uma sensação legal. Agora eu entendi o que eles estavam falando.

Chakras: durante uma sessão do grupo, de repente pude ver canais de energia, e quanto mais eu olhava, mais eu via. Eu podia não apenas vê-los, mas também senti-los e manipulá-los. Senti bloqueios, emaranhados, lugares estranhos que pareciam errados em meu sistema energético recém-descoberto, então comecei a consertá-los, apalpando-os e endireitando-os, fazendo com que a energia fluísse de maneira mais limpa e clara nos canais.

Finalmente, depois de cerca de uma hora disso, quando me levantei, me senti totalmente diferente, com uma postura que parecia muito mais saudável. A impressão na época era que era isso que eu imaginava que os mestres de tai chi deviam sentir. Eu então saí com um senso de equilíbrio e postura que eu nunca tinha sentido, e então uma enorme vertigem me atingiu, e eu literalmente caí em meio a um pé de neve na Virgínia Ocidental e levei um tempo para rastejar de volta para minha cabana — o mundo estava girando ao meu redor; finalmente tudo desbotado. Por que essa vertigem aconteceu, não tenho ideia. Um mestre de tai chi com quem conversei disse simplesmente: "Sim, essas coisas acontecem". Teorizo que saltei muito rápido nessas experiências, mas é apenas uma teoria. Felizmente, a

vertigem não voltou. Ainda assim, me deu uma profunda empatia pelos pacientes que trato que as têm, pois é realmente uma droga.

Manipulando a chama: aqui está a parte que realmente chamou minha atenção muito e além de todo o resto. Lembro-me de meu amigo Thelêmico Robert Burns falando sobre mover uma chama com intenção, e então, só por brincadeira, decidi ver se conseguia fazer isso. No estilo mágico clássico, usei a chama da vela para subir a sequência padrão na qual estava bastante fluente nessa época, do ponto vermelho à Fruição, e então abri meus olhos com a intenção de mover a chama, e nada aconteceu. Então, cerca de três segundos depois, esta explosão de luz laranja, roxa e branca (semelhante ao que dispara das armas usadas no filme *Ghostbusters* para matar os fantasmas) disparou através do meu corpo, através da sala e na chama da lamparina, e ele oscilou forte para o lado por alguns segundos, então se endireitou.

Naquele dia estava calmo e claro, a cabana não tinha janelas abertas, porque era inverno profundo, e a lamparina a óleo tinha um vidro protetor canelado em volta da chama. Eu estava olhando para ela há dias e não havia vacilado nenhuma vez. Portanto, minha pergunta imediata foi: eu movi a chama ou apenas imaginei que a chama se moveu e vi isso como o que eu queria ver? Sem outra pessoa lá, não posso te dizer a resposta.

Moralidade e Magicka

Pouco tempo depois, sentei-me na sala de meditação no fundo da sala e comecei a usar as chamas das velas no altar como meu objeto. Eu me perguntei se eu poderia replicar o que tinha acontecido em meu quarto, então eu passei pela sequência, resolvi e bum, o mesmo tipo de experiência aconteceu novamente, a energia explodindo, através da sala de meditação, subindo para a chama e balançou para o lado por alguns segundos, depois se endireitou. Duvido que alguém tivesse notado, mas minha pergunta é, se eles tivessem olhado para cima, o que teriam visto?

Mover aquela chama teve um efeito além do fato de eu realmente poder mover uma chama com minha mente, ou alucinar intencionalmente a um grau que era tão poderoso que eu não poderia dizer a diferença. Isso me assustou muito, mas era um medo que demoraria para realmente afundar, como um medo que cresce lentamente. O problema é que eu tinha visto de uma maneira extraordinariamente direta e clara que a atividade mental pode de fato moldar o mundo. Embora alguém possa não ver isso como um problema do ponto de vista do alto darma, eu achei francamente assustador.

O insight que surgiu lentamente disso foi que não importava se eu tivesse movido alguma chama real e objetiva, se qualquer outra pessoa poderia tê-la visto se mover, ou se eu fosse apenas capaz de criar para mim a visão de que a chama se movia. O que importava era que a experiência de mover a chama foi *causal*, que há eficácia causal relacionada ao uso da minha mente, visto que houve consequências claramente profundas para mim por ter visto a chama mover-se independentemente de qualquer outro padrão objetivo e, pelo menos para mim, não havia diferença entre alucinação e realidade em termos do simples fato da

causalidade. Acontece que inúmeras coisas são assim, desde nossas interpretações do mundo, aos nossos sentimentos, aos nossos monólogos e sonhos internos: todos muito poderosos, todos causais, todos aparentemente "subjetivos", todos com profundas consequências para o "externo" "mundo físico. Lembre-se de que subjetivo não significa privado ou de forma alguma isolado de qualquer coisa. Vale a pena reiterar: tudo está interligado.

Esse insight inicial levou à conclusão real da chama da vela em movimento: todas as intenções, pensamentos e estados mentais "internos" importavam, eram causais, lançavam feitiços, eram poderosos e moldavam alguma parte do mundo causal. Assim, cada momento de experiência "interna" deve ter uma ética aplicada, porque é importante, pois é parte integrante de todo este espaço de manifestação. Esse insight aparentemente óbvio não foi absorvido de uma só vez, mas levou anos para se desenvolver. Não posso falar por mais ninguém, mas não tive esse nível de medo simultâneo e senso de oportunidade aplicando-se a tudo o que pensava, pretendia e sentia até que esse insight lentamente começou a crescer em mim.

No entanto, depois de mover a chama da vela, comecei a pensar: "Putá merda, cada maldito pensamento e sentimento é um ato mágico, uma parte de como eu moldo este mundo, mesmo que seus efeitos sejam muito sutis, ou mesmo imperceptíveis, já que pensamentos e sentimentos vêm milhares por hora, e seu efeito cumulativo deve ser algo substancial. Uau, tenho sido um idiota total."

Assim, ironicamente, ao jogar um jogo recreativo juvenil com os poderes, eu finalmente comecei a obter algum insight real sobre a profundidade das primeiras linhas já mencionadas de um dos mais lidos de todos os textos budistas, o *Dhammapada*, que afirma claramente nos termos mais inequívocos: "Todas as ações são conduzidas pela mente. A mente é seu mestre. A mente é sua criadora. Aja ou fale com um estado de espírito contaminado, e o sofrimento se seguirá." Minha apreciação pela profunda importância do treinamento da moralidade aumentou muito com aquelas experiências de tentar mover a chama da vela.

Voltando a ocorrências um pouco mais mundanas, lembro-me de um dia no retiro, eu estava caminhando fazendo meu mantra e comecei a ouvir o que parecia ser uma pregadora evangélica dando um sermão cujo conteúdo tinha alguns tons bastante inflamatórios e paranóicos. Isso durou cerca de cinco minutos. Alguns dias depois, eu me lembraria disso e lembrei que isso ocorrera pouco antes do meio-dia de domingo, ou seja, sobre a hora em que tal sermão poderia acontecer. Essa foi minha única experiência com um pequeno episódio do que pode ser denominado "ouvido divino", ou apenas a boa e velha paranóia psicótica. Felizmente, não se repetiu, principalmente porque não parecia uma boa direção para seguir, então eu rapidamente voltei minha atenção para outro lugar. Essa experiência, muitas experiências com a Reobservação e muitos, muitos relatos de outros coaventureiros meditadores, levaram aos avisos que você encontrará neste livro.

A única outra coisa digna de nota que me lembro de ter aprendido naquele retiro foi que todas essas habilidades e experiências incríveis desapareceram em 24 horas, quando parei

de praticar; todas as habilidades aprimoradas de concentração simplesmente desapareceram, e fiquei com memórias tentadoras e insights sobre o poder da mente concentrada, mas não com a capacidade de fazer tudo isso quase sem esforço sob comando como fiz durante a semana anterior de maleabilidade mental. Essa queda rápida é comumente relatada, por isso os avisos de que a concentração deve ser guardada durante períodos intensivos de prática, pois ela desaparece rapidamente, e mesmo pequenos períodos de tempo sem esse nível de prática farão com que a maioria das pessoas caia rapidamente da maleabilidade para muito mais baixos níveis de acesso às habilidades que tinham durante o retiro.

Pelo Mundo e Encontrando um Lar

De volta à faculdade de medicina, o que começou a diminuir seriamente meu tempo de retiro, embora tenha sido muito gratificante em muitos aspectos de minha prática, porque se trata de trabalhar duro para ajudar as pessoas. Apesar das horas educacionais cada vez mais extremas, consegui praticar uma quantidade moderada e, como o darma foi plantado e a ferida mortal que ocorreu na entrada da correnteza continuou a infeccionar, a prática progrediu. À medida que a prática se aprofundou e começou a permear mais e mais minha experiência, percebi que todos os momentos de percepção devem espontaneamente perceber o vazio, luminosidade, ausência de centro, abnegação, talidade indiferenciada, ou como você quiser chamá-lo, e que isso deve ser tudo o tempo, a maneira de ser ambulante. Cerca de noventa e cinco por cento do campo sabia disso, e perseguir os últimos percentuais que não sabiam disso se tornou meu foco. Portanto, minha prática mudou em alguns aspectos, mas manteve as facetas básicas do Theravada em outros aspectos.

Comecei a experimentar vipassanizar (ver as três características) o sexto aspecto subjhana do quarto jhana (ou seja, o sub-aspecto Consciência Ilimitada do quarto jhana formado). Eu brinquei observando todos os pensamentos como cores do espaço, como texturas do espaço, e pratiquei muito para ver o espaço em todos os seus aspectos como totalmente transiente, gastando tempo vipassanizando o próprio quinto jhana. Procurei trazer a luz da compreensão clara e direta para camadas e mais camadas da dualidade ilusória sutil, tentando descobrir como fazer com que as últimas camadas sutis da dualidade se desatassem, para perceber sua verdadeira natureza. Se você estiver procurando por um livro que explique bem uma abordagem tibetana modernizada do mesmo paradigma de prática básica, consulte *Shift into Freedom*, de Loch Kelly, que explica a abordagem da prática baseada no sutra mahamudra e tem paralelos próximos a esta fase da minha prática.

Fiquei muito bom em estar atento a todas as sensações do meu couro cabeludo e rosto. Eu estava tentando ficar tão bom em perceber todas as categorias de sensações que poderiam formar a ilusão de um eu ou sujeito separado que nada sobraria para criar essa ilusão, já que o hábito de perceber claramente as sensações que compunham a ilusão finalmente tornaram-se automático. Há muito mais que poderia ser dito sobre esse período, mas muito disso soaria repetitivo, então vou resumir: depois de muita luta e experimentação com práticas e experiências que podem ser consideradas relativamente sofisticadas, e

depois de ficar muito frustrado com tudo isso, senti fortemente que deveria fazer outro retiro. Então, eu tive algumas aulas noturnas e, no quarto ano da faculdade de medicina, amontoei todas as minhas rotações juntas no primeiro semestre, usei fins de semana para entrevistas de residência e consegui me formar na faculdade de medicina um semestre antes em dezembro de 2002. Isso me deu um grande bloco de tempo antes da residência para viajar para o exterior.

O Segundo Retiro MBMC

Como parte dessa viagem, voltei ao retiro de 1 a 21 de abril de 2003, no MBMC em Penang, Malásia, desta vez com Sayadaw U Pandita Jr. (novamente, não deve ser confundido com o falecido Sayadaw U Pandita, com quem eu nunca sentei pessoalmente). Apesar de ter feito retiros desde então, ainda penso nisso como “meu último retiro”.

Passei a primeira semana basicamente me debatendo, mas não foi o que a maioria das pessoas consideraria se debatendo, embora sinceramente parecesse isso para mim na época. Por “me agitar”, quero dizer que sentei, caminhei e prestei muita atenção ao que estava acontecendo, e o que estava acontecendo eram ciclos, estágios de insight, Fruições, jhanas, reinos imateriais, nirodha samapatti algumas vezes, de novo e de novo, cada vez mais, cada vez mais rápido, com o que parecia ser um alto grau de clareza. Resumindo, eu tinha “habilidades”, como Napoleon Dynamite colocou, mas eram habilidades das quais eu estava totalmente farto, já que havia feito todas essas coisas inúmeras vezes antes ao longo dos anos e nenhuma delas havia resolvido “a questão”. Eu estava basicamente remexendo em coisas antigas e parecia que não estava chegando a lugar nenhum, pego por estar em algum lugar para ir além do que estava acontecendo.

Depois de cerca de uma semana sem impressionar Sayadaw U Pandita Jr. com relatos de todas as minhas várias experiências de darma, ele finalmente disse, em tantas palavras: “Sim, ok, mas em algum momento você terá que obter sua concentração forte.”

Fiquei um pouco surpreso, pois, apesar de toda a minha frustração e sensação de fracasso, ainda estava bastante impressionado comigo mesmo e com minhas habilidades. Relutantemente, no entanto, segui seu conselho a sério com minha bravata machista padrão, mas um pouco humilde ao mesmo tempo, e comecei um projeto de voltar a suposições extremamente simples, tentando buscar cem por cento de captura, não deixando uma única sensação em qualquer lugar da experiência inteira passar sem perceber as três características claramente. Fiz isso desde o momento em que acordei de manhã até o momento em que adormeci à noite. Este era o Vipassana 101 real, apenas seis portas dos sentidos e três características, mas com o objetivo aparentemente absurdo da perfeição verdadeira e final da concentração e investigação momentâneas.

A residência médica estava chegando, o que honestamente me apavorou, dadas as histórias que meu pai tinha me contado sobre como era quando ele passou por isso no dia (embora não tenha sido tão difícil em termos de horas quando eu cheguei lá, ainda era difícil). Seria extremamente difícil conseguir um retiro nos próximos três anos, e eu tinha

apenas três semanas neste retiro, que parecia muito curto. Eu estava enjoado até a medula dos meus ossos da minha maneira atual de perceber as coisas, então isso se combinou para produzir uma mobilização maciça de esforço sincero. Depois de uma semana derramando basicamente até a última gota de energia para perceber cada sensação em todo o campo ir e vir por conta própria, parecia que eu podia perceber quase tudo ir e vir, mas os ciclos continuaram, embora agora muito, muito mais rápido, dado o cenário de retiro. À medida que o poder aumentava cada vez mais, eu estava tendo uma Fruição a cada poucos minutos, mesmo quando caminhava. No entanto, a prática ainda era em muitos aspectos como antes, exceto pela extrema intensidade e rapidez, e isso era profundamente insatisfatório.

Eu também estava sentado com um professor que parecia completamente à vontade e prático com tudo que eu mencionei — ciclos, jhanas, ñanas, caminhos, teoria do darma, o que quer que seja — e embora nada disso o tenha impressionado particularmente, ele claramente parecia entender o ponto-chave além de tudo isso. De novo, ele parecia completamente confortável, relaxado, à vontade com tudo isso. Esta foi a primeira vez que relatórios da minha prática obtiveram essa resposta de alguém, professores incluídos, e foi uma lufada de ar fresco. Na maioria das vezes durante as entrevistas, Sayadaw U Pandita Jr. contava uma história de darma simples, tipicamente sobre a Birmânia, que ele claramente amava, e então ficava sentado, sorria, mantinha as mãos bem abertas e dizia algo acolhedor e calmo como: "Isso é muito legal. Vamos. A qualquer momento."

Ele estava claramente dando a entender que estava simplesmente me convidando para uma maneira muito diferente de experimentar a realidade da minha atual. Esse foi um dos ensinamentos de darma mais profundos que já recebi. Christopher Titmuss articulou e incorporou sentimentos semelhantes, mas, na época em que estava sentado com ele, não tinha capacidade para compreendê-los.

Desembaraçando

No sétimo dia da segunda semana de dar tudo o que tinha, por volta das 14h30 ou mais, depois de uma sessão de meditação andando no segundo andar do MBMC, eu estava realmente exausto de tanto esforço para compreender claramente todas as sensações que surgiam e desapareciam. Decidi deixar a técnica ir, fazer uma pequena pausa e comecei a andar pelo chão em direção a uma pequena mesa de bebidas no canto oposto daquele corredor — as ofertas incluíam água quente, chá, chocolate quente, algum equivalente asiático de Tang cujo rótulo eu não conseguia ler, etc. Na metade do caminho, de repente, uma Fruição da porta de sofrimento aconteceu, o que geralmente não seria nada incomum, como Fruições vinha acontecendo com tanta frequência. No entanto, o arrancamento de tudo não tinha aquele sentimento assustador e violento que a porta do sofrimento sempre teve, e em vez disso era estranhamente bom. Essa reflexão sobre a memória da gentileza na entrada da Fruição foi percebida imediatamente quando a realidade reapareceu como sendo completamente diferente, e então a atenção se prendeu a algo naquele reconhecimento como objeto, e tudo virou, como se algo fundamental tivesse se desemaranhado e então viesse a realização, "Putá merda, é isso!"

Foi fantástico. Era o que eu estava procurando. Eu sabia que era a resposta: tudo estava exatamente onde estava. Ciclos, estágios e estados eram simultaneamente irrelevantes e, ainda assim, qualquer estágio ou estado que surgisse era parte integrante daquele momento e, portanto, a solução imediata para o problema. Este momento era tudo independentemente de qualquer coisa e por causa de tudo. Simplesmente acontece. Ele sabia onde estava o tempo todo. Ele satisfazia como nada antes fazia. Explicou a essência do darma e tornou-o óbvio em tempo real. Na visão, apenas o visto. Na audição, apenas o ouvido. No pensamento, apenas o pensamento. No sentimento, apenas o sentido. Sua simplicidade e objetividade eram impressionantes. Os ciclos ainda ocorriam, mas tinham pouca relevância. A própria experiência, como era, como quer que fosse, era automaticamente isso. Como veremos, algo em mim se contraiu em torno desse ponto em breve; mas, por uma ou duas horas, a absoluta simplicidade das portas dos sentidos puros fazendo seu trabalho natural reinou.

A verdadeira ausência de agência é um gosto adquirido. Lembro-me da primeira vez que apreciei totalmente esse fato. Foi durante aquela primeira fase de desemaranhamento. Eu estava tão animado com o que tinha acontecido que fui para o meu quarto para sentar na minha cama. Então, sem aviso, o corpo se levantou e se dirigiu para o banheiro no segundo andar. Estranhamente, não havia uma noção óbvia de para onde estava indo, por que ou o que faria quando chegasse lá. Foi ao banheiro, pegou a roupa suja na pequena secadora giratória, tomou um gole d'água da pia e voltou para o quarto.

Este modo fora de controle poderia ser totalmente assustador se eu estivesse em um estado de espírito diferente. Na verdade, tenho amigos que relatam achar esta fase da prática, na qual estamos apenas começando a apreciar as profundezas do não-eu, totalmente desconcertante. Tive a sorte de ficar tão fascinado e aliviado pelo fato de a resposta não depender de nenhum ciclo de insight ou jhana que não reagi mal a isso, mas posso entender totalmente por que alguém experimentando essa nova maneira de ser pode repentinamente contrair rapidamente de volta à familiaridade e zona de conforto da ilusão de controle.

Ausência de Agência

Pensei em fazer uma pausa aqui para desvendar a ausência de agência, para explorar como o senso ilusório de um agente é criado em primeiro lugar e como fazer algo a respeito. As camadas e qualidades da mente que criam o sentido: “Estou fazendo coisas” são muitas, mas não infinitas, e assim podemos desmascará-las por meio de uma prática clara e sistemática. Focar diretamente nessas qualidades de intenções e ações que surgem naturalmente com base nas causas pode ser uma prática muito hábil. Existem muitos ensinamentos do Buda que tratam desses aspectos da prática.

Em primeiro lugar, temos alguma percepção das intenções à medida que surgem, mas geralmente é uma percepção fraca. Saber o que vamos fazer antes de fazer isso é um poderoso condicionamento para a mente ter a sensação de que algum “eu” está realizando as ações. No entanto, enquanto as intenções surgem por conta própria, naturalmente,

causalmente, não há clareza suficiente para perceber isso, por isso, temos a sensação de que *nós* estamos criando as intenções e, portanto, controlando as ações. Em *Mente e Corpo*, o estágio inicial do insight, aqueles que sabem o que procurar e como alavancar essa forma de perceber a realidade vão aproveitar a oportunidade para perceber a intenção de respirar que precede a respiração, a intenção de mover o pé que precede o movimento do pé, a intenção de pensar um pensamento que antecede o pensamento do pensamento, e mesmo a intenção de mover a atenção que precede a atenção em movimento. Mesmo antes de *Mente e Corpo*, um dos primeiros insights que os praticantes têm é que eles não conseguem controlar suas mentes barulhentas; aprofundar esse primeiro insight básico, levado longe o suficiente, leva à sabedoria.

As relações entre intenções e ações tornam-se muito mais óbvias em *Causa e Efeito*, quando aqueles que apreciam a notável capacidade de dissecar como as intenções levam a ações serão recompensados por percepções claras desse processo. Observe o que acontece pouco antes de você se mover, falar ou pensar. Mantenha a atenção sintonizada com aquela parte do processo, aquela intencionalidade que sabe o que está para ocorrer, que o mapeou no espaço, pensamento ou linguagem antes de você se mover, pensar ou falar. Esse tipo de prática sistemática que se mantém focada no sentido do locus de controle e planejamento estabelecerá as bases para se penetrar na ilusão de agência.

Conforme as Três Características entram em ação, os praticantes perceberão movimentos estranhos e tensões começando a aparecer de uma forma que claramente não está inteiramente sob seu controle. Aqueles que conseguem superar as sensações irritantes e dores fortes e voltar-se para o aspecto de não-eu desse estado, perceberão que muitas sensações surgem totalmente por conta própria, incluindo as tensões irritantes e movimentos estranhos. No momento do S&D, muitos praticantes estarão percebendo todos os tipos de sensações, vibrações, prazeres e outras experiências arrebatadoras surgindo naturalmente, mas muitos estarão muito apaixonados por essas experiências para contemplar o fato notável do natural, brotando em si. Ainda assim, se você sabe o que procurar ao percorrer esses estágios, pode se concentrar naquele aspecto, o aspecto que desmascara o agente.

A dissolução destrói muitos aspectos do agente. Percebe-se que muitos aspectos da experiência caem, se dissolvem, desaparecem e, se notarmos que as próprias intenções apenas se dissolvem antes mesmo de levarem a ações — aquele efeito viciado em sofá — então podemos obter insights diretos sobre esse aspecto da ilusão do agente. O resto da *Noite Escura* traz tantas experiências naturalmente, embora seus aspectos desagradáveis e o fato de que eles estão batendo tão perto de casa tendem a sobrecarregar muitos praticantes.

No entanto, aqueles que estão de olho no prêmio da ausência de agenciamento irão refletir: "Ah, tantas experiências surgindo naturalmente, totalmente por conta própria!" Isso é ouro quando se trata de perceber a naturalidade da causalidade para aspectos centrais do que parece ser o agente. Todos os protestos, frustrações, negociações, barganhas, estratégias: veja tudo isso surgir naturalmente. Sintonize-se profundamente com as próprias intenções que os conduzem: esta pode ser uma prática estranhamente poderosa

que recupera a clareza no centro que leva a algo que se abre. Mantenha sua moralidade forte ao enfatizar a ausência de agência, particularmente na Noite Escura.

A equanimidade é um estágio notável, pois começa a abranger toda a camada da mente na qual estamos trabalhando como um todo integrador e em fluxo. Nessa camada estão todos os processos centrais, as intenções centrais sutis, as últimas resistências ao insight, as ilusões centrais que mantêm a sensação de que realmente existe algum “eu” no cerne do que está acontecendo. Contemple esses processos essenciais, essas últimas resistências, essas intenções que impulsionam nossa prática e integrem perceptivamente o próprio centro de quem você pensa que é com o resto do mundo que flui. Finalmente, na Conformidade, que é realmente o pico da Equanimidade, nós rompemos isso, mesmo que por um momento, e a Fruição assume completamente após a perfeita naturalidade das três portas.

Nesse ponto, vislumbramos perfeitamente, por apenas um momento, não apenas as ilusões que constituem o agente, mas também percebemos que o agente cessa, é absolutamente transitório. No recomeço da realidade, podemos perceber como a ilusão se restabelece. Esse foco cuidadoso, meticuloso e intencional de nossa mente investigativa no reinício pode finalmente nos convencer, camada por camada, que realmente não há agente e que a causalidade e a legalidade da realidade são reais e sempre foram. À medida que esses insights se infiltram pelas camadas reveladas por cada ciclo de caminho, podemos finalmente acabar para sempre com a ilusão de um agente e nunca mais contrair essa ilusão novamente.

Uma coisa que devo mencionar sobre os modelos que envolvem ausência de agência, não-eu, equanimidade e semelhantes, bem como sentar-se em meio à dor, prazer, tédio, fome e tudo o mais, como geralmente é exigido em um curso sério de meditação: há um lado sombrio que é facilmente criado a partir da passividade, da tolerância inábil para situações que são subótimas e da falta de cuidado consigo mesmo e possivelmente com os outros. Com essa dor no peito, você pode pensar que vai passar, quando talvez ser tão arrogante com a saúde não seja um plano de cuidados adequado. Essa necessidade de limpar sua casa, você pode dizer a si mesmo, apenas mais Mara, mais samsara, não é realmente necessário. Esse relacionamento que você acabou de deixar ruir — talvez pudesse ter usado um pouco mais de gratidão, atenção e amor. Você entende a imagem.

A maioria das práticas de insight que são muito diretas, particularmente vipassana muito seca, como eu estava fazendo naquele momento naquele retiro, não só tem o potencial de criar sabedoria profunda, mas também tem um forte potencial para criar esses tipos de problemas graves de sombra. Fique atento contra esse tipo de apatia e negligência autoracionalizante ao perseguir qualquer ideal como este. Não é que a ausência de agência não seja uma parte importante do prêmio final. Isto é. Mas qualquer ação, qualquer pensamento, qualquer intenção, qualquer palavra: tudo isso já era sem agência e você ainda não tinha percebido. Todo esforço, todo impulso, acontece por conta própria. Assim, como todos os ideais apresentados nos modelos do despertar, tome cuidado para não solidificá-la em algo prejudicial ou doentio. Tudo bem, de volta à história ...

Cambaleiar e Cair

Falando em contração, uma ou duas horas depois, essa maneira primitiva e tão certa de perceber começou a se fragmentar e aquele espaço limpo começou a estremecer, e então, antes que eu percebesse, ele se foi. A realidade voltou a se enredar. Eu não tinha ideia do porquê. Eu não percebi o que estava acontecendo quando ele voltou a se enredar, mas o efeito era flagrantemente óbvio, e a causa lentamente se tornaria mais óbvia: minha reificação e sutil apego em algo que você pensaria ser não-apegável, mas, até que você realmente entenda algo nas profundezas daquele não-apegável, aquela reação "Putá merda, é isso!" pode descarrilar totalmente aquele modo perceptivo perfeitamente limpo. Por causa desse apego não tão sutil ao desapego, eu estava de volta aos estados, estágios e ciclos e à dualidade muito sutil, mas assustadoramente irritante. Era como ter meu coração partido pelo meu único amor verdadeiro, como assistir meu melhor amigo ser assassinado, como ter meu maior tesouro roubado, como o mundo desmoronando em guerra e caos diante dos meus olhos.

Pareceu a pior coisa que minha mente já fez, e minha mente fez algumas coisas muito ruins. Fiz tudo o que pude para não entrar em pânico, mas algum grau de pânico se instalou de qualquer maneira. Eu estava com medo de nunca mais recuperá-lo. Isso atrapalhou minha prática por talvez uma ou duas horas, e então, lembrando-me do que tinha me levado lá em primeiro lugar, juntei tudo, voltei às suposições básicas (seis portas de sentido, três características), comecei a praticar novamente, energizado à compreensão sensorial total novamente, e, relativamente pouco depois disso, ela capotou, tudo se endireitou, o nó se desemaranhou, a identificação perceptual fundamental e a divisão pararam, e estava tudo bem, na verdade muito melhor do que tudo bem: eu estava satisfeito! Então, uma ou duas horas depois, aconteceu de novo, um estremecimento, uma oscilação, como um pião girando fora de forma à medida que começa a desacelerar, como um coágulo de lama jogado em uma piscina límpida e ainda refletora, como uma deformação destrutiva em espaço causado por uma arma alienígena bizarra em um filme de ficção científica.

Pouco depois, durante uma reunião com Sayadaw U Pandita Jr. sobre minha prática, e enquanto estava no modo sincronizado de atenção, disse simplesmente: "Ciclos, estágios, poderes, experiências: todos vêm e vão por conta própria", e então eu apenas sorri. Ele olhou para mim e disse com um grande sorriso dirigido à freira sentada ao meu lado: "Você ouviu o que ele disse!?" como se fosse a coisa mais linda e importante do mundo inteiro, o que era para mim na época e ainda é.

Então, o padrão continuou, a cada poucas horas de vigília, por quase uma semana. Com o coração partido, tudo bagunçado, ciclos, estágios, fruições, jhanas, reinos imateriais, todos totalmente insatisfatórios. Então, depois de uma ou duas horas de boa prática sobre o que estava acontecendo: virada, maravilhamento, espanto, felicidade, sensação de correto, satisfação, descentramento, ausência de esforço, imediatismo e paz. Então, uma ou duas horas depois: cambaleiar e cair.

É por causa daquela semana de ganhar e perder aquela clareza imaculada e sem centro que posso dizer com certeza que a maneira perfeitamente sincronizada é melhor, muito melhor, e a outra forma, em comparação, é uma merda, apesar de quão impressionantes todas as etapas e estados e tudo o que pode parecer. A diferença é simplesmente enorme. Aqueles dias de alternância entre os dois modos radicalmente diferentes de percepção tornaram o significado do sofrimento fundamental muito claro, com aquele período de prática direcionando o assunto com regularidade doentia toda vez que o modo primitivo se desintegrava. Em algum lugar dessa fase, Sayadaw U Pandita Jr. gentilmente me disse: "Sabe, algumas pessoas são arahants apenas em retiro". Essas palavras aterrorizantes galvanizaram qualquer coisa em mim que havia me contido.

Vimuttimagga, O Caminho Da Liberdade

Depois de pouco menos de uma semana passando pelo que parecia ser uma ênfase sequencial durante os períodos distorcidos nos quatro fundamentos da atenção plena, primeiro as sensações físicas, depois os aspectos de vedana (o grau de agradabilidade, desagrado ou neutralidade das sensações), depois as mentais qualidades e pensamentos, então finalmente a própria atenção, nessa ordem (não tenho ideia por que), parecia que tudo convergiu de uma forma completa e total, capotou, e foi isso. Essa mudança continha a compreensão profunda e duradoura de que nunca não era assim, de que mesmo os períodos mais complicados tinham sido como eram, mesmo quando pareciam não ser.

Eu mal havia ensinado ou escrito nos poucos anos anteriores ao retiro, frustrado como estava por um entendimento que parecia muito próximo, mas não estava lá. Logo depois que a coisa sincronizou pela última vez, durante uma entrevista com o Sayadaw, mencionei essa falta de ensino e disse que havia pensado em ensinar novamente, e ele me olhou bem nos olhos e disse simplesmente: "Bom." Em seguida, ele contou uma longa história sobre alguns monges na Birmânia e, no final, como um resumo da clara moral da história, disse: "É por isso que você não deve sair por aí dizendo que é um arahant ou que tem poderes", e novamente me olhou diretamente nos olhos.

Havia apenas três pessoas naquela sala, a freira seguidora de fé, ele e eu. Eu claramente não segui esse segundo conselho, mas ele também não o fez, pois demonstrou poderes naquele retiro e claramente se considerou um arahant e falava sobre isso com tanta clareza que não poderia ser chamado de discurso velado, apesar dele nunca ter usado a palavra real.

Devo mencionar algo aqui sobre Sayadaw U Pandita Jr.: foi ótimo ter alguém que não ficou impressionado ou intimidado com minhas habilidades, mas ao invés disso, apenas manteve seus olhos no prêmio e se manteve gentilmente focado nele. Ele era perfeitamente fluente e confortável com a teoria do mapa, fluente e confortável com concentração profunda, não parecia se importar com os poderes exceto como uma ferramenta de diagnóstico e ensino, e tinha uma estabilidade aparentemente imperturbável em face de todas as minhas descrições do território selvagem e variado em que me encontrei durante aquele retiro. Meu melhor conselho: se você pode encontrar um professor desse nível, estude com ele.

Há muito a ser dito sobre a devoção aos dignos de devoção, que infelizmente é um número bem pequeno de professores, mas se você encontrar um bom, um honrado, um impecável, então dedique-se a esse professor estudando bem, ouvindo e aplicando o que eles dizem e praticando com tudo o que você tem, pois é provável que valha a pena.

Todos esses anos depois, o campo nunca mais se desestabilizou, a oscilação nunca mais se repetiu e as coisas nunca foram dessincronizadas. Eu soube quando aconteceu que minha busca de vipassana havia acabado. Tive a resposta que procurava e ela se manteve firme, evento após evento, desafio após desafio, ciclo após ciclo. Existem muitas maneiras interessantes pelas quais esse insight se infiltrou em velhos padrões e questões relativas. Muitas mudanças interessantes de perspectiva surgiram desse processo de integração. No entanto, obter esse insight fundamental em primeiro lugar é realmente o ponto-chave, o que fez a diferença que eu estava procurando, e espero que este livro ajude a inspirar isso em você, supondo que você ainda não o tenha, pois apenas pode, e se você fizer isso, muito bem! Eu agradeço muito aos milhares de praticantes ao longo dos milênios que preservaram e transmitiram esses ensinamentos para aqueles de nós que vivem hoje. Que possamos fazer o nosso melhor para viver de acordo com seus padrões e encontrar maneiras de continuar a realizar e transmitir o darma para aqueles que virão depois de nós.

Assim, as respostas estão na Parte Um, como afirma a Parte Um — na instrução vipassana formal inicial — para ser muito claro sobre todas as sensações e perceber que todas as sensações surgem e desaparecem. Esse é o alto darma a que de alguma forma centenas de páginas deste livro se resumem. É simples assim, pelo menos do ponto de vista vipassana. Essa é a beleza profunda do darma de Buda: é excelente, direto, explicável, factível, imediato, baseado em hipóteses muito simples e claras que são testáveis mesmo no início da experiência e continuam a se sustentar até o fim.

Essa é a história, pelo menos no que diz respeito ao insight fundamental. Desde então, houve muito mais a aprender sobre os dois primeiros treinamentos, particularmente moralidade, todo o escopo de uma vida relativamente hábil no mundo e otimização de valor e significado, o que, como eu disse, é um empreendimento sem fim e ilimitado. Há muito a ser relatado nessa frente além do que é recontado aqui, mas, por enquanto, isso é esperançoso o suficiente para transmitir vários pontos práticos do darma, sendo o principal deles que, embora insights profundos possam ser alcançados nesta vida, e é muito melhor tê-los do que não tê-los, não se deve contar com cada um dos escopos dos três treinamentos para iluminar perfeitamente qualquer um dos outros, embora sejam definitivamente interdependentes. Todos os três treinamentos de moralidade, concentração e sabedoria são dignos de profunda atenção, estudo e prática ao longo de nossas vidas mortais e mamíferas.

Mais Dicas Práticas

Agora que expus toda aquela teoria, expliquei todas as técnicas e contei algumas histórias do caminho, existem alguns tópicos práticos que achei que poderiam ajudar você, o praticante, a colocá-la em conjunto e fazer algo útil com ela. Essas seções não estão em

uma ordem específica; esses são tópicos que não eram tão fáceis de articular até que todos os outros assuntos fossem resolvidos.

Descrevendo Sua Prática

É fácil imaginar, dados todos os termos para estados e estágios do caminho que estabeleci aqui, que poderíamos facilmente mergulhar no mundo do uso desses termos para conversar sobre nossa prática com professores, co-aventureiros, amigos, parceiros e alunos, ou pelo menos aqueles que falam um léxico como o nosso. Infelizmente, embora pareça fácil na teoria, não é na prática, como mostraram anos de pessoas tentando fazer isso. Mesmo em comunidades online que tentam um alto grau de padronização da terminologia, aprendemos repetidamente que as pessoas ainda usam palavras de maneiras radicalmente diferentes, atribuem termos diferentes a experiências semelhantes, mapeiam suas próprias práticas e as de outras pessoas de maneiras muito diferentes e, em geral, muitas vezes divergem muito um do outro ao falar sobre a prática.

Pegue um descritor simples, como “êxtase”. Para alguns, uma sensação agradável sutil pode ser “êxtase”, enquanto outro praticante pode não chamar algo de “êxtase” até que esteja explodindo suas portas. Isso fica pior à medida que nos afastamos da simples fenomenologia da experiência. No momento em que estamos falando sobre estados de concentração profundos e o mundo do despertar, o potencial para interpretações erradas é enorme. Portanto, não tenha medo de fazer perguntas educadas e abertas sobre as especificidades de como as pessoas usam os termos que usam para descrever sua prática e tente usar descritores mais claros em seus próprios relatórios, quando possível.

As pessoas muitas vezes julgarão sua própria prática e a dos outros com base em fatores totalmente diferentes que não estão relacionados às especificidades dessa prática. Testes de realidade mostram repetidamente que aqueles que disputam o poder em uma comunidade são significativamente mais propensos a menosprezar e subestimar a prática e as realizações de seus rivais sutil ou abertamente, independentemente da simples fenomenologia. Da mesma forma, aqueles que desejam atrair a amizade, a aprovação e até mesmo o amor de outros praticantes têm mais probabilidade de ver sua prática sob uma luz mais favorável, geralmente levando a realizações exageradas. Dado que quase todos estão sujeitos a esses tipos de forças distorcedoras, a avaliação dos níveis relativos de prática torna-se um negócio muito escorregadio. Conseguir uma leitura direta por uma parte desinteressada, mas habilidosa, é difícil, pois quase sempre há algum grau de interesse ou agenda.

Além disso, se estivermos conversando com pessoas que não são de nossa tradição, ou de uma tradição semelhante que pode divergir até sutilmente no uso de vários termos-chave, como é comum até mesmo dentro das principais seitas do budismo, então os problemas aumentam já que não somente as pessoas estão suscetíveis a travar alguma batalha sutil ou aberta por sua definição preferida do termo, mas também menos apreciarão qualquer pessoa que não faça parte de sua tribo central de praticantes, levando ao fenômeno perene

de membros muito talentosos de diferentes escolas de prática julgando mal as realizações reais daqueles de outra escola.

Então, se você deseja ter uma comunicação profunda, precisa, útil e fortalecedora sobre a prática com qualquer outro praticante, é provável que você primeiro tenha que se certificar de que a base do seu relacionamento está em um terreno de respeito mútuo, leve muito tempo para discutir e explique quaisquer termos do darma que você use e que ainda não tenha estabelecido como sendo bem definidos entre vocês, e educadamente concorde em discordar em termos sobre os quais você não pode chegar a uma definição mutuamente aceitável. Além disso, ao descrever sua prática e perguntar sobre a de outra pessoa, quanto mais você se ater à fenomenologia básica sobre o uso de termos de darma mais específicos, melhor. Muitas vezes, isso pode levar um tempo considerável para ser estabelecido; portanto, se você deseja tentar conversas profundas do darma que evitem os atoleiros perenes que os termos do darma podem criar, esteja disposto a passar horas e horas conversando.

Cuidado para não supor, ao usar um termo de resumo mais avançado, que eles entenderão o que você quer dizer. Da mesma forma, quando eles usam um termo de darma avançado, seja abertamente curioso sobre o que eles significam, em vez de apenas presumir que você sabe exatamente como eles estão usando esse termo e o que querem dizer com ele, pois isso é uma configuração para problemas. Não é que conversas profundas sobre o darma não possam acontecer em curtos períodos de tempo. Elas podem. Mas não há nada como ter o tempo, a vontade, a abertura, a curiosidade e o respeito pelas outras pessoas que permitem que níveis mais profundos de diálogo floresçam e cresçam.

Trazendo isso de volta para este livro, se você fizer um retiro ou fizer parte de uma comunidade darma, tome cuidado ao usar os termos encontrados aqui ou em qualquer outra fonte até que você os tenha explorado profundamente em sua própria prática e estabelecido mutuamente com as pessoas que você está conversando com que você entrou em um alinhamento claro, explícito e harmonioso em relação ao seu significado. Até que isso seja mutuamente estabelecido, atenha-se a termos sensoriais muito simples, diretos, claros e comuns para descrever sua prática.

Por exemplo, não diga a um professor de meditação que você não conhece bem: "Tudo bem, acabei de cruzar o S&D e agora mergulhei no terceiro vipassana jhana." Esse tipo de coisa vai incomodar a maioria dos professores de meditação, mesmo aqueles acostumados com essa terminologia, já que o potencial para interpretar mal a experiência e, portanto, aplicar termos incorretamente é muito grande. Particularmente se você fizer algo como ir a um retiro de três meses em, digamos, Panditarama Lumbini, não seja mais um daqueles meditadores que vem jorrando termos do mapa do darma, não seguindo instruções, teorizando incessantemente, citando este ou algum outro livro para defender algum ponto intelectual da teoria do darma, e assim não fundamentar sua mente em sua consciência sensorial e na verdadeira natureza da experiência repetidas vezes.

Infelizmente, a primeira edição deste livro criou muitos praticantes exatamente como este, então tente o seu melhor para evitar ser um deles. Esta segunda edição, embora possa

contribuir para o mesmo problema, tentou construir seções ainda mais específicas para evitar esse tipo de aplicação incorreta dos termos e conceitos do darma. Eu me encolho por dentro quando me lembro do número de histórias que ouvi sobre meditadores impacientes e desrespeitosos que fizeram retiro com professores competentes, não seguiram as instruções de prática habilidosas do professor, não confiaram no processo e falharam em deixar a meditação e o desenvolvimento do processo orgânico de qualidades mentais positivas fazer o trabalho de movê-los ao longo do caminho e em vez disso tentarão forçá-lo com teoria de mapa. Minhas sinceras desculpas a esses professores, como Sayadaw Vivekananda (e muitos outros numerosos demais para mencionar), que tiveram que lidar com esse tipo de desagrado.

Peço que você faça o seu melhor para ajudar a apoiar a visão de que as pessoas podem usar os mapas de forma responsável, usando-os você mesmo, caso contrário, você apenas reforça os argumentos dos professores que mantêm as pessoas no escuro sobre eles.

Quanto mais teoria do mapa você usa, menos teoria do mapa você provavelmente receberá dos professores, que naturalmente tentarão contrabalançar sua ênfase exagerada na teoria sobre a prática. Você quer chegar a essas conversas algum dia? Prove seu valor por meio de boas práticas que conduzam a percepções claras e as descreva em termos muito simples e diretos.

Quando estiver em retiro, pratique de acordo com as instruções. Confie no processo. Seja, ao mesmo tempo, um praticante ativo e, ao mesmo tempo, fundamentado no momento imediato. É necessário algum grau de paciência e aceitação. Evite a fixação em objetivos futuros. Se você se encontrar inundado pela teoria do darma e pela fixação futura, releia o capítulo "Um Objetivo Claro", leve-o a sério e implemente o que ele recomenda. Preste muita atenção aos sete fatores do despertar, certificando-se de ter tranquilidade, concentração e equanimidade suficientes para equilibrar investigação e energia. Êxtase ajudará a mantê-lo naquele momento. Certifique-se de equilibrar cuidadosamente sabedoria e fé.

Especificamente, em vez de ser um pirralho argumentativo e falador de termos do darma, tente: "Nos últimos dias, tive muitas fortes sensações vibratórias em meu corpo que eram muito agradáveis e formigantes de uma forma deliciosa, minha respiração tem sido muito clara composto de muitas sensações finas, a atenção é sentida muito forte, a postura tem sido excepcionalmente reta e sustentável, eu vi uma luz branca brilhante que durou cerca de três minutos, cerca de dois momentos atrás, e agora as sensações estão se dissipando, vagas, e parece que eu estou afundando no chão e, no entanto, está fresco e agradável, e minha postura cedeu um pouco e a energia agora está significativamente abaixo do que era antes." Esta forma de descrever a prática provavelmente se sairá muito melhor com o seu professor até que você tenha estabelecido entre vocês o que significam os termos mais avançados do darma e que ambos saibam como usá-los de uma forma que corresponda habilmente ao entendimento da teoria da outra pessoa.

Além disso, ao conversar com pessoas de tradições muito diferentes ou aqueles que não são praticantes do darma ou habilitados em uma linguagem mais técnica, as descrições simples dos estágios geralmente serão muito melhores do que aquelas carregadas de

muitos termos extravagantes do darma ou fenomenologia avançada, especialmente quando se trata de experiências incomuns. Por exemplo, ao contar ao seu parceiro não praticante sobre as experiências da Noite Escura, descrições emocionais comuns do que você está sentindo, como: "Tenho sentido muito mais medo e ansioso do que o normal. Peço desculpas se fiquei nervoso e precisei de alguma garantia de sua parte de que estava tudo bem", é provável que corra muito melhor do que "entrei no estágio seis, vi uma série de estranhos demônios em meu campo visual, percebi um pulso de tambor xamânico com ênfase em finais, fiquei muito paranóico e depois tive uma estranha visão distorcida de você nos braços de seu ex-parceiro." Não estou defendendo a desonestidade, mas a uma linguagem que ainda transmita pontos-chave, que posso dizer que leva a melhores resultados para todos os envolvidos e, tendo normalmente entendido isso errado em minha própria vida, espero passar algumas lições duramente conquistadas para aqueles que vêm atrás de mim.

A maneira como descrevemos nossa prática também terá impacto sobre ela. Por exemplo, digamos que você decidiu realmente assumir os sete fatores do despertar para uma sessão de prática. Apenas ter esse quadro de referência impactará sua prática. Descrever sua prática nesses termos provavelmente também terá efeitos benéficos em sua prática. Por exemplo, digamos que você estava fazendo uma sessão de um dia inteiro com um professor de meditação, e eles dirigiram cada uma das sete sessões de uma hora para se concentrar em apenas um dos sete fatores e, em seguida, relatórios esperados que enfatizassem suas qualidades. É muito mais provável que você se torne realmente bom em identificar cada uma dessas qualidades e depois equilibrá-las e fortalecê-las porque está praticando dessa forma e porque se espera que descreva a prática através dessa lente. Da mesma forma, você estava em um retiro onde a técnica de anotação estava sendo usada, descrevendo sua prática em termos do que você poderia notar e quão bem você anotou, o ajudará a enquadrar sua prática dessa forma e provavelmente o ajudará a obter mais da prática de anotação.

Para aqueles que têm prestado atenção à notação avançada baseada em ñana e jhana, ela pode ser usada por praticantes qualificados com qualificadores adicionais para explicar o que está acontecendo em sua prática e ajudar a identificar essas qualidades nas práticas daqueles com quem eles estão falando sobre o darma. No entanto, apenas dizer "Ñ11.j2" (o segundo aspecto subjânico da Equanimidade) não é tão completo e informativo quanto dizer algo como "Ñ11.j2 que durou cerca de três horas, durante as quais me senti livre como o vento e tive essa brilhante sensação de transcendência fluida e sem esforço, na qual percebi muitas correlações maravilhosas entre os ensinamentos místicos de várias tradições, tive algumas visões realistas de todos meus colegas praticantes do darma brilhando com a luz do darma, como se estivesse conectando todos eles, ao mesmo tempo em que percebi o fluxo das formações começando a se tornar a experiência clara e predominante."

Boas descrições também podem ajudar a encerrar as "guerras de termos" por causa de palavras como "jhana", acrescentando, da mesma forma, muitos descritores que esclarecem o que queremos dizer. Dizer: "Eu estava no primeiro jhana" não é tão claro quanto dizer algo como: "Finalmente, a atenção se estabilizou na respiração, a mente se

aquietou e, sendo removida das impurezas, ficou livre para se concentrar no objeto, que ocorreu de forma quase ininterrupta, respiração após respiração, com um grau moderado de uma sensação aparentemente estável e agradável no corpo que gradualmente ficou mais forte conforme a concentração se aprofundou durante a sessão devido ao esforço contínuo e firme.”

Isso pode ser contrastado com alguma outra descrição do "primeiro jhana" por um praticante muito forte inspirado por gente como B. Alan Wallace ou Ajahn Brahm — que definiu o padrão para o primeiro jhana extremamente alto — que pode dizer algo tipo, "Após três meses de trabalho árduo em retiro por dezesseis horas por dia, eu finalmente entrei no primeiro jhana, o que significa que o corpo havia sumido totalmente, um brilho branco e claro permeava tudo, e esta experiência estável e perfeitamente silenciosa durou quatro [ou vinte e quatro] horas sem hesitar.” Obviamente, essas são experiências muito, muito diferentes, em conformidade com visões de prática radicalmente diferentes, embora ambas potencialmente no vasto território do primeiro jhana. Claramente, o que chamamos de primeiro jhana pode ter muitas maneiras de apresentar, dependendo da força de vários fatores e da ênfase do praticante e de como eles ajustam sua mente. Contanto que nos sintamos confortáveis com boas descrições, aqueles de nós que praticam jhana e falam sobre jhana podem se dar bem, ou então eu ingenuamente sonho.

Da mesma forma, os mapas do território do despertar, especificamente os caminhos e bhumis, envolvem termos aos quais vários textos, tradições, praticantes e professores atribuem critérios e ideais totalmente diferentes. Se você pretende usar esses termos para descrever algum aspecto de sua prática, é provavelmente uma boa ideia definir claramente quais critérios você está usando. Eu saio do meu caminho para definir o mais claramente possível os testes de desempenho no mundo real e as características do modo como uso esses termos para vários estágios da prática, como o termo sempre controverso "arahant", mas com esse grau de especificidade ainda não é comum, embora eu espere que um dia seja. Então, se você encontrar alguém que está usando um termo sobre sua prática e tem certeza de que conhece a definição correta e a única possível, tente manter a mente aberta e perguntar a eles exatamente o que eles querem dizer com esse termo. A linguagem é uma ferramenta para comunicar ideias e, neste caso, ideias para tentar promover boas práticas a quem as escuta; a linguagem se sai muito melhor nesse papel do que no papel de um campo de batalha de território a defender. Tente modelar essa hábil sabedoria metacognitiva ao discutir a linguagem do darma.

Originação Dependente Revisada

Pode ser divertido revisitar tópicos e colocá-los juntos de maneiras que não eram tão fáceis antes que muita teoria fosse estabelecida e definida, e a originação dependente é um desses tópicos. Para refrescar, os doze elos da originação dependente são: morte, envelhecimento, doença, dor, lamentação, tristeza e desespero, todos dependem do nascimento, que depende do ser, que depende do apego, que depende do desejo, que depende de vedana, que depende do contato dos sentidos, que depende das seis portas dos sentidos, que dependem do nome e da forma, que dependem da consciência, que

depende de formações volitivas, que dependem da ignorância. Se você chegou a este ponto no livro sem ler a seção anterior na Parte Cinco que explica tudo isso, provavelmente é melhor voltar e ler agora, a menos que você já esteja bem versado na originação dependente.

Quanto mais avançamos nessa lista, mais difícil é entender. Da mesma forma, você pode alinhar muitos ensinamentos de darma com vários níveis de originação dependente e descobrirá que aqueles que se referem ao início da lista são muito mais acessíveis do que aqueles que abordam os links no final da lista. Você também será capaz de ter alguma noção de sua própria prática e de sua profundidade pelo grau em que for capaz de perceber por si mesmo as verdades sendo apontadas no nível de cada um dos doze elos.

Por exemplo, muitos ensinamentos iniciais começam com tópicos como sofrimento comum, perda, morte, dor, conflito e assim por diante. Todos podem entender o que está sendo falado, pois esses são aspectos diretos da vida. O nascimento também é simples. No entanto, termos como “tornar-se” fazem muito mais sentido se você já teve experiências de vidas passadas em sua prática, e falar sobre isso para pessoas que não tiveram essas experiências geralmente termina em frustração.

O apego e o desejo parecem óbvios, mas possuem camadas mais sutis do que os três primeiros termos. Todos nós podemos nos relacionar com os conceitos de apego e desejo em algum nível. Alguém parte nosso coração, mas ainda os amamos, por isso sofremos. Este é um exemplo claro com o qual quase todos podem se identificar. No entanto, há muitos níveis a serem compreendidos em relação ao apego e desejo, do grosseiro – como naquele exemplo – ao muito sutil que chega ao âmago do darma.

Qualquer pessoa que tenha conseguido pelo menos entrar na correnteza e tenha tido uma clara Fruição de porta de sofrimento terá um senso mais direto do que realmente significa apego no contexto do darma, já que esse apego terá sido arrancado deles. Quando chegamos ao ponto mais elevado dos caminhos do meio, fica mais fácil ver exatamente o que significa apego e desejo em um nível muito sutil durante nossas atividades de vigília. Se conseguirmos vislumbrar a experiência da verdadeira ausência de centro, luminosidade e ausência de agência, mesmo que por um momento, teremos experimentado o gosto de um mundo livre dos significados dárnicos mais profundos de apego e desejo. Se conseguirmos estabilizar isso, saberemos realmente a profundidade a que se referem esses conceitos e como é que eles desapareçam.

A originação dependente dá uma breve pausa na sutileza com *vedana*, contato dos sentidos e as seis portas dos sentidos, ou assim parece, já que parecem simples. No entanto, compreender realmente como *vedana* causa reações mentais requer muita percepção clara de fenômenos muito sutis. Realmente perceber as sutilezas das seis portas dos sentidos e todos os pequenos fenômenos que elas nos mostram requer uma mente muito bem treinada e analítica tornada poderosa pela meditação. Aqueles que chegam ao nível de perceber a microfenomenologia detalhada no *Abhidhamma* alcançaram o nível de compreensão profunda do darma desses aspectos da originação dependente. Aqueles sem

este nível de prática pessoal de vipassana terão dificuldade em compreender a profundidade de um texto como esse.

Em um ponto, eu tinha ido longe demais em modelos complexos, práticas mais exóticas e intelectualização do caminho. Minha primeira esposa me deu um presente fantástico, uma pequena caixa de madeira muito simples com um pequeno pedaço de papel dentro. Nele estavam escritas as palavras “as seis portas dos sentidos”. Isso era tudo o que estava na caixa. Esse foi um grande presente e um lembrete para se manter simples.

Falando em coisas simples, mas sutis, quando chegamos a nomear e formar, estamos profundamente envolvidos no fim sutil e profundo do darma. Aqui, as portas dos sentidos estão se integrando e chegamos aos aspectos centrais da experiência básica. No momento em que alcançamos a consciência e as formações volitivas, as portas dos sentidos estão totalmente integradas, o nome e a forma estão integrados e estamos no nível de compreender as formações como formações. Teremos que ter pelo menos entrado solidamente na Equanimidade e apreciado o que esse modo de atenção tem a nos mostrar para ter uma noção real do que esse nível de originação dependente está falando. No entanto, isso empalidece em comparação com a compreensão de que aqueles que alcançaram o terceiro caminho em relação a este território, ponto em que um praticante qualificado estará vivendo uma vida que experimenta um nível diário de profunda compreensão de ensinamentos como "existe apenas uma porta integrada dos sentidos", ou “o darma, como o grande oceano, tem um sabor”.

Finalmente, enquanto aqueles de níveis mais baixos de realização obterão uma noção do que se entende por "ignorância" durante os momentos de Alta Equanimidade, durante a Conformidade e durante as manifestações subsequentes das três portas, para obter isso completamente requer o grau de clareza do arahant. Embora possamos compreender intelectualmente: "Ah, todo o campo da experiência está apenas se conhecendo diretamente e acontecendo perfeitamente causalmente como um todo integrado, imediato e transitório", este pedaço de teoria não é nada comparado ao conhecimento direto final de como isso impediria o tipo de diferenciação e complexidades que os outros elos da cadeia de originação dependente representam. Portanto, se você tem condições de fazê-lo, tente alcançar o nível que compreende a realidade dos sentidos tão claramente que a ilusão da ignorância desapareça e essas verdades brilhantes sejam reveladas diretamente a você até a base da grande corrente.

Desejos Finais

Espero que não nos contentemos em nos perder no dogma desta obra, do budismo ou de quaisquer tradições contemplativas.

Espero que aprendamos a praticar as práticas que levam à liberdade e à integração profunda dessa liberdade em nossas vidas.

Espero que tenhamos fé de que o domínio pode ser alcançado.

Espero que aprendamos a fazer boas perguntas que nos ajudem a fazer isso.

Espero que a cultura do budismo e do mundo em geral se torne menos sectária em vez de mais.

Espero que todos os praticantes de meditação usem estruturas conceituais espirituais como ferramentas e não as adorem como dogmas sagrados.

Espero que a enorme quantidade de pensamento ignorante e fantástico que acompanha as tradições espirituais desapareça imediatamente deste planeta para sempre e que prevaleçam as pessoas que fazem o experimento com boa intenção e honestidade, enquanto relatam seus resultados honestamente.

Espero que todos nós no caminho aprendamos a falar gentilmente uns com os outros de maneiras que conduzam a uma prática clara e em constante evolução.

Espero que quaisquer pontos controversos levantados neste livro promovam um debate hábil e uma investigação real, em vez de uma contração para o medo, a atitude defensiva, o desprezo e o dogma.

Espero que trabalhemos para o domínio real do caminho.

Espero que não passemos nossas vidas totalmente perdidos em conteúdo, mas que mergulhemos profundamente na verdade libertadora das três características.

Espero que o nível de expectativa sobre o que é possível seja elevado de uma forma que seja útil, e que qualquer ciúme ou frustração que resulte disso seja habilmente canalizado para a prática precisa e a alegria que pode ser feita por cada pessoa.

Espero que, seja qual for a fé que você tenha nos professores realizados e no darma, você terá tanto ou mais fé em sua própria capacidade de alcançar seus objetivos espirituais.

Que tudo isso seja para o benefício de todos os seres. Se você perceber que deseja despertar, saiba que está ao seu alcance e faça-o.

Últimas Palavras de Sabedoria

“O veículo causal dos paramitas

É atingir gradualmente os caminhos e bhumis.

No caminho da fruição, você ainda deve considerar

A prática do vazio unificado e da compaixão como a base do caminho.”

– *A Luz da Sabedoria,*

Texto raiz por Padmasambhava, Comentário por Jamgon Kongtrul, o Grande

“Deve-se sempre lembrar que o caminho do Buda pode fornecer alívio do sofrimento apenas para aqueles que realmente praticam.”

– Mahasi Sayadaw, Agga Maha Pandita

"Tudo é mutabilidade e, portanto, seus trezentos terços flutuaram para três."

– Cugel the Clever, *The Eyes of the Overworld*, de Jack Vance