

TRADUÇÃO FIRE KASINA

Traduzido por: Kaio Shimanski
Portuguese - BR

1

A Kasina do Fogo

*Perguntas e Respostas sobre o Retiro
com Notas Práticas e Comentários*

Shannon Stein e Daniel M. Ingram

HEPTARCHIA

2.

Publicado por Heptarchia, Brighton, Reino Unido.

Escrito por Shannon Stein e Daniel M. Ingram 2016-17. Primeira edição,
outubro de 2017.

Os autores concedem permissão para que esta publicação possa ser
reproduzida livremente, mas sem alterações.

Fotografia da capa de Barbara Cantley. Desenho a tinta da página de título
por Andrew Ken Stewart.

Produzido usando Ubuntu, Libre Office, Scribus e Gimp

3.

Dedicações

Para Keith.
- Shannon Stein

*Dedico este livro à exploração hábil, sã e benevolente do território, revelada
pela profunda concentração, e ao uso dessa antiga e surpreendente
tecnologia para a promoção da sabedoria e o benefício de todos os seres.
- Daniel M. Ingram*

4.

Conteúdo

Os autores.....	6
Introdução.....	7
Prólogo.....	10
Dia um.....	33
Dia dois.....	41
Dia três.....	47
Dia Quatro	51
Dia Cinco	55
Dia Seis	59
Dia Sete	63
Dia Oito	68
Dia Nove	72
Dia Dez	76
Dia Onze	78
Dia Doze	80

Dia Treze	87
Dia Quatorze	90
Dia Quinze	92
Dia Dezesesseis	95
Dia Dezesete	97
Dia Dezoito	100
Dia Vinte	105
Dia Vinte e Um	109
Dia Vinte e Dois	113
Dia Vinte e Três	118
Dia Vinte e Quatro	122
Dia Vinte e Cinco	125
Duas Semanas Após o Retiro	129
Conclusão.....	132
Apêndice A: Glossário de termos técnicos	135
Apêndice B: Nirodha Samapatti	143
Apêndice C: Sugestões de velas	153

5.

Os autores

Shannon Stein

Shannon Stein pratica como se seu cabelo estivesse em chamas desde o primeiro encontro com o *Buddhadharma* em 2010. Ela é um Lama na Linhagem Namgyal da Escola Karma Kaygu de Budismo Tibetano, com um forte interesse na prática Theravada. Shannon ensina e administra retiros no Canadá. Com um Mestrado em Serviço Social, ela fornece terapia individual, para casais e famílias há trinta anos. Ela é casada e tem dois filhos adultos carinhosos.

Daniel M. Ingram

Daniel se delicia em explorar o que é possível na meditação e na magia e no compartilhamento aberto dessa aventura. Ele tem vários diplomas e títulos e

aspira beneficiar outros com os dons e ensinamentos que recebeu. Ele deseja que todos os seres façam uso hábil de seus corações, mentes e corpos. Para mais informações, consulte o livro disponível gratuitamente, *Mastering The Core Teachings of The Buddha*.

6.

Introdução

Depois de me inspirar no material compartilhado on-line por Daniel M. Ingram, Duncan Barford e Florian Weps após seu retiro de Kasina do Fogo em fevereiro de 2015, decidi experimentar essa prática embarcando sozinha em um retiro de Kasina do Fogo no mesmo ano. Dado o território psicológico estranho e às vezes desafiador que se pode encontrar nos estados de alta concentração que previsivelmente vêm com a intensa prática de Kasina do Fogo, entrei em contato com o Daniel para ficar de olho em mim e fornecer orientação contínua durante o retiro de 25 dias. Florian também forneceu suporte regular por e-mail durante todo o retiro. O que se segue são os destaques de minhas conversas diárias com Daniel, que cobriram não apenas os fundamentos da meditação à vela, mas também uma ampla gama de tópicos sobre meditação e *dharma*. O diálogo - baseado principalmente nas minhas perguntas a Daniel - foi organizado de acordo com os tópicos mais prevalentes discutidos todos os dias. A jornada do despertar é um processo orgânico complexo que pode ser tão confuso quanto gratificante. Em algum momento, o buscador começa a perceber que nunca havia um lugar para chegar, porque está tudo bem aqui na experiência completa deste momento. Até que esta luz comece a

7.

aparecer, pode haver muita confusão no escuro. Desde a época do Buda, tem havido uma cadeia ininterrupta de seres capazes e compassivos, que mantêm vivos métodos brilhantes que, quando tomados a sério, lançam luz e emprestam eficiência ao que de outra forma seria uma conquista quase impossível de despertar a escuridão da ignorância do mundo. Este livro é oferecido como um pequeno elo nessa grande cadeia. O prólogo inclui uma visão íntima de como Daniel M. Ingram, um moderno professor de meditação e autor de *Mastering The Core Teachings of the Buddha*, sacudiu a poeira de uma prática antiga conhecida como a Kasina do Fogo e a reviveu em seu próprio processo de iluminação. O restante do livro apresenta conversas animadas entre mim e Daniel, nas quais ele generosa e

alegremente compartilhou seu conhecimento sobre a Kasina do Fogo e tópicos relacionados ao *dharma*. Foi em outubro de 2015, quando Daniel me ajudou durante este retiro solo de 25 dias, onde adquiri um domínio da meditação de concentração conhecida como A Kasina do Fogo. No início do retiro, ele perguntou se eu tomaria nota se algo fosse particularmente útil nas instruções que ele forneceu, porque ele achou que a sabedoria era mais facilmente extraída dele quando alguém fazia perguntas, enquanto sentar para escrever era para ele um processo mais lento e árduo. Em 2013, ele me ajudou quase diariamente em um retiro solo de *vipassana* de dois meses, no final do qual a única *dana* que ele aceitava era o meu acordo de praticar bem e ajudar os outros com o que eu sabia. Nesse meu próximo retiro, minha gratidão foi tão sincera que desejei seguir com o pedido de ajuda de Daniel.

8.

No final do meu retiro de kasina, enviei a ele uma longa descrição da maioria das minhas perguntas e de suas respostas informativas, para que ele peneirasse como recurso para qualquer escrita futura em que pudesse embarcar. Ele decidiu que deveríamos publicá-lo em seu site da Kasina do Fogo, firekasina.org *, tendo expandido suas respostas e me convidando a adicionar comentários pessoais da minha perspectiva de retiro. Pouco antes de publicá-lo, um amigo nosso confiável do *dharma*, depois de ler as anotações, sugeriu que a redação seria um recurso informativo e único como livro. Para fornecer o contexto histórico da entrada de Daniel na prática da Kasina do Fogo, decidimos ter outra conversa, usando o formato de perguntas e respostas que se estende ao longo deste livro. Isso forma o prólogo. Oferece informações valiosas sobre como se estabelecer em qualquer prática tradicional de meditação desde o início, usando as especificações da Kasina do Fogo como exemplo. No restante do diálogo a seguir, o prólogo captura parte da energia saudável e única que é trocada entre dois seres - em particular um professor e um aluno - apaixonados pelo desenvolvimento do *dharma*. Nesse sentido, essas conversas incorporam os elementos pragmáticos presentes em manter viva uma antiga tradição oral que remonta milhares de anos ao tempo do Buda.

Shannon Stein 8 de outubro de 2016.

SHANNON

Você poderia começar dizendo como começou a praticar a Kasina do Fogo?

DANIEL

Eu era meditador e conhecia algumas pessoas que mencionaram práticas de *jhana*, e eu estava em um retiro na Sociedade Bhavana, onde Bhante Gunaratana falava sobre kasinas. Bem, ele falou muito sobre *ghanas*, absorções meditativas e um pouco sobre kasinas, um dia em uma conversa geral sobre meditação. Meu interesse foi despertado porque eu havia lido um pouco sobre isso nos *suttas* e nos comentários. * Depois, quando comecei a me deparar com a magia cerimonial, fiquei impressionado com o modo como os aspectos de visualização da magia me lembraram a prática da kasina budista e, porque gosto de 'budificar' as coisas, pensei que talvez eu fosse fazer minhas visualizações budistas depois de aprender a fazer a Kasina do Fogo. Como preparação para a prática, comecei a brincar com discos e cores, pratos e pedaços de papel de construção que eu

* Anguttara Nikaya (AN) 10.29, *Visuddhimagga*, *Vimuttimagga*.

10

cortaria em círculos. Eu estava lendo as instruções em livros como o *Visuddhimagga* ou *The Jhanas in Theravada Buddhist Meditation*, de Bhante Gunaratana, e tudo o que pude obter dos textos antigos, o que era bastante enigmático. Comecei a brincar com tudo, mas não fui longe porque estava fora de casa e na pós-graduação na época, no final dos anos 90. Eventualmente, consegui desenvolver fortes habilidades *jhana* e fiz um retiro de 17 dias na Sociedade Bhavana no inverno de 2001, enquanto estava no segundo ano da escola. Depois que terminei mais um dos muitos *ciclos de vipassana** durante o retiro, estava pensando no que fazer a seguir. Na Sociedade Bhavana, que fica na Virgínia Ocidental, onde se localiza Bhante Gunaratana, eles têm esses pequenos *kutis* sem energia, e meu *kuti* tinha um fogão a lenha e uma lâmpada a óleo. Eu decidi que seria uma excelente kasina. Era essa grande lamparina a óleo, com uma pequena mecha redonda que produzia a flama mais lindamente estável e pensei: 'Bem, vamos tentar;

ora diabos, minha concentração é forte. 'Eu estava entre 10 e 12 dias no retiro. Eu disse para mim mesmo: 'Vamos lá. Olhe para aquele chama e descubra essa coisa. 'E eu comecei a descobrir. Olhei para a vela esfarrapada até que eu não aguentava mais e fechei os olhos, vi o que vi e voltei para a chama e, de repente, comecei a perceber aqui que é isso, aqui é isso, e se eu faço isto, então existe isto, e então o próximo estágio, e o próximo estágio, e de repente eu comecei a juntá-lo basicamente por força bruta e experimentação.

* Os termos que aparecem no nosso Glossário de Termos Técnicos (Apêndice A) no final deste livro são destacados sublinhando sua primeira ocorrência..

11.

SHANNON

Estou curioso por que você não usou as chamas no fogão a lenha como sua kasina?

DANIEL

eu poderia ter usado, mas o fogão a lenha tinha apenas uma porta de ferro sem uma porta de vidro ornamental.

SHANNON Você precisaria de poderes mágicos extraordinários para ver as chamas através daquela porta sólida de ferro!

DANIEL

No final desse retiro, eu podia ter visto a porta facilmente - ou achava que podia, de qualquer maneira. [*Risadas compartilhadas.*] Nesse retiro foi a concentração mais forte que já obtive. No meu retiro de 12 dias mais recente em 2015, que não demorou tanto, e eu falei mais, não obtive nada parecido

com a concentração que alcancei no retiro de 2001.

SHANNON

Você alcançou as metas pessoais que pretendia atingir no retiro de 12 dias de 2015?

DANIEL Bem, o objetivo principal desse retiro eram os poderes coletivos, que conseguimos alcançar: poderes em que

12.

você está interagindo em tempo real e vendo fenômenos relacionados ao que as outras pessoas estão fazendo. Ou seja, ter experiências relacionadas ao que as outras pessoas estão fazendo. Então sim.

SHANNON Você conseguiu levar isso até onde queria?

DANIEL

Não. Eu realmente senti, Deus, se eu tivesse mais uma semana, estaríamos em chamas. Mas, você sabe, 12 dias são bem curtos do meu ponto de vista. Quero dizer, foi bom. Atingi o objetivo básico de desenhar algo no ar, e alguém poderia me dizer o que era e qual era a cor. Isso conseguimos.

SHANNON

Você acha que alguém que não estava em retiro poderia ver isso?

DANIEL

Acho que não. Duncan podia ver, e eu não sei se Florian podia, porque ele estava olhando pela estrada quando aconteceu.

SHANNON

E você pôde ver as coisas que eles estavam desenhando também?

13.

DANIEL

A coisa mais interessante sobre isso foi que conversamos sobre fazer todas essas experiências e, quando entramos nela, o retiro assumiu o controle e ficou difícil manter nossas idéias originais, porque todo mundo se aprofundou em sua própria jornada e, coordenar a atividade conjunta às vezes era bastante confuso. [*Risadas compartilhadas.*] E o que aconteceu com Duncan foi um acidente total. Eu estava desenhando pentagramas no ar e observando essa fumaça âmbar líquida sair do meu dedo, e era tão magnetizante que eu nem percebia alguém olhando para mim; Eu estava perdido em minha própria coisa de viagem [*mais risadas*] e agindo de forma bastante excêntrica. Estávamos esperando para ir à cidade porque sabíamos que éramos muito estranhos para enviar alguém sozinho; precisávamos trabalhar em equipe, caso um de nós se desviasse nas cores ou algo assim. Estávamos esperando o táxi chegar e nos buscar no final da tarde. Fiz um pentagrama e Duncan comentou: 'Você acabou de desenhar um pentagrama laranja no ar'. Eu disse: 'Sim, eu fiz'. Isso foi incrível. Além disso, teríamos sessões à meia-noite - a hora das bruxas, é claro - porque éramos todos mágicos em nossas vestes e varinhas - total de geeks mágicos - onde faríamos coisas interessantes em grupo. Algumas noites isso envolveu ficar em frente ao outro e - você tem que entender que isso era em uma sala onde a única luz era da luz do fogão a lenha de um lado da sala e, além disso, não havia luz. , então estava muito escuro. Aquele fogão a lenha não estava fazendo muita luz naquele momento. Geralmente, eram apenas brasas brilhantes, porque estávamos deixando o fogo morrer pela última parte do dia. Nós nos arranjávamos para que alguém ficasse

14.

na frente de outro e movesse as mãos no ar e desenhasse símbolos, e a outra pessoa podia ver os padrões de cores variáveis em seu espaço de cores com as pálpebras fechadas. Tornou-se como líquido; você poderia ficar na frente da outra pessoa e apenas acenar com a mão, e todo o seu campo de cores giraria como se o campo visual fosse feito de água com confete ou glitter e você estivesse fazendo tudo se mover em padrões.

SHANNON

Quase como se sua mão estivesse no espaço mental deles.

DANIEL

Certo - o que claramente era! [*Risadas compartilhadas.*] Porque não era algo que você pudesse 'ver', já que não havia luz suficiente para poder ver o que estávamos vendo. Era muito 'você está no meu espaço mental e eu posso ver'. Parecia tão normal na época, de uma maneira inexplicável, por causa dos estados em que estávamos, que eu não a achei tão espetacular quanto parecia ser.

SHANNON: Vocês três foram capazes de fazer isso um com o outro?

DANIEL Sim, em vários graus, dada a nossa aptidão natural individual para essas coisas. Para os meditadores que trabalham com isso, existe um princípio operacional essencial em jogo. Desejo, intenção e concentração: onde esses convergem,

15.

poderes surgem. Quanto mais fortes esses fatores, mais fortes os poderes.

SHANNON

Voltando ao retiro de 2001, fico imaginando como você decidiu olhar diretamente para a chama sem colocar nenhum tipo de disco para analisar.

DANIEL

Bem, era isso que eu tinha. Tudo o que eu tinha era uma pequena mochila com algumas roupas. Eu estava naquela cabana gritante em um retiro silencioso com uma vela acesa e não tinha acesso a mais nada, na verdade, foi o que fiz.

SHANNON

Você acha que faz alguma diferença olhar para o fogo através de um círculo ao fazer a Kasina do fogo?

DANIEL

A kasina é o próprio objeto. Digamos que se você estivesse praticando a kasina terrestre, faria um disco com uma cor especial de argila e o encararia. E para a kasina do espaço, você configuraria algum tipo de abertura, ou um quadro, que inicialmente mantém a sensação de espaço até que você consiga assumir o espaço como espaço. O mesmo com a água.

SHANNON

Suponho que a própria chama com sua forma circular forneça sua própria moldura.

16.

DANIEL

Concordo.

SHANNON

Depois de concluir seu retiro em grupo mais recente, você descreveu como andava de um lado para o outro entre olhar para a vela e olhar para as chamas no fogão a lenha. Como você decidiria quando fazer isso e em que momento de uma prática você sugeriria que seria útil passar a encarar a chama em uma vela?

DANIEL

Quando mudei para a lareira, em vez da vela, eu estava em chamas como uma deusa, como um elemento, como uma entidade viva, como uma coisa para adorar. Nesse ponto do retiro, meu cérebro havia mudado, meu relacionamento com a chamas havia mudado, meu relacionamento com a kasina, o que era e o que significava havia mudado. Eu estava vendo o fogo como essa coisa elementar que está presente em tudo como um aspecto de um campo elementar. O fogo era o predominante, mas depois de um tempo os desequilíbrios relacionados aos outros elementos também se tornaram interessantes. Era fogo como *fogo*, não como kasina, que eu usaria para obter um estado de concentração, que é uma relação com ele. Outra relação a ele é como um suporte externo usado para gerar uma imagem posterior e um *jhana* que, por acaso, possui cores e formas e pode ser usado para obter poderes. Essa é talvez a maneira mais comum de se relacionar com isso. Nesse ponto, no entanto, não era assim que eu estava me relacionando.

17.

SHANNON

Isso realmente me atrai. Eu acho atraente ser capaz de chegar a relacionar mais com o aspecto elementar do fogo.

DANIEL

É convincente. Para mim, o fogo tornou-se uma deusa, permeando tudo: o calor no meu corpo era o fogo da kasina. Todo o espaço possui elementos de

fogo; algumas cores têm mais do que outras; e eu estava pensando no calor, na lareira e no calor da sala, e no calor do meu corpo, tudo como fogo: algo que eu não falava muito no meu diário de áudio, porque não parecia tão extraordinário na hora.

SHANNON

Isso aconteceu por conta própria?

DANIEL

Esse não era o relacionamento que eu esperava. De repente, esse era o relacionamento que estava ocorrendo. Eu estava olhando o mundo como um campo de elementos e realizando uma prática devocional de adoração ao elemento onipresente do fogo como entidade, como presença viva, como um aspecto da divindade. Esta é obviamente uma maneira muito diferente de encarar a kasina do fogo. O fogo se tornara a parte mais óbvia de tudo.

SHANNON

Até então, você provavelmente já deveria ter procurado

18.

em qualquer lugar e visto fogo.

DANIEL

Mais do que ver, eu era. Meu corpo era a lareira kasina, tudo na sala era a lareira kasina. A luz do sol era o fogo kasina. O calor no fogão, o calor no ensopado, foi o fogo kasina. Foi tudo. Eu estava em um mundo ou paradigma elementar, sem realmente pretender terminar em um.

SHANNON É interessante que você tenha experimentado sua concentração

como mais elevada no retiro de 2001, mas se aprofundou no aspecto elementar desse retiro mais recente.

DANIEL

E acho que o motivo é que eu só fiz cinco ou seis dias de Kasina do fogo no retiro de 2001, depois de passar 10 ou 12 dias estabelecendo a concentração com *vipassana*. Enquanto no retiro mais recente foi depois de uma semana ou mais, pelo menos, da prática direta de fogo kasina que, de repente, o mundo como uma coisa elementar começou a aparecer.

SHANNON

Você levou muito longe - ou melhor, levou você.

DANIEL

Mais longe do que eu tinha ido antes, e, sim, definitivamente me levou,

19.

porque não era para onde eu queria ir. Eu não era o único a experimentá-lo, porque no final do dia nove, mais ou menos, notei que Duncan e Florian estavam descendo o riacho atrás da Torre de Hallbar. Eu os vi descendo a colina e saindo lá embaixo. E eu tinha certeza de que eles estavam percebendo o desequilíbrio elementar que eu também estava percebendo

.

SHANNON

A propósito, como você decidiu a Torre de Hallbar para o retiro?

DANIEL

Por ser totalmente nerd e não ter ficado tanto tempo fora do trabalho em 13 anos, por isso, se eu fosse fazer isso, faria certo. E 'certo', para mim, se eu estivesse viajando para o Reino Unido, estaria em uma torre medieval,

vestido com roupas, com varinhas e pessoas legais e comida incrível, mesmo que custe bastante para ficar lá.

SHANNON

Quem encontrou a torre?

DANIEL

Eu encontrei. Agora existem sites de aluguel de castelos, que abriram um mundo inteiro de viagens que eu nem imaginava existir. Alguns desses castelos têm 140 quartos - é uma loucura! Hallbar era um dos castelos mais baratos, tanto quanto os castelos. É mais uma torre do que um castelo, mas ainda assim, não existem muitas torres de hóspedes que você possa alugar.

20.

Era fevereiro na Escócia e estava frio e úmido. Um frio escocês molhado e arrepiante. Quando cheguei lá, meus ossos quase doíam do frio. Não que não faça frio no Alabama, porque pode cair abaixo de zero graus. Aqui pode nevar e ser gelado. Mas algo na Escócia naquele norte, e a curta luz do dia, no crepúsculo às três e meia ou quatro da tarde. Quando cheguei lá, estava vestido com camadas de lã e tal, e, no entanto, cerca de sete dias depois, eu estava andando descalço e com uma camiseta com calças leves de lã. A escada que envolvia a torre não estava aquecida; é uma torre medieval antiga, de modo que partes substanciais dela não foram aquecidas, incluindo o quarto onde eu estava dormindo. No entanto, em sete dias, eu estava com calor.

SHANNON Apenas queimando com a Kasina?

DANIEL Aos sete ou nove dias, percebi que era muito fogo. Eu estava começando a ficar sobrecarregado, muito elemento em chamas. Então, quando vi Duncan e Florian indo para a água, soube instantaneamente o que eles estavam fazendo, e comecei a passar um tempo lá também, a fim de absorver mais elemento água e elemento terra e sintonizar propositalmente aqueles para integração elementar.

SHANNON

Eu me pergunto se o tempo que passei no lago em uma cabana ao norte e caminhar pela natureza, na terra, ajudou a manter

21.

coisas mais equilibradas para mim durante meu retiro da Kasina do fogo

DANIEL

Provavelmente. Isso teria sentido para mim. De fato, no final, conversamos sobre se fizéssemos de novo, iríamos para os Alpes da Áustria e estaríamos em um lago em um chalé, com as montanhas e o lago e uma grande vista com água e ar para ter mais equilíbrio com a prática. Se eu fizer isso de novo, provavelmente é onde irei ir.

SHANNON

Você está planejando outro retiro?

DANIEL

Sim, no meu aniversário em fevereiro.

SHANNON

Você faria a Kasina do fogo novamente?

DANIEL

Eu gostaria. Também estou considerando uma cabana remota no deserto em algum lugar ao sul, onde não está muito frio, talvez no sul ou no meio do Arizona. Um retiro solo, porque há uma profundidade que o aspecto social

do meu último retiro não me permitiu acessar da mesma maneira. Não que não fosse incrível se conectar com Duncan e Florian. Eles são ótimas pessoas, e eu realmente os conheci muito melhor depois de vivermos juntos por 12 dias. Naquela vez

22.

realmente valeu a pena. Mas há outra parte de mim querendo fazer um retiro totalmente solitário, sem ninguém lá, e eu estaria fazendo uma mistura muito ampla de *reinos sem forma*, *dzogchen* e prática geral de integração. Algo profundo, firme e silencioso. Se eu acabar fazendo outro retiro em grupo, que é tão impressionante com a kasina do fogo, na próxima vez eu ficaria mais cauteloso, ao acessar os estados altamente alterados, da necessidade de encontrar o caminho de volta para objetivos coletivos. Antes do retiro começar, poderíamos precisar de um plano cuidadoso, com objetivos mágicos estruturados! [Risos.] Mas parte de mim pensa: 'Não, Daniel, você precisa simplesmente sair no deserto e brincar'. O que eu imagino fazer por aí envolveria magia. Parte do foco seria enérgico. O outro aspecto do retiro anterior que eu não mencionei até agora foi o sentido do mundo espiritual * estar lá. Eu tenho essa noção forte se estivesse no deserto no Novo México ou no Arizona - provavelmente no Novo México, porque é de alguma forma um lugar mais mágico - eu construiria um círculo em volta de mim e pegaria fogo e deixaria a energia, os espíritos e as interações - sem filtro nenhum - e deixaria acontecer. Há algo muito convincente nisso.

SHANNON Você quer tentar andar pelo fogo?

* Interagir com vários seres espirituais, como *devas* (deuses), demônios, fantasmas e uma grande variedade de outras entidades espirituais, é na verdade uma prática budista tradicional comum.

23.

DANIEL

Não. Eu manteria o fogo ali em um lugar seguro. [Risos.]

SHANNON

Especialmente se você estiver sozinho, no deserto. *[Mais risadas.]*

DANIEL

Exatamente.

SHANNON

Você pode descrever como você daria uma introdução simples e completa sobre como fazer a prática de incêndio na kasina?

DANIEL

O mais importante é lembrar que a concentração no que está acontecendo é mais importante do que o que está acontecendo.

SHANNON

Mas você pode me orientar, desde o início? Vamos supor que eu nunca tenha feito a Kasina do fogo antes.

DANIEL

Certo, então a primeira coisa que eu diria é ... isso. Porque eu realmente acho que essa é a instrução mais importante: o que quer que esteja acontecendo, é preciso estar prestando forte

24.

atenção , mesmo que não esteja fazendo o que você pensa que deveria estar fazendo. É a coisa mais importante que posso dizer.

SHANNON

[Risos.] Você repetiu isso muitas vezes durante meu retiro. É surpreendente como alguém pode perder de vista esse ponto de partida básico e essencial.

DANIEL

Sim. Esse fato de assistir é mais importante do que o que você está assistindo, porque é o fato de assistir que faz o que você está assistindo a fazer coisas extraordinárias. Portanto, essa seria a primeira e mais importante instrução. Depois, a segunda coisa: sentar-se em uma posição confortável a cerca de um metro e meio da vela, em um lugar onde não há muito vento ou onde você tem uma moldura de vidro em volta do fogo, para que não ocorra problemas. Sente-se confortavelmente e olhe para a chama por um minuto ou dois ou até as coisas começarem a parecer que estão ficando um pouco estranhas ou um pouco interessantes ou visualmente arroxeadas ou algo, algo diferente. Em seguida, feche os olhos e observe as pós-imagens que aparecerem e, se vir algo parecido com um ponto vermelho, dê mais atenção. Siga-o enquanto durar até ficar estático, abra os olhos e olhe para a chama novamente. Obtenha a pós-imagem roxa visual que queima na sua retina. Feche os olhos e faça-o novamente e continue fazendo isso de novo e de novo e de novo e de novo e de novo. E seria isso. Basta seguir as imagens com toda a atenção, até que você realmente não tenha nada que possa chamar de organizado em qualquer sentido. Às vezes você tem que dar a isso

25.

mais um minuto ou dois, e siga-o, e algo será organizado a partir disso. Requer paciência – isso é outra coisa que eu diria. Você começa a aprender os ciclos. Você começa a aprender a sequência. Você começa a aprender como caminhar até esta imagem, para esta imagem, para esta forma, para este volume, para esta largura, *para o que quer que seja*, e se familiariza com as mudanças. Você mantém essa prática o mais contínua possível. Quanto mais horas você puder, melhor. Ande ou se exercite quando for necessário, mas também encontre uma maneira de se manter concentrado. Se você deseja ter um mantra, certifique-se de que realmente goste dele, o que é realmente bom para sua mente. Os mantras definitivamente ajudam a galvanizar alguma coisa. Essas práticas são antigas, por isso é útil olhar para textos antigos do *Buddhadharma*, como o *Visuddhimagga*, *Vimuttimagga* e *suttas*, como '*Os frutos da vida sem teto*'. Olhando para trás, uma das

experiências mais úteis que me prepararam para meu retiro da Kasina do Fogo em 2001, ocorreu depois que perguntei a Joseph Goldstein sobre os poderes, a concentração profunda e as kasinas, e ele me enviou a Christina Feldman. Então, em 1999, antes da faculdade de medicina, fiz dois retiros de dois meses na Gaia House, na Inglaterra, onde ela ensina. Conversei com ela apenas uma vez, por 10 minutos, o que foi muito decepcionante, considerando que havia percorrido todo esse caminho não apenas para sair em retiro, mas também para fazer algumas perguntas. Foi uma entrevista altamente confusa. Eu era um pirralho total sobre isso, mas não acho que ela estivesse esperando alguém entrar e falar sobre o tipo de coisa que eu estava falando. Foi um choque para o sistema dela, porque isso não fazia parte da cultura.

26.

No final de alguns minutos muito tensos, eu a vi manifestar todo o seu poder de manifestação irada, o que é raro ver em um professor de dharmā. Eu realmente a irritei.

SHANNON

E foi feito com habilidade ou não?

DANIEL

Oh, foi feito com muita habilidade. Foi fantástico. Essencialmente, eu entrei e disse que queria que ela me dissesse como acessar a concentração mais profunda para que eu pudesse obter poderes psíquicos. E quando ela perguntou: 'E vipassana?', Respondi: 'Sou um anagami, mas não quero falar sobre isso porque ainda tenho nove minutos.' Eu estava observando o relógio, porque 10 minutos era tudo que eu tinha. Eu vim até lá e estava me sentindo: 'Vamos lá, temos que chegar ao ponto!' E ela estava dizendo: 'Espera aí, aguenta' '. Eu estava ciente de que tínhamos cinco minutos restantes , assistindo os segundos passarem, enquanto ela estava defletindo

e reagindo a comentários sobre a prática. A conversa toda foi realmente confusa.

SHANNON

Você acha que ela tinha algo para ajudá-lo?

DANIEL

Oh, ela tinha. Ela me ajudou. Finalmente no final. Finalmente, depois de eu apertar todos os botões que ela tinha, tanto quanto eu poderia empurrá-la.

Ela basicamente *dharma* explodiu. Era selvagem de assistir. Com essa indignação e raiva feroz e justa, e também uma profunda paixão, ela disse: 'Você realmente quer saber como fazer isso? Ok. 'E ela bateu com a mão poderosamente no espaço o mais forte que pôde e gritou: 'A *nimitta!* A *nimitta!* O *nimitta!* Dê toda a sua atenção à *nimitta!* Pegue *The Jhanas* de Bhante Gurantana e leia nas entrelinhas, mas preste atenção a *nimitta!* 'E foi isso.

SHANNON

Uau. Era isso mesmo.

DANIEL

Sim, era: uma transmissão. Na minha cabeça, eu estava pensando: 'Ok, devo agradecer. Foi horrível, mas consegui o que procurava. '

SHANNON

Poderoso.

DANIEL

Esse foi o retiro no qual comecei a me concentrar nas kasinas, usando apenas cores das pálpebras. Eu estava praticando a kasina branca. Tenho muitos confetes visuais quando fecho os olhos, ou se estou em um quarto escuro, ou mesmo em um quarto claro, com os olhos abertos, só que não é tão proeminente. Por todo o espaço, o espaço é como um arco-íris estático, para mim. Então, eu focaria nas partes brancas. Com tudo o que pude ver, destacaria o branco. Finalmente pude chegar a um ponto em que todo o meu corpo se foi e havia um campo maciço de branco, branco em todo lugar. Eu

sabia que isso era bom. Isso fazia frio, usando cores pálidas puras como a kasina. Foi uma base muito importante para o retiro de 2001, uma peça importante do quebra-cabeça. Foram esses poucos minutos com Christina Feldman que galvanizaram a sensação de trazer poder mental total e desenfreado à coisa. Isso foi empoderador. Eu deveria ter tido a certeza de agradecê-la.

SHANNON

É interessante como essas práticas de concentração se apoiam. Uma das ramificações que valorizei sobre a prática de kasina do fogo, desde o meu retiro, é a facilidade crescente de poder lucidamente explorar vários estados de consciência que ocorrem no reino mental, sem as limitações que surgem no reino físico. Atualmente, estou explorando permanecer o mais consciente possível ao fazer a transição do estado de vigília para o estado de sono, inclusive prestando atenção à hipnagogia que ocorre durante a transição. Existe um cruzamento de habilidades que podem ser utilizadas para sonhos lúcidos, yoga dos sonhos, prática de kasina do fogo com cores vivas, a tranquila paisagem dos sonhos do quarto *jhana* e as experiências extracorpóreas que podem ocorrer neste reino. .

DANIEL

Sim, o reino conectado ao sambhogakaya.

SHANNON

Estou curiosa. O yoga dos sonhos é algo que você ainda faz à noite quando você está dormindo? Mesmo com sua agenda maluca? Quero dizer, primeiro você precisa dormir para sonhar, mas quando está tão ocupado quanto agora, ainda tem acesso a sonhos e, neles, a todas as atividades que estava fazendo antes?

DANIEL

Sim. Eu ainda tenho uma vida de sonho muito ativa. Sonhos sempre foram naturais para mim. Eu sou uma espécie de sonho lúcido e sonho vívido natural. Eu apenas fui construindo assim. Eu não sei como eu não faria isso.

SHANNON

Isso é bem legal. Então, qualquer prática que você esteja praticando, como *dzogchen*, poderá continuar enquanto sonha?

DANIEL

Bem, às vezes medito em sonhos, embora não seja comum. Mas, na verdade, tive um sonho estranho, talvez um mês ou dois atrás. Foi um sonho incomum para mim. Nele, eu estava ensinando o *dharma*, e estava sentado nesta almofada da frente, com todas essas pessoas sentadas em almofadas à minha frente, muitas das quais usavam túnicas alaranjadas e eu também usava túnicas alaranjadas, então acho que nesse sonho eu era uma espécie de monge ensinando monges, o que era meio surpreendente. Mas o interessante é que, enquanto eu estava ensinando o *dharma*, eu estava falando sobre o *dharmakaya*, e estava me manifestando como estava ensinando. Eu estava realmente segurando uma moldura *dharmakaya* para a conversa, para o espaço em que eu estava e para a sala, como uma transmissão intencional, uma espécie de encarnação viva ou ressonância. Este foi um sonho muito incomum para mim. Não era [risos] um sonho típico de Daniel: meu sonho típico é sobre combate e aventuras bizarras em paisagens estranhas.

SHANNON

Você estava pretendendo que esse tipo de sonho acontecesse?

DANIEL

Não. Era um sonho muito lúcido, mas não era um sonho intencional. Você vê a diferença? Os sonhos lúcidos são onde você entra e você fica tipo: 'Estou sonhando lúcido, estou no controle'. Depois, há sonhos lúcidos onde você é muito lúcido. "Controle" é comprar a história dos sonhos. A história dos sonhos é o que está acontecendo na lucidez, sem a intenção "eu vou fazer isso acontecer".

SHANNON

Certo.

DANIEL

E o que foi realmente interessante é que, é muito incomum para mim, em um sonho, verificar (é uma coisa estranha de se dizer) meu nível de realização. Ou seja, não é uma atividade típica dos sonhos. Mas, nesse sonho, eu estava sentado lá, com muita consciência, enquanto dormia, com uma porção substancial de atenção apenas na qualidade percebida do campo de experiência, que é um tipo de coisa muito *dzogchen* na maneira de estar olhando as coisas. Portanto, isso tinha uma qualidade muito rígida, como manter *rigpa* como um quadro sem forma para todo o campo de experiência, ou algo assim.

SHANNON

Fascinante.

DANIEL

Sim, um sonho bastante incomum do *dharma* que não é típico para mim. Mas e você? Você vai fazer alguns retiros tão cedo?

SHANNON

Estou considerando um no início do inverno de 2017. Ainda não decidi o foco. Eventualmente, *nirodha samapatti* * é algo que eu gostaria de experimentar.

DANIEL

Ou não experimentar, por assim dizer. [*Risadas compartilhadas.*] Vale muito a pena fazer, e acho que você realmente apreciará a profundidade de relaxamento que acontece depois disso.

* Consulte o Apêndice B, que contém instruções e uma discussão detalhada dessa conquista

Dia um

Concentração ~ Mantra ~ Visual ~ Terceiro Jhana

Concentração

SHANNON

Embora eu tivesse meditado intensamente samatha (concentração) e vipassana (insight) antes da minha experiência com fogo na kasina, eu não havia atingido perto do nível de concentração que ocorreu durante as últimas partes do retiro. A frase 'alta concentração' assumiu um novo significado desde que, e embora a concentração suprema que foi desenvolvida no modo de retiro eventualmente tenha desaparecido, saber como alcançá-lo levou a uma confiança elevada como praticante. O que permaneceu após o retiro foi a capacidade de entrar em estados de concentração satisfatórios por longos períodos de tempo, uma habilidade que foi usada para realizar tarefas do dia-a-dia com maior foco. Em particular, trouxe a força da nova concentração para o desenvolvimento de sila (conduta ética), a fim de aprimorar minhas tentativas de causar o menor dano possível a todos os seres, inclusive a mim. Dado que o Buda é descrito como um eticista, faz sentido obter ganhos de retiros a serem usados para o aperfeiçoamento da conduta ao retornar ao mundo cotidiano. Durante o retiro, as conversas com Daniel sobre a importância de fazer o que fosse necessário para construir e manter uma concentração constante, tanto no local formal quanto durante as transições, foram visitadas muitas vezes. Valeu a pena ter esses lembretes; caso contrário, como novata nessa prática, eu poderia ter perdido a experiência da concentração alcançada por meio da atmosfera, estabelecendo o que eu considerava um padrão relativamente alto baseado em realizações passadas.

DANIEL

A continuidade da concentração é importante o tempo todo; se possível, mesmo quando não estiver sentado. A concentração é frágil; portanto, proteja-a e nutra-a sempre mantendo-se consciente de alguma coisa. Os meditadores geralmente subestimam o que isso significa, mas aqueles que persistirem na construção de concentração contínua serão ricamente recompensados. Aqui estão mantras importantes e dicas de visualização para ajudar a manter a concentração alta:

Mantra

DANIEL

Mantenha um mantra durante todas as sessões e transições.

SHANNON

Você recomendaria dizer isso em mente ou em voz alta? Você ficou com o mesmo mantra? Quanto tempo durou o seu mantra?

DANIEL

Oscilei entre dois, começando com um mantra hindu muito ressonante. É melhor tocá-lo internamente do que externamente. O comprimento do mantra é menos importante: o importante é fazê-lo tocar e ter baixa ressonância. Não se apresse. Quando um mantra é muito bem desenvolvido, pode espontaneamente começar a incorporar sons ao redor como partes de uma orquestra rica.

SHANNON

Om Ah Hung é um mantra adequado?

DANIEL

Claro. Ou mesmo apenas *Om*. Deixe o *Om* ou o que você escolher rolar e construir. Eu descobri que isso é mais eficaz do que viajar de automóvel por muitas sílabas ou palavras diferentes.

Visual

DANIEL

Tente obter pós-imagens visuais roxas das coisas quando estiver andando ou, melhor ainda, transmitir o visual da imagem a partir da meditação sentada. Você pode usar o ponto vermelho (pós-imagem) derivado da chama da vela. Ao tirar a pós-imagem da almofada, geralmente é preciso muita atenção e, portanto, cautela na maneira como você se move. Com a meditação de caiaque (SHANNON: *explico isso abaixo*), tente usar uma luz LED no final de seu barco para obter uma imagem posterior. Isso será melhor feito ao amanhecer, anoitecer e à noite.

SHANNON

O uso de exercícios físicos leves para equilibrar energia e esforço foi crucial no início do retiro. Durante a fase de dissolução, que surgiu no primeiro dia, eu precisava encontrar maneiras de aumentar a energia e a atenção. Em outras ocasiões, minha tendência a me esforçar na meditação provocaria tensão e

constricção no corpo, necessitando de movimentos relaxantes. O caiaque e a caminhada regular ao ar livre, mantendo o mantra, eram atividades pensadas, atividades repetitivas que agilizavam o relaxamento físico e mental, bem como a atenção mental. As instruções descritas aqui para manter a concentração podem ser aplicadas a qualquer atividade corriqueira fora da almofada.

DANIEL

Você também pode fazer o que é conhecido como "detalhamento" em qualquer uma das transições entre as sessões. Isso envolve a implementação do mesmo truque usado para permanecer mais tempo em um sonho lúcido ou em uma "viagem" (uma experiência extracorpórea). Detalhe com cuidado as formas e cores exatas do espaço em que você se encontra. Observe a paisagem, as cores, a luz e fique com uma experiência 3D vibrante. Inclua observar a paralaxe que acontece com o movimento - veja as coisas mudarem de tamanho e forma à medida que as perspectivas mudam. Essa fiação visual detalhada será traduzida de volta para suas sentadas meditando.

SHANNON

Esses truques detalhados me ajudaram a permanecer em viagens por períodos posteriores de mais de um mês no retiro, que, por sua vez, permitiram um repertório expandido de experiência nesses estados alterados, como ser capaz de perceber claramente o espaço ao redor dos objetos nas viagens, em vez de apenas ocorrer nos seres ou objetos em si. Nos retiros de vipassana anteriores, tive um sucesso mínimo em investigar as três características durante as viagens astrais devido à aleatoriedade e brevidade das experiências. Mesmo ser capaz de permanecer em viagens por segundos ou mais teria permitido um trabalho significativamente mais esclarecedor.

Foi gratificante, no retiro da kasina, descobrir uma plataforma de lançamento surpreendentemente confiável para viagens e ter lucidez aumentada e influência significativa durante as expedições extracorpóreas.

Terceiro Jhana

SHANNON

Como trabalho com a fase após a dissolução do ponto vermelho ou preto?

Quando não há um objeto claro para focar, continuo me afastando, perdendo-me em pensamentos vagos, e pareço estar perdendo o interesse pela meditação ...

Eu estava perguntando aqui sobre o que é conhecido como a fase de dissolução da sequência da kasina do fogo, o momento em que o segundo jhana começa a cair no terceiro. Novata na prática, decidi me exercitar meditativamente, praticando algumas horas da meditação da kasina do fogo, três dias antes de partir para o retiro. Provavelmente devido a onde eu estava no meu trabalho vipassana, o segundo jhana da kasina veio rapidamente. Isso se caracterizava olhando para o fogo e depois, com os olhos fechados, vendo uma imagem de um ponto oblongo vermelho estável e brilhante se apresentando no centro do campo visual. É importante para os meditadores que se iniciam com a kasina do fogo no primeiro jhana, não desanimar com as típicas frustrações que podem surgir na fase inicial da sequência (como: múltiplas e / ou deslocções, por exemplo) pontos que não ficam no centro do campo, ou uma mente distraída repleta de pensamentos - todos que tornam a concentração na imagem um desafio). Simplesmente seguir as instruções de chamar a atenção de forma repetida e paciente para o que estiver no campo produzirá os resultados da mudança para o segundo jhana, conforme descrito acima. Com o espaçamento intenso e começando a ficar com sono tão cedo no retiro, me perguntei se eu já estava perdendo minha capacidade de praticar. Era reconfortante descobrir que esse modo de preguiça era na verdade um sinal de ter progredido para a dissolução, a iminência do terceiro jhana.

DANIEL

Essa é uma fase complicada a que me refiro como "a escuridão". Além do ponto vermelho e do ponto preto (com coisas verdes ao seu redor), existe um grande desafio na meditação. Os problemas de fase e a imprecisão explicam por que os retirantes começam com boa concentração e depois se sentem vagos no final das sessões. Os visuais, se você puder percebê-los claramente, mostrarão algo sobre como são o cérebro e a atenção nesse estágio e por que a atenção restrita é realmente limitada e precisará ser expandida para progredir na meditação.

SHANNON

Nesse sombrio disforme e sem forma, se eu procurar detalhes no centro do campo - onde posso ver um tom amarelo pálido com linhas brancas quase imperceptíveis movendo-se em círculos - enquanto também observa a periferia do campo, faixas roxas de cores rolam pelo campo, geralmente passando por um fundo esverdeado. Depois de assistir o roxo ondulante por longos períodos de tempo, fico imaginando quantas vezes reabrir os olhos para voltar a olhar para a chama da vela.

DANIEL

Ficar com esse roxo fica bom, então enquanto você ainda vê cores e consegue ficar atenta sem se afastar, não há necessidade de atualizar a imagem posterior na chama. À medida que eu progredia em meu retiro, muitas vezes olhava apenas para a chama uma vez no início do treino. Capturar imagens mais amplas ao redor e além do ponto vermelho, verde ou preto ajuda a chegar à obscuridade. Nesse ponto, você pode tentar alterar a tonalidade da cor ou o que está vendo, sintonizando outras cores mais sutis e amplificando-as com atenção ou apenas pretendendo ver cores diferentes. Você pode tentar apontar para coisas estruturadas em 3D organizadas (como corredor, espiral, floresta ou outras imagens mais complexas). A fase sombria pode causar frustração porque há um atraso maior e as coisas precisam ser planejadas e alteradas com mais paciência, pois, se você tentar forçá-la a mudar muito rapidamente, sua pressa apenas atrapalha sua concentração e a explode. Leva tempo para as imagens mais complexas que você encontrar lá fora filtrarem pelo cérebro. É mais fácil persuadir algo que já está se transformando em algo mais do que começar do zero nessa fase. Observe que o “obscuro” pode ter uma qualidade sonhadora.

SHANNON

Apesar do ato que eu não estava pronto para estabelecer intenções, foi construtivo ter essas sementes previamente costuradas. Para uma mente que não estava acostumada a trabalhar com o estabelecimento de intenções na meditação, ouvir repetidamente o que era possível teve um impacto positivo. Embora Daniel não pudesse fazer o trabalho para mim e fosse incapaz de prever especificamente o que seria desagradável, devido às minhas

tendências e idiosincrasias pessoais, sua familiaridade com a meditação à vela permitiu que ele apontasse regularmente vários aspectos da prática que podem ser perseguidos a qualquer momento, caso esteja interessado em fazê-lo. Outro benefício de ter um meditador eficiente auxiliando era um ponto de vista objetivo sobre quando tentar algo novo ou permanecer com uma abordagem atual (por exemplo, a intenção de mais ou mais efeitos mágicos versus a absorção profunda em quaisquer aspectos mundanos que se apresentassem durante a sessão) O progresso com a prática da kasina exige dançar habilmente com um alvo em movimento contínuo, uma manobra complexa a ser realizada em um retiro solo e, ao mesmo tempo, tentar aprender a técnica básica.

Dia dois

*Concentração em transições ~ Desenho de símbolos ~ Felicidade corporal ~
Terceiro Jhana*

Concentração em Transições

SHANNON

É bom usar uma luz LED para atualizar a imagem mental de um ponto de pós-imagem enquanto se move entre as sessões? Além disso, meu maior sucesso neste momento em manter qualquer imagem posterior com os olhos abertos nas transições é se eu mantiver os quartos na cabine bem escuros.

DANIEL

Um LED está ótimo e, se a imagem posterior não estiver suficientemente clara em áreas mais iluminadas, permaneça por enquanto em salas com menos iluminação, pois tudo o que funciona é fundamental! Ver as imagens com os olhos abertos em plena luz do dia pode ser difícil desde o início.

Quando estiver do lado de fora, você pode tentar capturar a luz do sol através das pálpebras fechadas como um objeto, abrir os olhos enquanto olha para algo que não seja o sol e, em seguida, usar a imagem posterior como objeto; feito corretamente, é como olhar através de óculos rosa manchados, e à medida que a concentração se desenvolve, você poderá andar por aí segurando esse efeito de cor rosa no seu campo visual.

SHANNON

Eu estava determinada a desenvolver a concentração o mais continuamente possível no extremo. Uma maneira de obter alta concentração era ser capaz de manter os olhos abertos após a imagem da vela enquanto se movia entre as sessões regulares. Foi preocupante perceber o quão desafiador isso poderia ser em plena luz do dia e fiquei aliviada ao ser encorajada a seguir o que fosse necessário para sustentar uma imagem perceptível. Para mim, estava observando a mesma luz LED de baixa potência que eu usava na proa do meu caiaque à noite (usei uma mini lanterna no final de uma bateria para carregar telefones celulares), a fim de obter uma pós imagem e depois se mover devagar o suficiente com os olhos entreabertos em salas escuras para poder ainda ver a imagem mental da luz. Um passo de cada vez, ao abrir a geladeira, por exemplo, eu observava o pequeno ponto em frente a mim e depois fechava os olhos para tornar o ponto mais brilhante e recorria à luz do LED quando não conseguia mais trazer o ponto claro por minha conta. Se alguém espiasse pelas janelas da cabana do norte onde eu estava me retirando, elas teriam rido ao me ver se movendo de uma maneira tão estranha. No entanto, valeu a pena naqueles dias iniciais; a perda da imagem indica com precisão e facilidade a concentração correspondente. Uma descoberta importante que fiz durante esse período foi a concentração aumentar significativamente quando, além de garantir que eu pudesse ver o ponto, esforcei-me para observar os mínimos detalhes internos e destacá-los. A atenção aos mínimos detalhes em qualquer ponto do retiro sempre foi a porta de entrada para o progresso.

Desenhando símbolos no ar

SHANNON

Durante o retiro, foi útil aumentar as atividades físicas com atividades criativas mais flexíveis, que ainda exigiam muita atenção e inclinavam a mente para direções mágicas. Fazer desenhos no espaço era ideal.

DANIEL

Desenhe qualquer símbolo apropriado para você. Desde que você fez o treinamento tibetano, você pode desenhar *Om* ou *Hung*. Para melhores chances, tente isso à noite em um quarto completamente escuro. Literalmente, puxe lentamente o ar, movendo os dedos como se estivesse

em calda grossa. Inicialmente, você pode obter uma sugestão de um brilho sutil após o dedo, mas eventualmente cores mais duradouras rolam da ponta do dedo. Isso requer prática e paciência. Eventualmente, você poderá fazer isso à luz do dia.

SHANNON

Isso evoluiu para uma atividade ridiculamente divertida, aperfeiçoada para relaxar no final de um longo dia dedicado à meditação. Na noite do dia dez, eu era finalmente capaz de produzir espetaculares disparos de luz desde o final da minha ponta do dedo no céu noturno do norte, uma experiência extraordinária para alguém que não havia tentado a magia antes. Demorou um tempo para voltar à meditação formal após essa excitante onda de sucesso com o desenho no ar.

Felicidade do Corpo

SHANNON

Um efeito colateral agradável da meditação da kasina é a profundidade do relaxamento que se desenvolve no corpo durante certos estágios da sequência da kasina, permitindo sentar mais tempo do que seria possível de maneira confortável. Comparado às minhas tentativas de meditação há alguns anos, pressionando meticulosamente para ir além de cinco minutos de atenção à respiração na ponta do nariz, foi uma delícia sentir essa facilidade física no corpo, ao invés de ter que interromper horas de sessão contínua tornando-se um aborrecimento e não um alívio. Pesadamente, no segundo jhana do segundo dia, eu estava experimentando ondas distraidamente felizes de vibração corporal nos chakras da coroa e da cabeça, que reverberavam por todo o corpo.

Quando a felicidade profunda toma conta, é difícil manter o mantra. Quando você estava em retiro, praticando essas práticas, poderia manter o mantra quando surgisse uma felicidade forte?

DANIEL

O problema com a felicidade é que ela se afasta de tudo, do visual e do mantra. Todos são objetos de concentração válidos, mas você deve escolher. A felicidade é obviamente muito agradável, mas diminui a concentração que

vem com o visual e o mantra. Você pode ficar preso em êxtase corporal e, mais tarde, em paz, e depois negligenciar seus objetos kasina. Dito isto, às vezes é ótimo sintonizar a felicidade. No entanto, geralmente, depois de um pouco disso, ficaremos satisfeitos e / ou entediados com isso e, se pudermos, continuaremos a desenvolver optando por uma concentração mais profunda usando nossos objetos visuais e mantra.

SHANNON

Seria fácil subestimar o papel que a recitação contínua do mantra desempenha em um retiro como esse. Embora não seja um indicador tão nítido quanto o visual, o nível de poder do mantra foi um grande indicador de concentração. Pode-se ficar tentado a usar um mantra apenas durante sessões regulares, mas é importante confiar que o som do mantra ao longo do dia será mais saudável do que a maioria dos pensamentos que distraem a mente.

Terceiro Jhana

SHANNON

Você tem sugestões sobre o que fazer com as faixas de roxo predominando no visual? Devo apenas ser paciente com intenções suaves para objetos coerentes?

DANIEL

Fluxo Roxo no campo: esta é uma fase relativamente precoce. Você pode tentar sutilmente transformá-lo em algo vivo ou tântrico, o que pode levar a uma percepção inestimável de obter uma fruição * pela porta do não-eu. Enquanto o obscuro é inicialmente desorganizado, recebe tempo e atenção contínua, bem como um pouco de

* O termo 'fruição' em vez de 'cessação' é usado aqui para diferenciar essa experiência meditativa da conquista conhecida como 'a cessação da percepção e do sentimento'. '(ou *nirodha samapatti*). Veja os apêndices para mais detalhes.

atenção mais flexível e mais ampla, a mente desejará criar coisas coerentes com a obscuridade, assim que descobrir como.

SHANNON

Passar horas com o fluxo do roxo faz sentido nesta fase?

DANIEL

Sim: leva tempo para se desenvolver e organizar. Seja paciente. Tente procurar o início das formas 3D.

Dia três

Mantra ~ Viagens e Intenções ~ Importância do Áudio Diário ~ Terceiro Jhana

Mantra

SHANNON

O mantra agora está cantando sozinho, mas parece muito calmo, talvez porque eu não esteja dizendo isso em voz alta. Por que é recomendado que o mantra seja feito internamente?

DANIEL

Procure que pensamentos, sons e cores internos sejam mais fortes que a realidade comum. Ao dar mais atenção, você pode mudar o equilíbrio para as experiências internas. O som externo está no domínio comum. Os poderes estão no reino interno, com efeitos mágicos como mantras tocando pela sala e tudo o mais tocando, etc. Isso leva tempo, boas práticas e paciência.

Viagens e Intenções

SHANNON

As viagens astrais descritas abaixo referem-se à sensação de mover-se para fora do corpo, tendo uma consciência clara de que o corpo ainda está sentado na almofada. Uma viagem parcial é onde apenas parte do corpo é mentalmente experimentada em movimento além do corpo físico, o que, no meu caso, envolvia uma sensação física e visual de minhas mãos e braços funcionando no espaço, à frente de mim durante a meditação enquanto ao

mesmo tempo, tendo total entendimento, minhas mãos estavam descansando no meu colo. A viagem astral ocorrera espontânea e aleatoriamente em meditações passadas; o que foi recompensador no final do retiro da kasina não foi apenas aprender a estabelecer as condições para que a viagem ocorresse de forma consistente, mas também definir com sucesso as intenções de determinadas atividades, incluindo escapes, a serem experimentadas durante as viagens.

Eu experimentei uma viagem parcial em que me vi pegando talheres. Este era cristalino. Mas eu também posso ter viajado completamente, muito brevemente, quando havia um borrão de atividade, e então senti uma luta de mim mesma voltando ao corpo.

DANIEL

No campo da magia, é produtivo perguntar: para onde você quer viajar e por quê? Suba a aposta do mundano para explorar um aspecto de si mesmo, ou talvez visitar os seres da sabedoria tântrica. Viagens diretas e hábeis têm maior probabilidade de acontecer com intenção.

49

Importância do Diário de Áudio

DANIEL

Eu recomendo que você mantenha um diário de áudio do que você está vendo a cada dia e como a sequência está se desenrolando, para se colocar lá como uma voz a mais. Outros meditadores provavelmente se beneficiariam em ter outro ponto de referência.

SHANNON

Também comecei a gravar resumos de áudio rápidos depois de minhas conversas com Daniel para referência pós-retiro. Isso acabou sendo um recurso inestimável para este livro.

Terceiro Jhana

SHANNON

No início, há alguma vantagem em permanecer e explorar o ponto vermelho por mais tempo, ou é melhor passar rapidamente para o roxo? Agora estou vendo a forma da vela, bem como outras formas na sala ao redor do ponto vermelho em sua cor complementar.

DANIEL

Construir o ponto vermelho como base é produtivo. Conforme a prática avança, como você já viu, as imagens de fundo mais amplas começam a ser incorporadas à pós-imagem ao redor do ponto vermelho, e esse alargamento é importante, pois ajuda a sincronizar com a largura da escuridão.

50

Você vai começar a notar as oscilações sutis e cintilantes do campo mais amplo, e a compreensão pela mente dessa fase mais ampla e complexa do terceiro *jhana* leva a objetos mais coerentes e estruturados.

SHANNON

Durante o retiro, foi útil lembrar-me da importância de manter os músculos oculares soltos e relaxados, independentemente do jhana em que eu estivesse. Foi mais fácil aderir a isso quando descobri que a visão interior não requer o uso dos olhos da mesma forma que a visão externa exige. Além disso, com alguma experimentação, fui capaz de descobrir o valor de não fechar os olhos com muita força, caso contrário, as imagens interiores mais sutis tenderiam a desaparecer na escuridão.

51

Quarto dia

Mantra ~ Sequência Jhana ~ Definição de Intenção para um Encontro com a Divindade

Mantra

SHANNON

É incrível ... o mantra se tornou como ouvir energia, como um sintetizador elétrico no ar.

DANIEL

Agradável! Você pode usar o mantra para criar sons tão altos ou mais altos do que a realidade comum. A concentração é extremamente frágil, mas quando é forte, coisas incríveis podem acontecer, pois você está aprendendo diretamente por si mesmo.

Sequência de Jhana

SHANNON

Como a sequência kasina do fogo se encaixa com o primeiro, segundo, terceiro e quarto *jhana*?

52

DANIEL

O primeiro *jhana* é marcado por um ponto vermelho que é pequeno e inicialmente um tanto instável: você deve fazer um esforço para olhar para e mantê-lo. Inicialmente, é difícil sincronizar com ele, mas dá um grande feedback imediato, pois ilumina, centraliza e estabiliza rapidamente quando sua atenção fica mais forte e desaparece quando a atenção desaparece, representando a atenção sustentada: os fatores clássicos do primeiro *jhana*.

Segundo *jhana* é quando o ponto vermelho aparece naturalmente no centro das atenções com detalhes cintilantes, delineado com cores finas, e, à medida que isso se desenvolve, se conhece a 'felicidade nascida da concentração'. O ponto ainda é 2D no segundo *jhana*.

Terceiro *jhana* é onde a atenção se alarga, começando no início da escuridão, as faixas iniciais de cores ricas e, na verdade, contém muitas subfases dentro dele a medida que a atenção se desenvolve e a prática progride. No terceiro *jhana*, encontramos o início de formas 3D sutis, e podem se desenvolver em imagens ricas e complexas, muitas vezes com alguns temas repetitivos e alguma sensação de mais espaço e profundidade.

Ainda pode haver muita bem-aventurança mais relaxante no terceiro *jhana*.

O quarto *jhana* é onde encontramos imagens vivas, luminosas e claras, como devaneios vivos, mas muito mais claras, e a bem-aventurança vai embora.

Prevalece uma neutralidade de alguma forma agradável e o mantra pode ficar em silêncio. Os objetos 3D podem ser detalhados a um grau que é difícil acreditar que sua mente gerou e representam um aumento radical na capacidade de visualização. As imagens do quarto *jhana* geralmente incorporam uma sensação substancial de amplitude. As sensações corporais podem desaparecer, as vibrações podem diminuir e pode-se descobrir que a atenção está totalmente voltada para os reinos de sonho.

53

Definição de intenção para um encontro com a Deidade

SHANNON

Apesar da minha atração pelo potencial mágico em aprender a prática da chama da vela, levou vários dias do retiro para me aquecer e tentar. Eu nunca tinha experimentado conscientemente com isso, nem considerado o que eu gostaria de explorar. Após reflexão, minha indecisão desperdiçou um bom tempo de amortecimento e diminuiu o poder de minha definição de intenções durante partes do novo tratamento. No entanto, isso pode ser inevitável para qualquer pessoa na curva de aprendizado do desenvolvimento de habilidades mágicas.

Depois de um brainstorming com Daniel, no quarto dia eu tinha decidido tentar ter um encontro cara a cara com o Buda da Medicina. No caso de

haver outros por aí igualmente incertos sobre quais poderes perseguir, pode economizar tempo antes de um retiro para pensar sobre o que realmente chama você no reino da magia. Eu finalmente escolhi um encontro com uma divindade por causa do alto valor do insight que vem com ser capaz de obter uma fruição olhando nos olhos da divindade, descrito em detalhes por Daniel abaixo no Dia Quatorze.

Eu escolhi especificamente o Buda da Medicina, porque havia me apoiado por um longo período de prática do Buda da Medicina depois de receber a iniciação (uma cerimônia que apresenta aos alunos as meditações tibetanas) há vários anos. Visto que sou psicoterapeuta e também ajudo outras pessoas na meditação, faz sentido encontrar uma divindade que encarna a cura e a assistência a outros seres. E, finalmente, com as formas de redemoinho azuis parecidas com neon que muitas vezes surgiam nos olhos da mente durante minhas sessões antes deste retiro, parecia provável que essa cor pudesse se transformar naturalmente no Buda da Medicina azul.

54

Preencha todo o universo com a intenção de que surjam a presença e os ensinamentos do Buda da Medicina. Magia101: quanto melhor o estado da mente quando a intenção é feita, melhor o poder dessa intenção e melhores as chances de ela se manifestar como você deseja. Será necessário paciência, pois isso pode demorar um pouco.

SHANNON

A recomendação para iniciar uma definição séria de intenção foi dada a mim neste dia por causa dos efeitos poderosos que estavam começando a surgir: um mantra auditivo extraordinário estava se desenvolvendo e no campo visual cores gloriosas estavam surgindo das faixas roxas nos assentos, e às vezes parecia que alguém estava atrás de mim, despejando baldes de tinta

fresca na paisagem mental - tudo indicava que minha mente estava se acomodando, embora brevemente, em uma concentração elevada.

55

Quinto dia

Cor bonita ~ Ñana: Medo ~ Terceiro Jhana ~ Concentração

Belas cores

SHANNON

Agora estou vendo as cores mais impressionantes que já vi na minha vida: azul e verdes, sem pixilação, apenas piscinas de cores incrivelmente suaves.

DANIEL

Agradável. Você também pode notar um aumento no brilho das cores externas.

Ñana: Medo

SHANNON

Durante as sessões da noite anterior, o campo visual ficou cheio de criaturas parecidas com caranguejos que eram cativantes, mas alarmantes de assistir sozinho em uma cabana remota. Acordei no meio da noite, ainda vendo as criaturas se movendo, mesmo com

56

meus olhos abertos Não sabendo que estava com o ñana do medo, optei por errar ao colocar minha concentração em risco, recuando da meditação até minha próxima consulta. Como acontece com a maioria dos meditadores em modo de retiro total, minha necessidade de organização em meu ambiente estava chegando ao auge neste ponto, então, além de relaxar com um café com leite, usei minha energia nervosa para arrumar a cabana o mais atentamente possível.

Daniel, em alguns dos meus lugares havia criaturas verdes parecidas com caranguejos que tinham incontáveis pernas e estavam rastejando umas sobre as outras. Fiquei com medo de que eles se virassem para me encarar e, como eu meio que acreditava que eram quase reais, tive uma noite difícil.

DANIEL

Ah! Reconheça o ñana do medo: as criaturas não são nocivas, pois as imagens são benignas, mas a crença de que podem

machucar você é o que *pode* machucar você. Quando a concentração é forte, existe uma linha tênue entre magia e psicose paranóica.

Terceiro Jhana

SHANNON

Enquanto na cor roxa, durante os últimos dias, tive a formação de breves imagens; por exemplo, de repente havia seis bailarinas usando tutus roxos com cabeças feitas de pontos vermelhos e visões de seres feitos de luzes multicoloridas. Houve flashes espontâneos de imagens, como tijolos rodeados por chamas, onde senti o calor na minha pele e ouvi o

57

crepitar do fogo - sonhos lúcidos com sensações táteis e auditivas são novos para mim.

Com a sequência da kasina, como faço para passar mais solidamente da fase de cor roxa, ou isso já está acontecendo?

DANIEL

Desenvolva-o atendendo a ele. Desenvolver a concentração é incrivelmente simples! Qualquer imagem ou visão interessante que aconteça tão cedo é um molho: pode levar mais de cem horas de prática em um curto período de tempo para que surjam as manifestações de fortes poderes.

SHANNON

Foi nessa época que eu estava tendo vislumbres breves e aleatórios de algumas das experiências extraordinárias que aguardavam qualquer profissional disposto a colocar uma reserva sólida de tempo e esforço. Era importante estar ciente de que ainda seriam necessárias muitas horas de prática contínua antes que algo próximo ao domínio pudesse ser alcançado.

Como meu primeiro professor, Lama Gyurme Dorje, gosta de dizer: “Não existe técnica avançada, apenas a aplicação criativa dos fundamentos.” Com visuais e sons emocionantes surgindo na meditação, este foi um ponto crítico no retiro onde eu precisava permanecer diligentemente com os fundamentos simples. Nada poderia substituir a fluência de construção lenta com a técnica básica. A partir dessa base de conhecer a sequência da kasina do fogo por meio da repetição da paciência, o alcance e a profundidade da experiência ao final do retiro se tornaram relativamente confiáveis e produtivos de maneiras que eu não poderia ter imaginado.

58

CONCENTRAÇÃO

Eu ainda deveria estar protegendo a concentração entre as sessões?

DANIEL

Sim! Ele se estilhaça como um painel de vidro. Se você for como eu e meus colegas meditativos, provavelmente verá isso assim que interromper o retiro.

Não espere efeitos prolongados após o retiro, então valorize aqueles que você é capaz de criar agora neste espaço e tempo protegidos.

59

Dia seis

Obscuro ~ Controle de cor ~ Mesmerização ~ Definição de intenção para a divindade

Obscuro

SHANNON

Passei muito tempo na escuridão ontem à noite: não sei por quê.

DANIEL

É aí que vem o progresso. O ponto vermelho é relativamente fácil, mesmo para pessoas novas na meditação, mas a escuridão é uma jornada mais escorregadia para o outro lado.

SHANNON

Quando Daniel me incentivou durante todo o retiro a deixar a mente sincronizar com o campo visual, como nesta fase turva da meditação, inicialmente me esforcei para entender o que ele queria dizer. Gradualmente, avanços na meditação surgiram quando o ato de perceber se tornou uma conexão íntima com os detalhes do campo, o que envolvia "sair do caminho" e prestar atenção às imagens visuais. Um empurrão para

algo a mais acontecer desapareceu nessas ocasiões. Era como se o campo subitamente se aproximasse, com as oscilações e manchas de cor se tornando fascinantes. Ao varrer o campo em busca de uma minúscula mancha de cor que tivesse um interesse particular, um vermelho intenso, por exemplo, e inclinar suavemente minha mente em direção a essa cor, de repente todo o campo ganharia vida com cores incríveis. Uma sincronização mente-para-campo começou a se desdobrar.

Controle de cor

SHANNON

Estou vendo uma bela forma lilás da vela, mas apenas um breve ponto vermelho. Hoje vi cores espetaculares, muitas inomináveis, em uma gama delicada.

DANIEL

Tente ajustar as tonalidades de cor para atender às suas preferências de design de interiores. Seja gentil. Aprecie que o cérebro leva tempo para processar e manifestar nossas intenções nesta fase; o controle imediato não funcionará, como antes, e irá bagunçar tudo. Não é como decidir mover o braço.

SHANNON

Depois que minha tentativa de transformar o roxo em vermelho resultou em um marrom sombrio, fiquei desapontada, até perceber que o vermelho que pretendia se misturou com o fluxo roxo para criar o marrom. Eventualmente, ao longo do retiro, fui capaz de refinar as cores que apareciam na tela visual usando uma

61

inclinação mental suave para um tom particular e, em seguida, "adicionar" outras cores se o que apareceu não satisfazer minha vontade. Para obter o verde-azulado requintado que estava procurando, por exemplo, eu começaria com um azul e adicionaria gradualmente quantidades crescentes de verde e branco.

Mesmerização

SHANNON

As cores se tornam tão hipnotizantes que perco junto o mantra.

DANIEL

Nesse ponto, isso é benéfico, pois a mesmerização é importante para uma concentração mais profunda: menos esforço para algo e apenas relaxar no magnetismo. Definir quaisquer intenções para o que as cores farão é melhor fazer mais cedo, antes que você termine em coisas mais profundas.

Definição de Intenções para Divindade

SHANNON

As cores são a grande coisa agora: brilhando e mudando sutilmente. A meditação é agradável, silenciosa e calma.

DANIEL

Objetivo de controle de cores e formas: isso requer uma delicada

62

provocação deles. Além disso, antes de sentar, você pode tentar: "Se eu pegar uma garrafa durante uma viagem parcial, posso transformá-la em algo espetacular, como um Buda da Medicina".

SHANNON

É bom ficar todo esse tempo com as cores?

DANIEL

Esse é ponto principal! O que mais está lá? (SHANNON - *Lembro que ambos rimos muito disso.*) Percorrendo a gama de cores e começando a receber fios de imagens,

algo bom para o cérebro. Você pode praticar abandonar a frustração quando as intenções não são cumpridas e, em vez disso, apenas ficar com as cores. Você pode ler os textos do Buda da Medicina para se inspirar, pois esse tipo de pré-programação pode fazer com que as imagens e entidades desejadas se manifestem.

SHANNON

Para aumentar as chances de me encontrar com o Buda da Medicina, incorporei o mantra do Buda da Medicina em partes do dia e fiz um simples puja (um ritual de meditação tibetano) todas as manhãs. Uma noite, enquanto andava de caiaque, o reflexo da lua na superfície agitada do lago apareceu como pequenas joias cintilantes, que ofereci ao Buda da Medicina para convencê-lo a me fornecer ensinamentos.

63

Dia sete

Definição de Intenção ~ Quarto Jhana ~

Alta Concentração versus Mente Comum ~ Re-observação

Definição de intenção

SHANNON

Definir a intenção é uma coisa sutil.

DANIEL

Lembre-se de que haverá um pequeno atraso. Antes de olhar para a chama, estabeleça intenções, olhe para a chama, passe pelo ciclo e veja o que acontece no final, depois olhe para a chama de novo ou não. A repetição é o exercício. Apenas continue assim.

SHANNON

Muito tempo na almofada de meditação foi necessário para se render totalmente ao que quer que ocorresse no campo, enquanto permanecia mentalmente aberto às possibilidades de efeitos mágicos.

64

Quarto Jhana

SHANNON

Eventualmente, devo ter a intenção de imagens fotorrealistas?

DANIEL

As imagens foto-realistas aparecem em um estado espacial e mental que não é manipulável de maneira comum. Esse reino é o que é e, quando surge, faz o que faz. Você não pode ajustá-lo como quando você tem controle de cor e imagem em estágios anteriores.

SHANNON

As imagens ficam gradualmente mais realistas?

DANIEL

Os saltos são surpreendentes: quando surgem as imagens realistas,

isso acontece em uma mudança total para uma maneira diferente de fazer as coisas. O quarto *jhana* realmente é algo próprio; é como se de repente você percebesse que está sonhando. A transição para isso

vem depois de um estranho período de espaçamento e relaxamento, que permite que a mudança ocorra.

SHANNON

Como posso permanecer nesses estados alterados e fazer com que as visões fugidias que surgem durem mais?

DANIEL

A fragilidade das imagens muito realistas é normal. Aprender a permitir que ele simplesmente seja, a fazer o que faz leva tempo, e simplesmente desenvolver mais concentração é a chave. Ficar mais tempo é mais difícil para mim, pois sou puxado para as fruições, ou viajo, ou tenho uma interação poderosa e chocante com uma divindade, o que causa o fim das imagens. A ideia é "ir direto ao ponto" (ou seja, fruição), e não necessariamente permanecer nesses reinos por mais tempo.

Alta concentração versus Mente Comum

SHANNON

Visto que o Buda da Medicina não está vindo até mim, decidi praticar a intenção de viajar para fora da cabana, talvez para o reino das divindades, e consegui passar por uma porta luminosa em uma de minhas viagens. Saí de estados elevados como este para uma vida comum. Pode ser um ajuste difícil, mas os estados elevados parecem naturais no momento em que ocorrem.

DANIEL

Eu ofereço duas perspectivas. A primeira é que esses raros estados são incompatíveis com qualquer coisa que não seja um ambiente profundamente meditativo. E o segundo, que é o meu sonho, é que eu poderia ser capaz de

me mover fluidamente entre estados rarefeitos, profundamente concentrados, induzidos por magia e a mente comum, sem efeitos colaterais ruins ou interferência entre ambos. Eu não consegui isso ainda.

66

SHANNON

Houve um ato de equilíbrio contínuo de abertura para os momentos exaltados de meditação, aceitando que eles não estariam sempre presentes e encontrando um caminho de volta à prática básica, sem se fixar em querer ganhar novamente os picos ou fantasiar sobre o que pode estar por vir. A proficiência em trabalhar com intenções só pode vir com um toque leve e magistral, sem nenhuma expectativa de resultados - um conceito fácil de compreender intelectualmente, mas difícil de concretizar.

Re-observação

SHANNON

Sou grata por estar familiarizada com as vipassana ñanas, porque estive em re-observação recentemente, mas fui capaz de facilmente sair dele.

Algumas tarefas pessoais e de trabalho decorrentes da minha vida na cidade interromperam o fluxo de concentração e foram provavelmente o gatilho para uma nova observação. A re-observação pode ser tão convincente com

seu pensamento distorcido , que demorei um pouco para perceber que o início do esforço pesado, fadiga, dificuldade de recitar o mantra e o desânimo geral estava relacionado à minha localização nas ñanas. Assim que o reconhecimento surgiu, tomei um longo banho quente, bebi um café com leite e fiquei na pose de cadáver de ioga por horas, reconstruindo um mantra lento e solto. Foi humilhante perceber que querer concentração e ter concentração eram duas coisas diferentes.

67

DANIEL

Da próxima vez, observe os aspectos de cor da re-observação e como ela se parece: turva, assustadora e como isso o leva a se esforçar demais ou não o suficiente.

SHANNON

Há uma trajetória natural nos retiros que leva a uma fase de domínio, uma aproximação do que foi aprendido. Este é um momento apropriado para mergulhar em um território que antes do domínio teria sido desestabilizador ou confuso. No Dia Dezoito, a entrada na fase de domínio de meu retiro, Daniel fornece detalhes para desenvolver experiência no trabalho lateral com os dukkha ñanas no contexto do terceiro jhana da sequência da kasina do fogo.

68

Dia Oito

Intenções ~ Prática de olhos abertos ~

Viagem versus sonho lúcido versus Quarto Jhana

Intenções

SHANNON

De repente, durante a sessão, tenho uma intenção que quero fazer, mas depois não tenho ideia se é isso que devo estar buscando.

DANIEL

Descobrimos muito sobre nós mesmos pelo que queremos ver ou fazer. O que podemos perceber sobre nossas motivações reais às vezes é surpreendente.

SHANNON

Infelizmente, nesta fase, as visões e criaturas nas meditações duram apenas alguns segundos. Devo ter a intenção de que durem mais? Por exemplo, eu tinha três personagens caprichosos aparecendo na minha frente e o do meio sorriu para mim, então eles desapareceram.

69

DANIEL

Magick 101: pretendo que quando os seres surgirem, eu pergunte a eles seus nomes e que eles me digam. Fazer isso pode ajudar a estabilizar a experiência.

SHANNON

As imagens e visões que estou obtendo não são do Buda da Medicina, então eu imediatamente perco o interesse, mas a ideia é ir com o que você conseguir?

DANIEL

Esta questão é uma fonte de debate no mundo mágico. Por um lado, você tem grupos como os espiritualistas, que são relativamente indiscriminados no que invocam e frequentemente estão dispostos a se comunicar com qualquer coisa que esteja por aí. Por outro lado, você tem grupos como magos cerimoniais, que geralmente são muito mais seletivos (e frequentemente elitistas) em suas invocações e associações. Cada um tem que decidir por si mesmo onde está. (SHANNON

- Brincamos sobre se deveria haver direitos iguais para essas entidades.)

Prática de olhos abertos

SHANNON

Cores impressionantes são fáceis de acessar nas sessões com os olhos fechados, mas não com os olhos abertos ou andando.

Meu interesse em desenvolver habilidades específicas (como a capacidade de ver as cores mentais com os olhos abertos) foi um processo fluido,

70

aumentando e diminuindo ao longo do retiro, dependendo das condições que se apresentavam em cada fase específica.

Daniel pacientemente reiterou as instruções sempre que eu expressei interesse renovado por um ensinamento anterior. A certa altura, eu me desculpei timidamente por fazê-lo repassar algo mais uma vez, e ele voltou com: 'Você sabe quantas vezes meus professores tiveram que dizer a mesma coisa repetidamente para mim? Centenas!' Muito do desafio do que aprendemos a fazer na meditação formal não reside na complexidade, mas nos métodos às vezes contra-intuitivos, mas habilidosos, necessários para o progresso, em comparação com as palhaçadas improdutivas da mente destreinada. A revisão regular dos ensinamentos de meditação é essencial.

DANIEL

No *Visuddhimagga*, as instruções padrão são para obter uma imagem estável da kasina, em seguida, vá com cuidado para um

local diferente com os olhos abertos enquanto mantém a imagem lá. No retiro, pode-se praticar com os olhos abertos à noite e ao amanhecer e, conforme você avança, continue estendendo as imagens de olhos abertos para o dia. No meu último retiro, cheguei a um ponto em que um dos outros

meditadores podia ver as cores de um pentagrama que eu desenhava no ar em plena luz do dia.

Viagem versus Sonho Lúcido versus Quarto Jhana

SHANNON

Como você experimenta a diferença entre uma visão, uma viagem e um sonho lúcido? E o quarto *jhana* se encaixa

71

em qualquer uma das opções acima?

DANIEL

Sonhando: dormindo. Sonho lúcido: você sabe que é um sonho e tem algum controle. Sonhos hiperlúcidos: visuais vívidos crepitantes e sensações físicas que fazem a realidade da vigília comum parecer maçante em comparação.

Viagem completa: pode ser crepitante, nitidamente visual ou silenciosa e onírica. Se a viagem ocorre durante as sessões formais, o corpo físico está na almofada, mas você está fazendo coisas em uma esfera diferente. As visões podem preparar o terreno para uma viagem. Aqueles que tendem a se referir a isso como 'viagem astral' freqüentemente também se referem a uma 'corda' ou 'corda' que faz com que o viajante volte ao corpo no final da viagem.

Quarto *jhana*: pacífico, de baixa intensidade, baixa vibração e muitas vezes complexas paisagens oníricas ou luminosas, seres inteligentes: o sentido de 'eu' é mínimo. Este estágio requer silêncio ou o meditador provavelmente vai estragar tudo. O quarto *jhana* se beneficia da direção na forma de intenções predefinidas para antes de entrar nele.

72

Dia Nove

*Cor Brilhante ~ Definição de Intenção com Viagem ~ Quarto Jhana ~
Sugestões Mágicas*

Cores Brilhantes

SHANNON

As cores são mais brilhantes do que qualquer coisa que já vi na minha vida: a principal característica do palco anterior era uma gama sutil e ampla de cores e agora é o brilho. Em uma das sessões, uma cor rosa eletrizante encheu o campo visual com estrelas rosa ainda mais brilhantes explodindo fora de cena.

DANIEL

'Mais real do que real': esta é o prelúdio do reino da maleabilidade.

SHANNON

Não é de se admirar que Buda tenha recomendado que a meditação acontecesse "na raiz de uma árvore". Se retirar no escudo pré-cambriano do norte do Canadá provou ter muitas vantagens. Por exemplo, quando as cores descritas acima

73

começou a aparecer nas sessões, caminhando pelos gloriosos bosques outonais que facilitaram a transferência do progresso visual interno para as habilidades perceptivas externas. Além disso, estar situado na natureza e passar tempo na água foi profundamente aterrador durante as fases de re-observação. E, para o paraíso de um mágico, nada se compara ao desenho de símbolos no céu da meia-noite enquanto observa estrelas cadentes durante o eclipse cheio da lua. Sentar-se na cidade não é um empecilho, mas é melhor tentar encontrar um lugar tranquilo na natureza ao mergulhar no trabalho de retiro.

Definição de intenção com viagens

SHANNON

Várias vezes durante a meditação deitada, experimentei um assobio visceral onde sei que estava deitado, mas houve outra experiência em que eu estava sentado: é a minha versão de pré-viagem.

DANIEL

Pretenda que a mente se estabilize automaticamente em qualquer atividade de viagem e dê a ela algum lugar interessante para ir e algo para fazer. O que chama as partes mais profundas do seu coração tem mais probabilidade de acontecer.

Quarto Jhana

SHANNON

Estou entrando brevemente em espaços tranquilos de sonho que

74

pode ser meu primeiro vislumbre do quarto *jhana*. Existe uma maneira de chegar lá com mais eficiência a partir do terceiro *jhana*?

DANIEL

Você tem que abandonar o brilho e até mesmo o controle, mas não muito cedo ou você cairá rapidamente de volta aos *ghanas* inferiores : como afirmado claramente nas escrituras. Monte a base prestando atenção aos três *ghanas* inferiores e, em seguida, envie gentilmente a mente na direção do próximo *jhana*, como se você tivesse estabelecido bem a base e tivesse as habilidades desenvolvidas a partir da

prática repetida, então, quando você deixa a mente ir, ela pode ir lá.

Sugestões mágicas

DANIEL

Comece a pensar em efeitos mágicos, como a clássica

intenção de fazer a chama da vela se mover. Método padrão: vá até o quarto *jhana*, saia, resolva e depois esqueça. O esquecimento costuma ser a parte mais difícil.

Basta tirar o pé do acelerador e, se nada acontecer, retome a prática.

SHANNON

Daniel descreveu a experiência de uma luz elétrica saindo dele em direção a uma lâmparina e fazendo com que sua chama tremesse, depois que ele decidiu mover a chama com sua mente. Ele também sugeriu que eu tentasse ver as cores dos chakras e emoções como cores do corpo e me lembrou de intencionar os

75

ensinamentos do Buda da Medicina.

SHANNON

Estou curioso para saber quanto dos poderes que você tem na vida diária?

DANIEL

Em relação ao nível em que você está agora, apenas flashes breves e ocasionais. O nível de poderes que você está cultivando agora em retiro geralmente requer as condições certas. Enquanto você o tem, use-o, mas, quando você parar de praticar o dia todo, é provável que desapareça rapidamente. Mesmo assim, depois de conhecer o território, é mais fácil chegar lá da próxima vez.

SHANNON

Depois de completar o ciclo, você se sente normal nesse ponto?

DANIEL

Sim, entretanto, é um estranho 'quarto *jhana* normal', com uma sensação ultra relaxante e clara. De certa forma, parece normal, mas realmente não há nada normal nisso.

76

Dia dez

Definição de Intenção com Viagem ~ Visões

Definição de intenção com viagens

SHANNON

Estou viajando como um louco, às vezes 50 viagens seguidas: viagens breves, mas mundanas, muitas vezes usando minhas mãos astrais para fazer coisas.

Eu continuo pretendendo encontrar o Buda da Medicina, mas isso não aconteceu.

DANIEL

Todas essas coisas exigem paciência e repetição. Você está apenas dez dias depois. Defina as intenções uma vez no início da sessão (não durante) e, em seguida, deixe-as ir. Prestar atenção faz tudo acontecer.

Visões

SHANNON

Tive várias visões de um semelhante a Jesus sendo delineado em

77

luz deslumbrante. Não consegui ficar com ele o tempo suficiente para perguntar seu nome.

DANIEL

A magia atende ao nosso ethos da primeira infância e às ressonâncias culturais.

Dia onze

Destaques do Quarto Jhana ~ Luminosidade ~ Fruições

Quarto Jhana

SHANNON

Estou entrando em espaços silenciosos e calmos com objetos sublimes em movimento: por exemplo, uma mão segurando uma lanterna requintada com o polegar pressionando um botão, fazendo com que lindas cores brilhantes emanem de seu interior. O quarto *jhana* inclui necessariamente seres vivos?

DANIEL

As imagens do quarto *jhana* podem ser qualquer coisa. Costumo ver desenhos geométricos em vastas paisagens e, às vezes, em seres vivos. É um reino onde geralmente há silêncio e as coisas acontecem por conta própria.

O quarto *jhana* oferece uma rara oportunidade de alavancar o poder de concentração para ver os aspectos extraordinariamente essenciais para o insight. Talvez apenas breves vislumbres. Depois disso, integrar insights é um projeto longo e importante.

Luminosidade

DANIEL

Um aspecto profundo do quarto *jhana* é a luminosidade, um aspecto *as coisas estão-onde-estão*. O espaço é amplo e pode ser ocupado

como um objeto. Defina a intenção de antemão para ver o aspecto luminoso. (SHANNON - *Este conselho foi inestimável para me ajudar a ver os mesmos aspectos em viagens posteriores no retiro.*) Normalmente, os objetos são vistos e o espaço é ignorado. Contudo,

no quarto *jhana*, podemos reverter a ignorância normal. Observe que a consciência da cor está no brilho da própria cor.

Fruições

DANIEL

As oportunidades de percepção no quarto *jhana* são notáveis. Podem ocorrer frutos de imagens em todas as *três portas*. Uma vez que a mente pode acessar frutos naquele território, ela tende a querer ir para lá novamente.

80

Dia Doze

*Aspectos de Samatha versus Vipassana ~ Descrição da sequência ~
Inquietação ~ Paralaxe ~ Disco preto ~ Transições cruzadas ~ Re-observação*

Aspectos Samatha versus Vipassana

SHANNON

Como você equilibra os aspectos *samatha* e *vipassana*? Você notaria que *ñanas*, estágios de insight, surgem com força de vez em quando?

DANIEL

Para mim, eles se fundem. Exemplo: coisas semelhantes a uma engrenagem girando finamente ao redor do ponto é o aspecto *vipassana* (aspecto vibratório e móvel) do *jhana*. A entrada pós-fluxo, o ciclismo e a puxada para frente dos *ñanas* são inevitáveis. O aspecto do insight cuidará de si mesmo com

ponteiros e pontos de referência claros ao longo do caminho. *Ñanas* às vezes assumem o controle de forma orgânica é normal.

SHANNON

Daniel descreveu a imagem de uma grade com insights ao longo de um

eixo e concentração ao longo do outro e ele apontou como a prática pode cair do lado da concentração em um ñana, ou ficar muito pesada no lado da concentração, onde é muito estável para ver claramente os aspectos do insight. Quando o insight e a concentração são fortes, haverá luminosidade, imagens e insight vipassana com base neles.

Descrição da sequência

SHANNON

Eu gostaria de descrever o que tem acontecido com minha sequência ultimamente.

DANIEL

Ótimo: a sequência é a chave!

SHANNON

Ok, então: eu olho para a chama, fecho meus olhos, vejo o vívido ponto vermelho, então coisas legais aparecem no centro ou nas bordas do ponto, e então frequentemente vejo pós-imagens das formas das coisas no quarto. Então, a escuridão, que às vezes pode ser bem escura, é muito mais fácil de atravessar quando percebo a luminosidade. Então tenho cores arejadas que estão ganhando profundidade 3D, mas ainda são bastante abstratas.

DANIEL

O surpreendente é que o preto é tão luminoso quanto o branco. Quando você obtém cores com profundidade, isso é mais

82

desenvolvimento da parte do terceiro *jhana*, ao contrário da primeira parte da dissolução do terceiro continuum de *jhana*.

SHANNON

Quando eu coloco a atenção nas cores, a tela colorida vira e um objeto em movimento, como uma garrafa com uma tampa que abre e fecha e aparece na tela. Em um ponto, uma asa de borboleta se destacou do campo visual em minha direção, e meus braços pareciam asas batendo no espaço. Então, ou tenho o que considero uma fruição ou volto às cores.

As entradas do diário de áudio gravadas durante o retiro eram muitas vezes gravadas em estados altamente alterados, logo após experimentar coisas como as acima. Embora periodicamente pareça que estou drogada com drogas recreativas, meus estados eram na verdade 100% induzidos pela meditação. Também narrei algumas sessões em tempo real, começando com a observação da chama da vela, até a iminência do terceiro jhana.

DANIEL

Depois de uma fruição, você tem opções. Você pode começar de volta no início do ciclo com a chama da vela para voltar

a carregar; isso constrói uma base sólida. Ou, ao cair de volta para o terceiro *jhana*, você pode então voltar para o quarto, e esta transição de fronteira é feita novamente

e, novamente, aumenta o domínio pairando sobre esses pontos de transição e navegando por eles com mais facilidade. Portanto, explore o que é igual e o que é diferente em cada lado da fronteira do terceiro / quarto *jhana* e realmente aprenda como fazer essa transição funcionar.

83

Inquietação

SHANNON

Às vezes, saio desses estados superiores para intensos sentimentos de inquietação.

DANIEL

Com inquietação, pode-se:

1 Desligue totalmente todos os controles e tente apenas sentar-se passivamente, sendo isso o que inicialmente pode parecer uma 'má prática'; mas, você verá que esta flutuação pode restaurar um desequilíbrio em relação à tranquilidade.

Pode ser que você esteja sentada por muito tempo e seu corpo esteja lhe dizendo isso, então você pode andar de calça ou tentar caminhar mais para equilibrar as energias. Tornar-se mais aterrada fisicamente provavelmente ajudará as sessões sentada.

Paralaxe

SHANNON

O que é paralaxe?

DANIEL

As coisas mudam de forma e relação umas com as outras no campo visual à medida que nos movemos. Observe quando você move sua cabeça para frente e para trás, a coisa na visão frontal perto de você se move em relação à parede. Normalmente as pessoas não percebem muito, mas é útil notar para ensinar ao cérebro algo sobre como fazer

84

imagens e viagens em 3D, bem como apenas manter a atenção estabilizada nos detalhes do campo visual e no que ele está realmente fazendo.

Disco Preto

SHANNON

Você pode descrever o que é conhecido como 'o disco preto'?

DANIEL

Quando o ponto vermelho fica verde escuro ou desaparece, o meditador pode obter um ponto preto maior com cor ao redor

isto. Este ponto preto pode ser tomado como objeto. (*Shannon - falamos sobre o valor de permanecer com a transição do segundo para o terceiro jhana conforme o ponto preto aparece e desaparece e alguns pontos vermelhos aparecem novamente.*)

Transições cruzadas

SHANNON

Estou descobrindo que ficar em cima do muro entre duas partes da sequência, à medida que prossigo, é fascinante.

DANIEL

É normal ir e voltar por esses pontos à medida que aprendemos a fazer a transição para um e desistir do outro. Aprender o que a amplitude de atenção faz pode ajudar em todos os ciclos de insight. Por exemplo, a transição de

noite escura para a *equanimidade*, observando os visuais e como nossa experiência do espaço muda, nos dá pistas sobre como sair dos estados escuros. A prática da Kasina fornece um diagrama visual do que a atenção faz entre os estados.

SHANNON

Achei extremamente útil ser encorajada a explorar meu interesse em transições. Um de meus diários de áudio on-line inclui uma descrição detalhada da transição através do terceiro jhana, oscilando na borda para o quarto.

Re-observação

SHANNON

Você pode me dizer como você experimentou a re-observação quando estava praticando a kasina do fogo no retiro?

DANIEL

No meu primeiro retiro de kasina do fogo, que foi durante aproximadamente a segunda metade de um retiro de 17 dias na Bhavana Society em 2001 durante as férias de inverno, no auge da minha prática, a re-observação foi apenas este vasto, elaborado, múltiplo projeto de simetria radial no que

chamo de 'linhas de fluxo do arco-íris', significando linhas brancas com algumas cores nas bordas, como a luz que passou por um cristal e se dividiu ligeiramente nas cores que o compõem. Ele se tornaria cada vez mais largo, criando padrões simétricos que giravam suavemente, que pareciam ter um tema de arte asteca ou maia, e para ficar com ele adequadamente exigia um

86

atenção muito relaxada, difusa e extremamente ampla a toda aquela complexidade ao mesmo tempo, sem realmente focar em nada disso. Ele iria progredir e parecia se enrolar atrás de mim como se tivesse sido desenhado no interior de um enorme hemisfério invisível e, assim, fluiria para os extremos muito amplos do meu campo visual, como se estivesse tentando dar a volta atrás de mim e me cercar, embora meu corpo quase não fosse perceptível naquele ponto. Não havia inquietação, nem irritação, apenas uma geometria sagrada requintada e primorosamente complexa.

No meu retiro mais recente, que durou apenas 12 dias e envolveu mais conversas, obtive algumas imagens, mas nada tão perfeitamente refinadas, e assim a re-observação de dez dias teve mais desníveis e inquietações. Eu estava inquieto para descobrir como voltar às imagens amplas e claras do quarto *jhana*. Apesar das cores brilhantes e da felicidade corporal pesada, eu ainda estava ansioso para seguir em frente. Se eu tivesse tido mais tempo, acho que a re-observação teria se estabilizado e purificado para apenas imagens novamente, pois eu pude ver progredir naquela direção quando passei por ele.

87

Dia treze

*Importância do Terceiro Jhana ~ Trabalho Vertical versus Horizontal ~
Qualidades Positivas em Meditadores*

Importância do Terceiro Jhana

SHANNON

Continuei explorando cada aspecto minucioso do terceiro *jhana* (o obscuro, as faixas ondulantes de púrpura, as cores 3D brilhantes com faíscas explosivas, o movimento lento e arejado quase tão silenciosas quanto a quarta). Se estou intrigada, ainda é um bom uso do meu tempo?

DANIEL

É juntar todas as peças do quebra-cabeça que faz o quarto *jhana* funcionar. Terceiro, quando bem desenvolvido e dominado, tem muito (embora não tudo) do que o quarto tem,

com o quarto sendo mais espacial e de aparência natural de alguma forma, mais completo, mais acabado, mais resolvido. Normalmente, nossa atenção está em um modo estreito de primeiro ou segundo *jhana*: assistir televisão, falar com alguém, olhar para uma tela, até mesmo dirigir, atividades nas quais a visão periférica normalmente não é necessária para que possamos ficar seguros e

88

portanto, não é bem desenvolvido. No entanto, é importante para os dois *ghanas* posteriores.

Trabalho vertical versus trabalho horizontal

SHANNON

Seria bom para mim saber como *dukkha-ñanas* (estágios da noite escura) se encaixam nas fases do terceiro *jhana*?

DANIEL

Aprenda a base por enquanto: acertar a sequência é essencial. Veja o quão rápido você consegue pedalar e quando ficar inquieto, caminhe (ou caiaque, ou qualquer outra coisa) e depois volte para a almofada. A grande curva em forma de sino de um retiro acontece durante dias, não minutos. Alguns dias atrás você teve um êxtase massivo e um mantra incrível e agora as coisas estão geralmente mais espaçosas e oníricas com uma terceira vibração de *jhana*. Continue na vertical até o quarto *jhana*. Mais tarde, na fase da revisão

, você estará mais confiante, e esse é um momento mais seguro e fácil para uma exploração mais horizontal de correlação *jhana-para-ñana*.

Qualidades positivas em meditadores

SHANNON

Dado o seu tempo no mundo da meditação, quais qualidades você mais aprecia nos meditadores que encontrou?

89

DANIEL

Moralidade forte! Aqueles que não projetam suas coisas são prestativos, divertidos e realistas, independentemente do nível de domínio. Sem uma moralidade forte, é provável que haja problemas, especialmente dada a fascinante viscosidade que pode facilmente surgir com experiências de meditação interessantes; isso pode aparecer como auto-absorção ou arrogância e ser muito irritante para os outros.

90

Dia quatorze

Fruições

Fruições

SHANNON

Tenho passado por vários ciclos completos da sequência por dia, com cada ciclo terminando com uma fruição. Com fruições, muitas vezes não consigo ver as entradas. A porta do não-eu só aconteceria quando eu olhasse nos olhos de uma divindade, ou eu poderia obtê-la por mesmerização com as cores giratórias?

DANIEL

Você pode tentar definir a intenção de ver as vias de entrada com mais clareza. Muitos insights podem ser obtidos refletindo posteriormente nas experiências claras de entradas nas três portas. As portas aceitarão qualquer coisa como objeto, incluindo cores giratórias. Em geral, não se pode escolher a porta específica, mas pode-se produzir maiores probabilidades para a porta do não-eu colapsando nos olhos luminosos de uma imagem tântrica, reconhecendo que sua inteligência é a sua inteligência. É difícil superar o insight obtido dessa forma.

91

SHANNON

Estou preocupada com as fruições estarem ficando no caminho de ficar mais tempo com as com as imagens 3D e avançando para o quarto jhana. *(Neste ponto, eu ainda estava tentando compreender as dimensões do quarto jhana.)*

DANIEL

Se alguém está realmente obtendo fruições, deve estar no quarto *jhana*, mesmo que seja um tanto fugaz e não esteja claro que está no quarto. Fruições são um dos pontos principais.

Depois de uma fruição, você pode decidir, em vez de voltar ao início do ciclo de insight, voltar à

fruição, usando a clareza e o poder do brilho de uma fruição para fazer isso acontecer. (SHANNON - *De outra forma, eu não teria percebido como era possível reciclar de volta para outra fruição imediatamente após obter uma.*)

Trabalhe na maestria passando pela sequência repetidamente. Manter a intenção de ver o Buda da Medicina e tentar eliminar o desânimo quanto ao resultado.

92

Dia quinze

O cinza~ Fruições

O cinza

SHANNON

Estou perdendo muito tempo em um campo visual cinzento. Não tem cor.

DANIEL

Eu também fiquei inicialmente chocado com o cinza, mas então percebi que o cinza é uma fusão de preto e branco e todas as cores, como a verdadeira cor de base, a equanimidade da cor, o potencial de onde vêm todas as cores. Portanto, existem duas relações totalmente diferentes que se pode ter com o cinza: uma não compreensão ou uma compreensão melhor. Eu concordo, inicialmente parece errado ficar com o cinza, mas não é.

Fruições

SHANNON

A fruição inicial após um ciclo é a mais forte, às vezes seguida por ondas posteriores tão intensas que todo o meu sistema precisa se acalmar antes de ser capaz de se levantar para outra fruição. Por fim, consigo facilmente tentar fruições repetidas, mas elas tendem a ser muito mais suaves. Além disso, ainda raramente vejo entradas desobstruídas.

DANIEL

É normal que elas fiquem mais macias e se sintam menos satisfatórios com várias fruições repetidas e consecutivas. Se você teve uma fruição, a mente experimentou uma porta de alguma forma para ela, mas, para muitos, eles descobrem que, sem linguagem para isso, ou sem alguém apontando isso, eles não têm uma boa maneira de categorizar as qualidades do entrar em transe até a porta, ou mesmo lembrar o que aconteceu.

Procure momentos mentais muito rápidos e discretos: a experiência do que é teorizado no *Abhidhamma*.

SHANNON

Os tremores com a *porta da impermanência* são visuais? Eu os sinto brevemente, mas não os "vejo".

DANIEL

Os estremecimentos incluem espaço, tempo, consciência física, tudo em todas as portas dos sentidos, todos juntos.

94

SHANNON

No final do Dia Quinze, entrei em uma fase puramente quieta e restauradora, pela primeira vez sendo capaz de observar um campo visual relativamente estável. As vibrações corporais que estiveram presentes durante todo o retiro diminuíram para quase nada. O esforço caiu drasticamente, substituído por uma sensação generalizada de paz interior e aceitação.

95

Dia dezesseis

Arco de Desenvolvimento ~ Sair da Fruição

Arco de Desenvolvimento

DANIEL

É útil considerar o arco geral de desenvolvimento de

um retiro. Cada sessão pode não refletir isso, mas geralmente você está agora no território do *quarto jhana*, o território da equanimidade.

SHANNON

Durante essa fase do retiro, a falta de esforço de muitos dos lugares atuais permitiu-me experimentar uma mente que estava extremamente concentrada, sem o esforço de tentar me concentrar. Era fascinante que demorasse tantas horas de prática para acabar sentindo o que só poderia ser descrito como comum e natural.

96

Sair da Fruição

SHANNON

Quando eu saio de uma fruição, fico brevemente desorientada.

A porta do sentido visual é a que inicialmente me dou conta.

DANIEL

O retorno on-line é, na verdade, 'orientação'. Rapidamente, todas as partes que pensamos serem nós são remontadas. Em vez de uma porta de sentido específica que volta primeiro, é uma configuração perceptual de um 'isto aqui' e um 'aquilo ali'. Eventualmente, em sua prática, você deve tentar perceber exatamente como isso acontece e como a ilusão deste lado e daquele lado se separam e o que acontece em cada lado. Isso é sutil, mas

muito útil de se ver, pois no momento em que saímos da fruição, temos a oportunidade de observar diretamente como a ilusão da divisão da dualidade parece se reconstituir. Neste ponto do retiro, é provavelmente melhor se concentrar em perceber as portas com mais clareza.

97

Dia dezessete

Forças naturais ~ Passando do terceiro ao quarto Jhana ~ Oito Jhanas usando a atenção como objeto

Forças naturais

SHANNON

Se você disse, 'Shannon, imagine uma maçã ou um rosto', não consigo fazer isso. Isso poderia me impedir de controlar a imagem e ter sucesso em encontrar o Buda da Medicina?

DANIEL

Todo mundo tem suas tendências, pontos fortes e fraquezas. Os meditadores claramente têm capacidades diferentes. O nível de domínio de uma pessoa é devido em parte à bênção natural, então tente evitar comparar sua prática exatamente com a de outra pessoa, pois é provável que algo em que ela seja muito forte, você possa ser apenas mediano, mas da mesma forma, algo em que você é muito forte, eles podem ter apenas a média. Além disso, as entidades vivas geralmente não são fáceis de alcançar. Em meu último retiro,

raramente e brevemente cheguei lá.

98

Indo do terceiro ao quarto Jhana

SHANNON

No terceiro *jhana* superior, você descreveu como se distanciar ou desacelerar de alguma forma. Você tem alguma outra

sugestão sobre como chegar a um quarto *jhana* com seres vivos? O que o ajudou a dar o salto?

DANIEL

Sonho por alguns segundos com algo mais amplo e limpo. (SHANNON - *Percebi mais tarde que isso acontece antes de eu viajar.*) Para chegar a uma imagem manifesta de uma divindade, experimente olhar para uma foto do Buda da Medicina antes de se sentar. Agora que

você tem um controle de cor decente, vá para um melhor controle de imagem. Experimente formas bidimensionais para começar. Desloque quaisquer imagens que você vê na direção em que deseja ir. Por exemplo, tente ver rostos nas imagens das árvores que você está obtendo durante a meditação. A transição para o quarto *jhana* é meio misteriosa, e está fora de uma maneira normal e linear de trabalhar.

Oito Jhanas usando a atenção como objeto

SHANNON

Parece que me desviei da prática de kasina do fogo e estou vagando para cima e para baixo através dos *samatha jhanas*. Você pode descrever sua experiência, indo do primeiro ao oitavo *jhana*?

99

DANIEL

Essa foi uma prática que fiz por muitos anos, depois de me deitar na cama à noite. Para o meu objeto, usei a própria largura de atenção, que é mais abstrata em comparação com objetos típicos, mas também mais fundamental. Sendo um tipo aversivo, geralmente estou menos interessado em ter o prazer como objeto, não que não possa ser divertido. Ainda assim, para esta prática, usei a largura de atenção da seguinte maneira.

No primeiro *jhana*, a atenção é estreita, pontiaguda e esforçada. No segundo, a atenção é mais natural, um pouco mais centrada, como olhar para frente. No terceiro é o contrário: o centro é vago, difuso e espacial, como se estivesse debaixo d'água. No quarto *jhana*, a atenção é muito mais ampla, penetrante, panorâmica e neutra. No quinto *jhana* de espaço ilimitado, as formas e o corpo desaparecem, prevalece a vasta ilimitação. No sexto *jhana* de consciência ilimitada, a infinitude do quinto torna-se (ou

é reconhecida como) luminosa, como uma luz clara que preenche o espaço.

No sétimo *jhana*, o do nada, é como se a luminosidade sem limites se invertesse, tomando em seu lugar o nada

como objeto. Na nem percepção, nem ainda não percepção, o oitavo *jhana*, o nada dessintoniza para nem percepção, nem ainda não percepção, o que é extremamente difícil de descrever de qualquer outra forma, exceto pelo fato de que

o nada está claramente sintonizado com o nada, e o oitavo *jhana* é o que acontece quando você se desafina até mesmo daquele nível de certeza sobre o que a atenção está sintonizada.

Então, eu sairia e obteria fruições a partir do ponto de junção pós-oitavo *jhana*.

100

Dia dezoito

Frutificação ~ Entrada para Frutificação ~ Frutificação com Divindades ~ Trabalho Vertical versus Horizontal ~ Ouvir Vozes ~ Visão Panorâmica

Fruições

SHANNON

As fruições do pré-retiro só aconteceram quando eu estava em alta no décimo primeiro *nāna*: equanimidade, depois de notar vibrações finas no campo de experiência por longos períodos. Um destaque deste retiro é a capacidade de ter fruições de maneiras versáteis. Eu os tinha apenas sentada sem fazer "nada" ou quando olhava intensamente para alguma coisa enquanto caminhava, então mudando meu olhar rapidamente; e, em

meditação, ouvindo repentinamente ruídos altos inesperados; e também, ao sentar, atravessar portas em uma viagem.

DANIEL

Atravessar portas é uma forma comum de dar fruições. A consciência pisca brevemente ao sair de uma sala e reaparece ao entrar em outra, e a mente bem treinada pode captar isso como um objeto e utilizá-lo para obter uma fruição. A afortunada convergência da

101

fase da respiração, a passagem pela porta, o estado de espírito, a fase da prática, a falta de distrações, tudo isso pode resultar em fruição. Com a caminhada, fruições muitas vezes acontecem para aqueles que são bem treinados na meditação andando. Quanto ao barulho alto e inesperado, histórias de pessoas que acordam ao som do sino ou do mestre gritando são abundantes por esse motivo, porque é um objeto fácil para a mente se fixar totalmente de repente, e então desaparecer no fim de. A mente está descobrindo como voltar para casa, para conseguir o que deseja. Então, a mente continua abrindo canais para obter fruições de novas maneiras.

Entrada para fruições

SHANNON

Os três estremecimentos discretos antes da fruição são tão rápidos, como a mente sabe que insight pode ser obtido com isso?

DANIEL

O grau de compreensão natural das implicações das três portas e o que elas significam para a prática e o que nos dizem sobre a realidade é amplo. Alguns estão assustados com as portas. Outros compreendem instantaneamente suas implicações profundas e finais. A maioria está em algum lugar no meio. A boa instrução pode ajudar as pessoas que não as entendem por conta própria a entender melhor as implicações do que vivenciam.

Cada porta dá uma pista diferente: cada uma preenche uma parte

102

do quebra-cabeça relacionado a uma das três características e, portanto, uma das três ilusões. A porta do não-eu fornece contra-evidência contra o mito ferozmente defendido de que cair na realidade seria horrível. Pode-se ter que atravessar a dor para chegar lá, mas acontece que o outro lado é melhor. As portas nos dão oportunidades raras de ver isso.

SHANNON

Você ainda pode ter uma visão significativa sem ser capaz de ver todas as entradas claramente?

DANIEL

Sim, mas ainda assim, é útil ter uma estrutura contextual para essas experiências, já que grande parte de nossa memória de processamento tem componentes linguísticos. Pessoalmente, tenho uma habilidade fenomenológica rara. Tive alguns professores com uma realização ampla e

natural, mas que tinham capacidades relativamente baixas para explicar a fenomenologia refinada. No entanto, ainda tirei grande proveito de estudar com eles, pois eles tinham outras qualidades e sabedoria para compartilhar, o que era de grande valor.

Fruições com Divindades

SHANNON

Se eu puder ver uma figura viva olhando para mim, digamos em uma viagem ou no quarto *jhana*, você acha que minha mente saberá o que fazer com isso?

103

DANIEL

Muitos têm visões de divindades sem colapsar nelas. Mas um dos pontos principais da prática tântrica é reconhecer como a inteligência intrínseca da divindade é a mesma que a sua, e esse insight profundo causa o colapso, que produz um insight direto e fundamental. Quanto mais você pratica, mais provável é que isso ocorra.

Trabalho Vertical versus Trabalho Horizontal

SHANNON

Você pode descrever o trabalho lateral com os dukkha ñanas e os benefícios de desenvolver essa habilidade?

DANIEL

Certo. Use a chama para superar a dissolução do ponto vermelho na escuridão. Em seguida, mude para o seu corpo para entrar e permanecer em dissolução. Mantenha um leve toque nas cores e, em seguida, comece a investigar as qualidades transitórias da dissolução, que é vaga, ampla e difusa. Mantenha a

atenção cerca de 20% nas cores e 80% nas outras qualidades do corpo, sensações *jhanicas*. Em seguida, tente mudar para o medo, voltando para 80% das cores, 20% no medo geral.

Em seguida, peça à mente que mude as cores para a miséria e veja o que as cores fazem, depois mude mais completamente para os elementos vibracionais e emocionais da miséria, etc. É como subir uma escada, um pé de cada vez.

Benefícios do trabalho horizontal: ele abre flexibilidade e

dá um domínio coerente em todos os estados mentais, bem como integra o conhecimento dos *ñanas, jhanas, cores, vi-*

104

braços e emoções. O trabalho horizontal desenvolve a capacidade de reconhecer esses estados em outras pessoas por seu tom de voz, escolha de palavras, qualidade de ser, etc.

Ouvindo vozes

SHANNON

Eu ocasionalmente ouço uma voz inesperada dizer uma

sentença para mim, com a maior convicção. (*Daniel mencionou alguns exemplos de experiências semelhantes dentro e fora do retiro, algumas das quais tiveram um profundo significado para ele.*)

Visão Panorâmica

SHANNON

Ao andar por aí, minha maneira de ver mudou significativamente: não apenas percebendo a profundidade da cor e do brilho, mas tendo uma visão muito mais ampla.

DANIEL

Este é o quarto *jhana* que permeia. A atenção naturalmente se torna mais panorâmica, o que é psicologicamente mais saudável.

Dia vinte

*Maestria ~ Desânimo com definição de intenção ~ Mantra com Anapanasati
~ Porta do sofrimento*

Domínio

SHANNON

Por várias horas, venho terminando a sequência com uma fruição a cada dez ou quinze minutos. Posso estar apenas pensando na palavra 'fruição' e terei um e vários outros. Deve haver uma mistura de equanimidade e concentração, permitindo que as coisas fluam. Atualmente, é difícil acreditar que no início do retiro demorava quatro ou cinco dias para chegar lá. Quando eu parei de empurrar foi o ponto em que as coisas ficaram quietas e tranquilas com facilidade de pedalar.

DANIEL

Domínio! Uma armadilha sutil ao ajudar os outros é a suposição de que será fácil para todos: especialmente se alguém tiver algo que vem naturalmente. Em um nível primitivo, pensamos que é o mesmo para todos.

106

SHANNON

Outro sinal de que um meditador está em uma fase de maestria é que, ao contrário do início de um retiro, onde as sessões matinais podem ser lentas devido à orientação de volta à prática após uma noite de sono, na maestria as coisas geralmente rolam sem esforço no início do dia. No início do retiro, eu às vezes escolhia sintonizar brevemente a bem-aventurança do corpo nos chakras da testa e da coroa, para ajudar a iniciar a prática no início lento da sessão de um dia, enquanto no final do retiro a primeira meditação do dia começou imediatamente e naturalmente.

Desânimo com definição de intenção

SHANNON

Minha atitude sempre mutante em relação ao estabelecimento de intenções abrangeu uma postura esforçada e enérgica (não frutífera), ceticismo abjeto e esquecimento (igualmente improdutivo), além de enviar sinceramente uma aspiração no momento certo enquanto voltava a mente para absorção no objeto de meditação com o abandono de todos os planos para um resultado (o caminho mais gratificante e sem angústia, mas comicamente evasivo para esta maga novata).

Fico desanimada quando intenções específicas não acontecem. Continuo tentando de todo o coração?

DANIEL

É normal ficar desanimada. Eventualmente surge a equanimidade em relação às intenções, que é uma fase que vem depois da frustração. Quando você para de se importar, então, paradoxal-

almente, é mais provável que as coisas aconteçam.

SHANNON

Falamos sobre a semelhança em relação à intenção de fruições: querer um muito estraga tudo.

Mantra com Anapanasati

SHANNON

Quando as pessoas em retiro estão fazendo meditação *anapanasati* na ponta do nariz, um mantra durante a sessão bagunça a respiração?

DANIEL

Os mantras ocupam a mente cognitiva e mudam algo na relação com a voz interior; mantras tornam a voz interior mais clara e poderosa, e assim ela se comporta melhor. Eles são ensinados tradicionalmente - por exemplo, os tibetanos os usam. Mas os mantras não são bons para pessoas com tendência à psicose; para pessoas que ouvem vozes, não é útil amplificar a voz interior. Os mantras não atrapalham a respiração porque é possível fundir a respiração e o mantra. Os mantras têm um local onde ocorrem no

campo auditivo e você pode posicioná-los de forma que pareça vir do nariz ou de qualquer lugar em que você esteja percebendo a respiração. Ao executar a kasina do fogo, você pode posicioná-lo centralmente e, depois, conforme a atenção se alarga, espalhe-o. Os processos cerebrais

108

posicionando-o o som. Os meditadores muitas vezes não têm consciência de como e onde estão colocando o mantra, mas, com atenção a isso, podem aprender a reconhecer e controlar sua posição.

Porta do sofrimento

SHANNON

Havia um aspecto perturbador nos três estremecimentos antes de algumas das fruições: que porta seria essa?

DANIEL

Quando a porta da impermanência predomina com o sofrimento como aspecto secundário, a realidade gagueja de maneira desconcertante. Quando predomina a porta do sofrimento, ocorre esse movimento perturbador de torção, como se tudo estivesse sendo arrancado, revelando o sofrimento fundamental da dualidade. A distância que insistimos em manter é arrancada de nós. Experimentar as portas repetidamente fornece uma ponte importante para um insight adicional, pois a mente consegue ver que não há uma catástrofe do outro lado.

SHANNON

Daniel acrescentou que sua porta de sofrimento perdeu seu aspecto de sofrimento em 2003. Experimentar aquela porta em particular de maneira diferente foi o que ele chamou de 'porta de entrada' para ele. A sensação de um ponto central tinha finalmente desaparecido e, portanto, o aspecto de sofrimento e violação das portas havia desaparecido ao lado.

109

Dia vinte e um

Viagem e divindades ~ Domínio e revisão ~

Reconfigurando com Controle ~ Medo

Viagem e divindades

SHANNON

Você acha que minha melhor aposta para ver o Buda da Medicina seria durante uma viagem?

DANIEL

Provavelmente, como esse mundo é hiper-maleável: ele tem sua própria gama bizarra de energia, mas é um território onde as opções são essencialmente ilimitadas.

SHANNON

Tenho uma noção melhor do valor de viajar. Agora posso ficar mais tempo e observar o aspecto espaçoso com muito mais clareza.

DANIEL

A concentração aumenta e estabiliza. Poucas pessoas não

110

entendem o que acontece quando você torna sua concentração realmente forte.

Domínio e revisão

SHANNON

Tenho um problema ao observar as cores girando e ganhando profundidade 3D, porque a hipnotização traz fruições. Como posso ficar lá mais tempo?

DANIEL

A questão não é ficar aí. Em vez disso, esculpe-o para ser o que você deseja por meio da intenção e da prática e, em seguida, repita o ciclo

repetidamente. Pratique fazer mais daquilo que deseja que a mente faça. A fase de alta revisão é um ótimo momento para trabalhar no domínio: por exemplo, seria bom obter melhor controle de imagem e controle de conteúdo de viagem.

SHANNON

Achei instrutivo e divertido ouvir em detalhes como Daniel em seu último retiro, enquanto trabalhava com o campo visual mental, repetidamente ajustou e refinou a imagem de um dragão, dando-lhe presas mais longas e narinas melhores, antes de obter fruições disto.

111

Reconfigurando com Controle

DANIEL

A repetição de uma intenção bem-sucedida, mesmo que passageira, liga a mente em bons caminhos, especialmente quando comparada ao meditador médio, em quem um fluxo de imagens aleatórias e pensamentos desfilam 90% do tempo de formas inúteis. Tornando o mantra incrível e as imagens o que você quer que elas sejam, tudo o que você precisa fazer a seguir é combinar isso totalmente com a obtenção do aspecto final (ou seja, passar pela porta do não-eu em uma fruição), e você tem a coisa toda.

Medo

SHANNON

Você poderia expandir seu comentário anterior de que as imagens da meditação não podem me machucar, mas o medo pode me machucar?

E quando surgem problemas psicológicos nos *jhanas*?

DANIEL

O medo nada mais é do que texturas e frequências energéticas em campo.

Se for considerado real, pode-se pifar e contrair um comportamento estranho, com o medo alimentando-se do medo. Esses padrões infelizes, quando ocorrem em uma mente concentrada, são gravados nessa mente com mais força. A concentração forte pode trazer elevadas alturas quando bem dirigidas e mais baixas quando permitido para correr

112

obsessivamente, já que forte concentração é uma faca de dois gumes.

Obviamente, no mundo da meditação, há um grande

debate: ignorar coisas psicológicas e ficar com a concentração, ou permitir que questões venham à tona para desenvolver relacionamentos mais saudáveis para padrões desafiadores e obter insights. Há pontos positivos em ambos, mas você definitivamente não quer se afundar em questões psicológicas.

SHANNON

No Sathipatanna Sutta, o discurso sobre os quatro fundamentos da atenção plena, há controvérsia acadêmica a respeito da tradução correta da quarta

base, 'atenção plena dos dharmas'. Onde os tradutores concordam, entretanto, é a contemplação dos cinco obstáculos e os sete fatores do despertar devem ser incluídos como parte deste fundamento. Na verdade, foi inestimável para mim ser bem versada no trabalho com os sete fatores do despertar, em particular ser capaz de reconhecer quando a alegria e a tranquilidade estavam baixas, o que freqüentemente coincidia com o aumento de meus obstáculos habituais de medo e dúvida. (A configuração dos detalhes sobre isso será diferente para cada meditador.) Quando eu estava em risco de chafurdar no improdutivo, se tudo o mais falhasse, lembrei de cultivar e sintonizar em uma suave alegria física e mental, e uma tranquilidade interior funcionava bem para permitir um profundo desapego ao que quer que estivesse acontecendo.

113

Dia vinte e dois

*Meta-Cognição atrapalha a Concentração ~ Integrando Luminosidade ~
Fruição com Deidade ou Auto-Imagem ~ Reinos sem Forma*

Meta-Cognição Confunde com Concentração

SHANNON

Você começou a trabalhar com imagens de dragão profundamente no terceiro *jhana*, onde as cores estavam girando e mais em 3D?

DANIEL

Ainda mais cedo. Trabalhar com formas me levou ao quarto lugar. Esteja ciente de que a metacognição e o mapeamento não substituem a concentração e, embora isso possa parecer sutil, esta é uma distinção importante. Abandone as reações e os comentários. Sintonize as imagens como um fascínio por um sonho.

Integrando Luminosidade

SHANNON

Você pode dizer mais sobre a luminosidade de outros sentidos

114

(além do visual) e como leva tempo para integrar isso? Está intimamente ligado ao que é experimentado na amplitude de maior equanimidade no décimo primeiro *ñana*?

DANIEL

A luminosidade, em teoria, se aplica às sensações visuais. Na prática, isso se aplica a tudo. Mantenha a visão de que há apenas uma porta dos sentidos: o espaço e tudo nele são integrados. Dada a luminosidade de todos os fenômenos, podemos "ver" tudo no espaço de maneira semelhante à maneira como os objetos visuais são vistos. Tudo se manifesta no espaço com sua própria consciência. Por exemplo, ao tocar o polegar e a ponta do dedo juntos, a ponta do dedo reconhece a ponta do polegar; onde está no espaço. Quanto mais se puder andar segurando a vista, mais próxima será a conexão

a este aspecto da realidade última no momento presente. O décimo primeiro *ñana* é o mais próximo dele até que você realmente chegue lá.

Fruição com Deidade ou Auto-Imagem

SHANNON

Qual é o significado de olhar nos olhos de uma divindade (ou, melhor ainda, nos próprios olhos) e obter uma fruição? Você já teve frutos durante o contato visual com as pessoas neste reino ou ao olhar no espelho?

DANIEL

Frutos como este revelam coisas sobre a natureza e os locais de

115

ação da consciência. Meu entendimento da estratégia tibetana é que o praticante é treinado para reverenciar a inteligência de um ser tântrico externo, o que fornece um trampolim ao longo do caminho para a compreensão sobre a própria natureza.

Colocando 'sua' consciência nos olhos (consciência) da 'outra entidade', cada um percebe que é a mesma coisa. O caminho direto é fazer com que a consciência colida em sua própria imagem, o que meio que elimina o "intermediário" tântrico ou a "intermediária". Tente ver a si mesmo, como em uma experiência fora do corpo, e olhe em seus próprios olhos.

SHANNON

Daniel descreveu a obtenção de fruições de uma autoimagem por acidente e a possibilidade de fazê-los se olharem no espelho. A ideia de obtê-los dos olhos das pessoas no reino comum o intrigou, mas ele não tinha experimentado isso.

Reinos sem forma

SHANNON

Como os meditadores podem navegar habilmente pelos reinos sem forma?

DANIEL

Considere o quarto *jhana*. Estenda a consciência tanto quanto você pode ver e ouvir para perceber a qualidade ilimitada ao redor da

forma. Todos a caminho da fruição passam por uma fase vj4.j5, vj4.j6, vj4.j7, vj4.j8, mesmo que a fase vj4.j8

116

para a maioria é imperceptível. (SHANNON - *Para aqueles que não estão familiarizados com ele, esta terminologia denota vipassana jhana.subjhana, e*

se refere aos sub-aspectos do vipassana jhana em questão, neste caso quatro aspectos subjânicos sem forma do quarto

jhana.)

Quinto *jhana*: Ao perceber a largura do quarto e, em seguida, dessintonizar do quarto, pode-se ir diretamente para o quinto, ou,

pode-se usar o aspecto sem limites como o foco para abandonar todas as formas. O quinto é como olhar para o espaço com um fundo preto: o volume agora é o foco.

Sexto *jhana*: De sj4.j6 (SHANNON - isto é, o aspecto de espaço ilimitado do quarto samatha jhana), há um amplo fascínio e o sentido do observador é sutil.

Sintonize a luminosidade e a localização de tudo para o sexto *jhana*, ou pode-se descer diretamente do quinto para o sexto ao perceber que o espaço é luminoso, pois há consciência de

volume, como o espaço enchendo com luz clara. Há um paradoxo aqui, já que o conhecimento luminoso de todas as coisas é

muito óbvio em todos os momentos, mas ajuda os professores a indicá-lo. No sexto *jhana*, é muito mais óbvio, pois basicamente é tudo o que existe.

Sétimo *jhana*: Você pode pensar nisso como preto, mas na verdade é uma torção sutil de espaço que se diverge da vastidão na

outra direção, se é que existe tal coisa, ao nada: a antítese dos dois *ghanas* anteriores sem forma, assim como o terceiro *jhana* (frio, largo) é o oposto do primeiro e do segundo (estreito, arrebatador).

Oitavo *jhana*: O estado que segue o oitavo, muitas vezes tem uma sensação comum, mas é um momento poderoso para fazer muitas coisas.

117

SHANNON

Daniel destacou o benefício de ter dominado a mudança de estado para estado, por exemplo: mudança rápida do primeiro jhana para o sétimo, ou escolher ir da pior observação (a epítome de uma mente irritada e contraída) para a equanimidade ampla. Em algum ponto, sua prática tornou-se: 'cada momento, cada estado, todas as qualidades devem ser ISSO.'

118

Dia vinte e três

Re-observação ~ Kasina do Fogo como prática doméstica ~ Valor da sequência

Re-observação

SHANNON

Qual é a diferença entre a re-observação básica e os estados instáveis beirando a psicose em que alguém pode se transformar?

DANIEL

Às vezes, essa é uma linha tênue. A diferença está principalmente em ser demolido de uma maneira ruim pela re-observação e mergulhar na loucura versus ter uma visão fundamental direta, que aumenta a compreensão e a prática da pessoa ao aplicar os remédios apropriados se surgirem problemas.

Há uma diferença impressionante entre estar 'com ele' e ainda não ser pego por ele, versus ser realmente pego por ele e enlouquecer. Em revisão, é fortalecedor às vezes decidir permanecer em re-observação intencionalmente por um período de tempo controlado: “transformar a caça em caçador”.

119

SHANNON

Dado o quão distantes as qualidades da re-observação estavam dos encontros de divindades que eu queria experimentar, foi um tanto exagero aceitar a recomendação acima. No entanto, acabei falando extensamente em meu diário de áudio sobre os benefícios de não recuar em nenhum aspecto da re-observação quando esse ñana reapareceu. Além de aumentar a confiança, entrar e sair totalmente desse estado desconfortável enquanto estava em alta concentração por semanas de retiro, deu a este ñana uma clareza intensa e imbatível.

Revedo meu diário de áudio, fiquei impressionado com o quão alegre eu soei nesta última fase do retiro. Alguns tons mais pesados de seriedade que haviam se entrelaçado com as obstruções do esforço, medo e dúvida haviam desaparecido e havia menos 'eu' restante para levar tão a sério - uma mudança bem-vinda que continuou a aparecer após o retiro.

DANIEL

Uma das questões mais importantes e desafiadoras no caminho é como a atenção está sintonizada na re-observação versus espaço aberto. É como caminhar entre duas coisas que parecem ser exatamente a antítese uma da outra, mas devem ser a mesma coisa.

Kasina do Fogo como prática doméstica

SHANNON

Em casa seria melhor continuar com a kasina do fogo

120

ou voltar para minha meditação *vipassana* pré-retiro?

DANIEL

Continuar com a kasina do fogo forneceria ao mundo outro ponto de dados útil sobre a velocidade em que a concentração forte desaparece; manter a prática também contribuiria para o domínio ao se integrar na vida diária.

SHANNON

Quando estiver andando por aí, você recomenda que eu opte por aquela vista espaçosa e luminosa de que falamos? Eu experimento isso como 'sem arestas duras'.

DANIEL

Manter a visão tem um valor tremendo. Sem arestas é um bom caminho a percorrer, mas não perca a complexidade de tudo. Observe as bordas das qualidades do que está no espaço, mas também que não há bordas rígidas para o próprio espaço.

Valor da Sequência

SHANNON

Continuo a iniciar as meditações observando a chama da vela e, em seguida, seguindo a sequência. Sim, ontem foi mais lento, pois estive em dissolução por mais tempo. Então as fruições estavam ocorrendo novamente. Fico feliz com todas as intenções bem-sucedidas que posso realizar antes das fruições.

121

DANIEL

Navegar na sequência rapidamente é uma habilidade essencial.

SHANNON

Ao longo do retiro, a chama da vela foi útil das seguintes maneiras:

1. Reiniciar a sequência a fim de ganhar domínio, executando repetidamente as fases do início ao fim.

2. Para restabelecer uma pós-imagem nítida sempre que necessário.

3. Durante períodos intensos e psicologicamente desafiadores, sentar-se à luz de velas, principalmente à noite, era reconfortante.

4. Quando perdida na dissolução, se eu pudesse reunir o esforço para levantar minha cabeça, olhar para a chama ardente e brilhante instantaneamente aumentava a energia mental.

122

Dia Vinte e Quatro

Intenções ~ Padrões de pensamento desde o estado de Arahat ~ Mantendo a visão

Intenções

SHANNON

Houve configurações de intenção bem-sucedidas com viagens parciais: por exemplo, posso usar minhas mãos astrais para escrever mensagens e desenhar formas no campo de cores, o que é profundamente recompensador. Eu pretendo, e em 30 segundos de repente vejo que a mão está desenhando.

DANIEL

É exatamente assim que funciona. Apenas deixe sair a intenção, deixe ir em frente e espere. A maioria das motivações de magia e alta meditação, como *nirodha samapatti*, são mais prováveis de acontecer no atraso, um espaço onde você não está tentando fazer qualquer coisa.

SHANNON

Às vezes tenho equanimidade com as intenções, mas ainda posso ficar desanimada quando nada acontece.

123

DANIEL

Às vezes funciona, às vezes não. O domínio também envolve a compreensão da inconstância dos poderes.

Padrões de pensamento desde o estado de Arahat

SHANNON

Posso imaginar como sua relação com os pensamentos mudou, mas, como um *arajat*, como a frequência, os padrões e o conteúdo de seus pensamentos mudaram, especialmente durante o tempo de inatividade?

DANIEL

Desde 2003, o insight continua a se infiltrar em um padrão após o outro. Uma memória dolorosa surge no espaço, então a tristeza se dissolve. A maioria das pessoas ergue paredes e racionalizações para se proteger de pensamentos e sensações dolorosas. Agora, as emoções difíceis estão, de certa forma, mais disponíveis, pois são apenas uma parte natural do que está acontecendo. Quanto ao conteúdo dos meus pensamentos, hoje em dia concentro-me principalmente na minha vida profissional bastante intensa e, portanto, a maioria dos pensamentos está constantemente relacionada a projetos, embora isso talvez possa ser devido ao estágio da vida em que estou atualmente mais do que a própria realização. É difícil distinguir qual é qual.

124

Segurando a Visão

SHANNON

Você pode descrever mais sobre como manter a visão como uma prática enquanto caminha na vida cotidiana?

DANIEL

Experimentando a luminosidade que permeia o campo: vendo os estados mentais e suas energias, sempre mudando, mas vendo naturalmente algo universal sobre eles. Tudo tem suas próprias qualidades, mas esse insight não está limitado a nenhuma especificação, pois se aplica a todos eles.

125

Dia vinte e cinco

Controle de formulário ~ Equanimidade como objeto ~ Após a revisão, vem o progresso

Controle de formulário

SHANNON

Finalmente, estou vendo rostos se formando em cores, com intenções bem-sucedidas de ter os olhos nos rostos abertos e fechados. Isso é tão hipnotizante que produz fruições, e preciso começar de novo. Eu quero assumir o controle da forma mais adiante, mas não é tão fácil quanto viajar.

DANIEL

Quase todas as habilidades do mundo vêm com a repetição, aprofundando-se por meio da concentração. Essa é a natureza da besta.

SHANNON

Ao formar dragões em seu retiro de Kasina do fogo de 2015, eles evoluíram do terceiro *jhana*? Você foi capaz de levá-los até o quarto *jhana*?

126

DANIEL

Definitivamente, isso estava acontecendo no nível do quarto *jhana*. Eles se tornaram vivos, cuspiram fogo e foram extraordinariamente detalhados além do que eu mesmo poderia ter criado ou desenhado, e eu obteria fruições deles. O controle de cor foi subitamente seguido pelo controle de imagem.

SHANNON

Uma vez que o meditador se tornou proficiente com a técnica básica, existem duas opções para a prática - refinar os poderes que vêm naturalmente ou arregaçar as mangas para controlar o que é mais difícil de atingir.

Viajar era tão natural em meus lugares que seria um desafio descobrir maneiras de ensinar outra pessoa a fazê-lo. O refinamento para mim, no que diz respeito às viagens, foi especificamente aprender como estabelecer condições ideais para entrar consistentemente no modo de viagem e experimentar definir intenções em relação às viagens.

O controle de formulários 3D foi muito mais desafiador e se beneficiou muito de uma abordagem paciente, criativa e leve. Novamente, estar na natureza tem seus benefícios. Às vezes, usei meu tempo no caiaque, remando ao longo da costa sob as árvores penduradas, para me imaginar em uma paisagem de sonho em 3D. Essas sugestões experienciais foram transferidas para formas, como cogumelos e, em seguida, sempre-vivas surgindo das cores enevoadas em meus assentos. Com esforço, consegui eventualmente ter a intenção de ver rostos nos troncos das árvores e formar braços e pernas a partir das formas cilíndricas das árvores. Com mais tempo, essas partes do corpo talvez pudessem ser inseridas nas de um Buda da Medicina.

Em qualquer retiro, é provável que seja uma situação ganha-ganha se a decisão for tomada para desenvolver o surgimento natural e também

127

com as habilidades mais duramente conquistadas.

Equanimidade como objeto

SHANNON

Depois de muitas fruições recentemente, estou em um estado profundo e silencioso de equanimidade, o estado mais silencioso, calmo e neutro que já experimentei. Durante esse tempo, tanto as fruições quanto o desejo de definir as intenções desaparecem e, ainda assim, esse estado é imensamente restaurador. Isso é comum?

DANIEL

Provavelmente, você está considerando a própria equanimidade como um objeto, que tende a se perpetuar devido às mesmas qualidades neutras e pacíficas. Na equanimidade, às vezes o insight e os poderes podem se perder em um embotamento sutil. Esse é o paradoxo da equanimidade: é um estado no qual você pode fazer quase qualquer coisa, mas um estado no qual você não deseja fazer muito, exceto relaxar.

Após a Revisão, Vem o Progresso

SHANNON

As fruições estão vindo tão facilmente em retiro; Estou me perguntando o que posso esperar com fruições na vida diária.

DANIEL

Imprevisível. No geral, um novo nível de domínio com

128

as fruições provavelmente permanecerão, mas diminuirão no curto prazo. É muito provável que sua concentração caia. De uma perspectiva de grande ciclo, após uma forte fase de revisão, um novo território de progresso geralmente aparece, o que é menos propício a fruições. Você pode de repente sentir que sua mente está uma bagunça. É provável que surjam novos estágios de insight, com a divisão dos pensamentos e a tensão

corporal. Normalmente, isso parece para um praticante como uma regressão, mas na verdade é um progresso. Neste ponto, sentimos como se não soubéssemos o que estamos fazendo. Sentimo-nos menos acordados.

Mas tudo isso é normal em um novo ciclo de progresso.

Se estiver satisfeita com o seu domínio de seu platô atual, e se sua vida diária puder lidar com isso razoavelmente, você pode decidir pelo próximo ciclo de insight ou próxima camada da mente que surja, para que possa reaplicar as mesmas habilidades e técnicas para uma visão mais profunda do estrato de consciência.

129

Dois semanas após o retiro

Primeiro Jhana / Começar de novo ~ Ficar em uma Ñana ~

Novo Território de Progresso

Primeiro Jhana / Recomeçar

SHANNON

Acho que estou no primeiro *jhana*. Depois de olhar para a chama por um longo tempo, vejo um pequeno ponto (ou vários pontos). Isto é

irritantemente difícil de focar, e o ponto desaparece rapidamente.

A imagem residual de olhos abertos continua flutuando para o lado. Se fico sentada por tempo suficiente, pareço pular o segundo *jhana* e ir para o terceiro com faixas roxas.

DANIEL

Dada a alta fase de revisão durante o retiro, faz sentido que um novo território esteja aparecendo, conforme previsto. Faixas de cor roxa nem sempre são um sinal de terceiro; Posso obter rapidamente o roxo sem a chama da vela. Fruições fortes no final de uma fase de progresso serão um sinal de que era um novo ciclo, caso contrário, provavelmente era um território antigo. As instruções são as mesmas de qualquer maneira: continue praticando!

130

Ficar em um Ñana

SHANNON

Eu tenho olhado para trás na fase de revisão do retiro quando alguém decide ficar em um *ñana* e ir mais fundo com ele, quão autêntico é realmente?

DANIEL

A fase de revisão com intenções como essa durante a prática intensiva pode ser muito semelhante ao *samatha*, portanto, os *ñanas* em que você entra podem não parecer tão autênticos.

SHANNON

Daniel e eu conversamos sobre um meditador que volta a 'apenas sobreviver' ao pousar em um novo território, porque os ñanas podem parecer muito crus e vívidos. Não há o nível de sutileza nas novas camadas da mente não despertadas para explorá-lo de uma forma de revisão semelhante à do samatha, e portanto o que é necessário é descobrir como navegar por esse novo território da mente.

Novo Território de Progresso

SHANNON

Quando você recomeçou no final de um ciclo de insight, você estava ciente de em que novo território estava ou apenas que era novo?

131

DANIEL

Só que era novo, que eu não tinha domínio sobre ele, e

precisava reaprender essas habilidades em um nível superior novamente: como investigar e ganhar competência nesse novo território. Passei por muitos ciclos disso. É preciso paciência para trabalhar com a nova camada da mente não desperta. Pode ser frustrante, mas pelo menos você tem a oportunidade de aplicar suas habilidades em uma nova camada.

SHANNON

Este foi um lembrete encorajador quando me vi lutando por um novo território em casa.

DANIEL

Bill Hamilton tinha um modelo no qual todos têm um corpo de trabalho psicológico esperando por eles em cada novo nível: às vezes lento, monótono, enfadonho ou, outras vezes, como fogos de artifício, dramático. Simplesmente confie que um trabalho bom e útil está sendo feito em cada novo ciclo.

132

Conclusão

Algumas reflexões vários meses após o retiro

SHANNON

Conforme previsto, logo após meu retorno à vida diária, os estados de concentração extremamente elevados desapareceram.

Pode-se perguntar qual é o sentido de aumentar a concentração por um período de tempo tão breve. É difícil dizer em termos exatos, mas as vantagens percebidas são significativas o suficiente para fazer valer a pena tentar descrevê-las.

Ao aprender as instruções simples de seguir na prática da kasina do fogo, ganha-se confiança para atingir alta concentração; as atividades diárias, sem dúvida, se beneficiam dessa capacidade de se concentrar de uma forma primitiva. Combine uma habilidade de concentração elevada com orientação saudável em direção ao desenvolvimento pessoal em *sila* (virtude) e você terá um pacote poderoso com relação ao refinamento pessoal.

A experiência natural de luminosidade difusa de uma perspectiva ampla e receptiva, que surgiu perto do final do retiro, rapidamente enfraqueceu quando eu voltei para casa, assim como a capacidade de planejar com sucesso várias coisas (como elementos pré-determinados de viagem astral)
O que não diminuiu desde o retiro é ainda o sutil

133

conhecimento poderoso de que, no momento certo, quando as condições se juntam de forma harmoniosa, surge a oportunidade de se intentar uma potencialidade que antes eu não sabia que poderia existir.

Apenas esse conhecimento no fundo da mente me permitiu ter um comportamento diferente, mais aberto para o que pode acontecer além dos limites de como eu anteriormente abordei situações, relacionamentos e tomadas de decisão.

Embora não esteja no mesmo campo de jogo do que pode acontecer no modo de retiro, continua a haver uma delicada aura de magia em minha abordagem da vida cotidiana a partir desta estrutura mental.

Gastar tanto tempo com o cinza do campo visual e ver minha atitude em relação a ele evoluir naturalmente ao longo do retiro foi uma lição sólida.

Depois de olhar para a chama da vela e fechar os olhos, a observação das imagens mentais coloridas eventualmente desbotando para o cinza, e aprender a estar com esse cinza, que é um dos pontos de inflexão indispensáveis no desdobramento da prática da kasina do fogo .

Voltar à vida diária envolve encontrar o cinza da vida, por assim dizer, em comparação com os picos mais raros de experiências agradáveis. No entanto, agora, nos momentos em que me lembro de fazer isso, sou capaz de me envolver com as faixas de neutralidade acinzentada ao longo do meu dia, encontrando um interesse cativante simplesmente me acomodando e prestando atenção ao que está lá.

Ter um número tão alto de fruções, bem como ver algumas das entradas durante o retiro, teve um impacto em um nível de percepção que não tenho certeza de como articular claramente neste ponto. No entanto, depois de recomeçar em um

134

novo ciclo de progresso do insight e gradualmente fazendo meu caminho para as fruções novamente, um mês e meio após o retiro, houve uma nova linha de base palpável de calma e quietude interior conectada ao meu aprofundamento de insights experienciais sobre a maneira como as coisas funcionam, como oposto a sentir-se dependente da presença de certas condições que normalmente associamos com contentamento. Claro, isso agora precisa resistir ao teste do tempo.

Atualmente, minha prática diária ao caminhar tem se expandido muito gradualmente para experimentar a luminosidade de todas as sensações por

períodos cada vez mais longos. Ocasionalmente, isso acontece naturalmente e, em outras ocasiões, requer a lembrança de exercer o esforço de prestar atenção à experiência dessa maneira.

Depois de passar grande parte do retiro no modo de aprendizado completo, incluindo me familiarizar com os aspectos de *samatha*, *vipassana* e magia desta prática antiga, estou ansiosa para aprender essas habilidades recém-descobertas e aplicá-las

novamente em um retiro para ver onde eles podem me levar.

Particularmente, estou curiosa para explorar o elemento fogo mais profundamente, bem como dar outra chance ao efeito mágico de obter uma fruição através da porta do não-eu após a interação com uma divindade, dado seu valor de insight inerentemente potente.

Todos terão experiências diferentes e específicas com a kasina do fogo, dependendo de seu histórico de meditação e tendências individuais; no entanto, mesmo para um punhado de pessoas que compartilharam anotações sobre a chama de uma vela no ano passado, parece que há um arco de desenvolvimento bastante previsível e fascinante que provavelmente se revelará.

Que isso seja benéfico para outros meditadores.

135

136

APÊNDICE A

Glossário de Termos Técnicos

Abhidhamma

Uma parte do Cânon Pali que envolve a análise dos elementos da existência, estados de espírito e muitas outras teorias analíticas da meditação.

Anagami

De acordo com o Budismo Theravada, existem quatro estágios de despertar que conduzem à iluminação completa. Alguém que completou o terceiro desses estágios é conhecido como um *anagami*.

Arahat

Aquele que progrediu através de todos os quatro estágios do despertar e, portanto, é entendido como tendo uma visão penetrante da natureza da existência ao mais alto nível de compreensão experiencial possível para um ser vivo. Outro termo comumente usado para essa realização é 'despertar completo'.

Noite escura

Na linguagem de *vipassana*, este termo se refere ao insight muitas vezes físico e mentalmente desconfortável, mas necessários conhecimentos que uma pessoa experimenta como parte da visão clara através da ilusão do eu. Emoções leves à fortes de ansiedade, depressão, desesperança e uma sensação de falta de sentido podem surgir durante a noite escura, uma vez que crenças antigas em um eu permanente e separado devem ser adequadamente perfuradas a cada caminho do despertar. Embora nem sempre experimentado como estados delimitados separadamente, os clássicos insights do conhecimento da noite escura conhece ou *ñanas* são os seguintes: dissolução, medo, miséria, desgosto, desejo de libertação e re-observação. Praticantes firmes de *vipassana* oferecem as melhores chances para uma eventual descoberta além da noite escura para o próximo conhecimento do insight, conhecido como 'equanimidade' (veja abaixo).

Dharmakaya

Um dos três *kayas*, que em sânscrito se refere a 'aquilo que é acumulado' (ver *sambhogakaya*, abaixo, para uma descrição completa de todos os três *kayas*).

Dissolução

Um estágio padrão da prática durante na qual a meditação pode ser vaga, espaçosa, com baixa energia, pouca concentração, dificuldade em traduzir intenções em ações e uma sensação de que as coisas estão desaparecendo ou caindo.

Dukkha ñanas

Estes são sinônimos dos conhecimentos do insight da noite escura. Veja 'noite escura' acima.

Dzogchen

Literalmente 'Grande Perfeição', uma tradição de prática tibetana que envolve reconhecer e descansar no estado da mente desperta natural.

Entradas

Um termo alternativo para as 'três portas' (veja abaixo).

Ñana Equanimidade

O décimo primeiro estágio padrão no desenvolvimento do insight. Geralmente envolve amplitude, facilidade, uma sensação de bem-estar e equanimidade. Segue os estágios da noite escura.

Ñana Medo

Um estágio padrão de meditação de insight que segue a dissolução, geralmente envolvendo medo emocional e muitas vezes numerosas sensações assustadoras, incluindo imagens assustadoras.

Cinco obstáculos

Os cinco obstáculos são 'desejo sensual', 'má vontade', 'inquietação / preocupação', 'preguiça / torpor' e 'dúvida'. Esses são estados mentais que podem impedir a meditação.

137

Reinos sem forma

Concentração budista tradicional ou realizações *jhanicas*, especificamente 'espaço sem limites', 'consciência sem limites', 'nada' e 'nem percepção, nem ainda não percepção'.

Fruição

Fruição é um termo tradicional encontrado no *Abhidhamma* e nos comentários. Refere-se ao desaparecimento total de

toda realidade sensorial, incluindo espaço, tempo, pontos de referência e tudo mais. É como se alguém editasse os frames do filme 3D metafórico que é esta vida. Não há nada na lacuna, apenas uma descontinuidade.

Porta da impermanência

Uma entrada em *nibbana* / *nirvana* / fruição, que tem o tom de sentimento mais neutro das "três portas", consistindo de estremecimentos breves e distintos enquanto a realidade rapidamente entra e sai da existência, com uma qualidade de 'dat-dat-dat-passou'.

Poderes

Normalmente chamados de *siddhis* (Sânscrito) ou *iddhis* (Pali), que se referem a vários 'poderes psíquicos' que são tradicionalmente desenvolvidos na prática budista. Um deles é conhecido como 'olho divino', que permite uma percepção visual incomum.

Ñana Miséria

O sétimo estágio padrão no desenvolvimento do insight. Geralmente envolve sentimentos de tristeza, perda e miséria.

Ñanas

Uma série de estágios ou conhecimentos de insight que os meditadores de *vipassana* experimentam à medida que progridem em direção ao *nibbana*.

Nimitta

O nimitta é tipicamente um disco, esfera ou outra forma branca brilhante (ou de outra cor) criada pela mente que surge devido a forte concentração e torna-se objeto de atenção em algumas práticas de concentração. Também pode ter outras qualidades sensoriais, dependendo do foco específico da prática.

Porta do Não-Eu

Uma entrada para *nibbana* / *nirvana* / fruição em que a realidade parece cair em direção ao observador e desaparecer, às vezes com a sensação de uma imagem, rosto ou inteligência "daquele lado" caindo e se fundindo com a percepção ou consciência "deste lado", ou seja, o sentido do observador.

Experiência Fora do Corpo (EFC)

Também conhecida como 'viagem', 'viagem astral' e outros nomes. Uma experiência hiperlúcida em que parece que saímos do nosso corpo físico e agora estamos viajando em um tipo diferente de corpo.

Re-observação

Um estágio de meditação de insight padrão, o mais desafiador e desagradável dos estágios de meditação, ambos perceptualmente e emocionalmente. É o auge do lado escuro do terceiro e, freqüentemente, um obstáculo difícil para os meditadores.

Fase de revisão de um retiro

A fase de um retiro em que a pessoa atingiu um nível de despertar e, a seguir, revisa os benefícios e os estágios desse nível de despertar.

Rigpa

Um termo sutil tibetano *dzogchen* budista que se refere ao nível mais sutil de consciência imaculada e primitiva.

Samatha

Samatha é a meditação baseada na concentração (em oposição à 'meditação do insight' ou *vipassana*), ou seja, meditação projetada para produzir estáveis e agradáveis estados mentais chamados *jhanas*.

Sambhogakaya

Literalmente 'corpo de prazer', um conceito complexo relacionado a vários aspectos de um Buda, vários aspectos ou dimensões planas da realidade desperta e, neste caso, refere-se vagamente às dimensões mágicas incomuns, experiências e percepções discutidas aqui. (O, estudiosos tibetanos, por favor, me perdoe!) Este termo é freqüentemente empregado em comparação com dois conceitos relacionados: *nirmanakaya*, o ordinário, manifestação material de um ser totalmente desperto, às vezes usado para se referir ao todo do mundo ordinário visto pela perspectiva desperta; e *dharmakaya*, a mente-sabedoria vazia que tudo permeia de um ser totalmente desperto, às vezes também usado para se referir à natureza essencial do aspecto desperto da manifestação da perspectiva desperta.

Sete fatores do despertar

Os sete fatores do despertar são 'atenção plena', 'investigação', 'energia', 'êxtase', 'tranquilidade', 'concentração' e 'equanimidade' e, quando devidamente cultivados e equilibrados, produzem os estágios de percepção e despertar.

Porta do sofrimento

Uma entrada em *nibbana* / *nirvana* / fruição que tem um aspecto assustador ou violador no qual a realidade pode parecer como se estivesse sendo arrancada um pouco antes da fruição.

Três características

As três marcas da realidade experiencial, contemplação e compreensão sensorial direta que levam à visão da verdadeira natureza da experiência, a saber, 'impermanência', 'sofrimento' e 'não-eu'.

Três portas

Correspondendo às 'três características' (veja acima), um meditador passará por uma delas antes de uma fruição, seja a 'porta da impermanência', a 'porta do sofrimento' ou a 'porta do não-eu'. Veja as entradas separadas para cada um deles.

Ciclos de Vipassana

Estágios de insight padrão que seguem graus de despertar e ocorrem em um padrão previsível e cíclico, tipicamente chamado de *ñanas* ou 'conhecimentos'.

Largura de atenção

Este termo se refere à variabilidade no escopo do foco do meditador. Para se tornar adepto da kasina do fogo, bem como de outras práticas de concentração, deve-se aprender a tomar o foco estreito e centralizado que funciona tão bem nos dois primeiros *jhanas* e amplia a atenção para se envolver principalmente com a periferia do campo visual a fim de avançar e progredir profundamente através do terceiro e quarto *jhanas*.

APÊNDICE B

Nirodha Samapatti

SHANNON

Quanto tempo você acha que um praticante precisaria ficar em retiro para ter uma boa chance de experimentar o *nirodha samapatti*?

DANIEL

Eu não faço ideia. Eu fiz isso na vida diária pela primeira vez e, na verdade, fiz mais vezes na vida diária do que no retiro. Estranhamente para mim, quando em retiro minha concentração

não é tão equilibrada em alguns aspectos como quando estou na vida diária. Para essa conquista específica (isso vai soar paradoxal), minha concentração é mais equilibrada e propícia quando não estou em um ambiente onde fazê-lo é a principal preocupação.

SHANNON

Isso se deve em parte a algum esforço? Eu posso ver que é onde eu provavelmente poderia ser pega.

143

DANIEL

Sim certo. Na verdade, aconteceu comigo quando eu não esperava.

SHANNON

E você já vinha tentando fazer isso em um retiro?

DANIEL

Eu estava tentando fazer isso, mas não em um retiro. Se quiser, posso contar a história de como aconteceu pela primeira vez e transmitir o que sei sobre *nirodha samapatti*; então pode ajudá-la a alcançá-lo.

SHANNON

Fabuloso.

DANIEL

Aqui está o que eu sei. Comecei a jogar com isso em 1996. Bill Hamilton falou muito sobre isso. Além disso, eu participava de retiros na Sociedade Bhavana, onde Bhante Gun-aratana falava disso com frequência estranha, considerando seu público. Eu estava me perguntando: 'Por que você continua fazendo palestras do dharma sobre *nirodha samapatti* para pessoas que não tem o primeiro *jhana* ou algo assim? Isso é realmente estranho.'

Mais tarde, quando alcancei o que pensei ser o terceiro caminho, eu sabia, de acordo com o *Visuddhimagga*, que você deveria ser capaz de obter essa conquista, e que se você não estivesse no terceiro caminho, não o faria. Então eu senti que isso

poderia ser um teste interessante. O terceiro caminho teve um bom desempenho em alguns aspectos para mim, mas não da maneira que eu esperava em outros aspectos, então imaginei que, tentando *nirodha samapatti*, talvez eu pudesse ganhar mais pontos de dados. Sem contar que sou totalmente alucinante, já que curti os estados e etapas mais peculiares. A primeira coisa é que você deve ter os oito *ghanas*; você tem que acessar os reinos sem forma. Eu os ganhei no retiro, mas não na vida diária. Então, comecei a trabalhar com isso, particularmente descobrindo que a transição do quarto para o quinto é

o verdadeiro truque em termos de como você faz as formas desaparecerem, e então há a vastidão do espaço, e então você decola para aquele reino.

Eu estava trabalhando apenas cerca de 25 horas no total por semana entre a coleta de dados de campo para um professor de enfermagem e o trabalho online no National AIDS Hotline. Eu não tinha vida social e era casado com alguém que também era praticante e apoiador (esta era minha primeira esposa), então tinha cerca de três a cinco horas por dia para praticar, o que é muita prática na vida diária. Tive tempo para criar impulso suficiente para fazer algum progresso sério.

A primeira coisa que aprendi foi como acessar aqueles reinos sem forma fora do retiro. Então eu simplesmente comecei a fazer isso.

Eu iria realizar a configuração. Bill me instruiu como fazer isso, embora ele não acreditasse que eu tinha entrada na correnteza naquele ponto. Mas ele me mostrou de qualquer maneira. Essa era a coisa maravilhosa sobre ele; você poderia realmente obter excelentes informações do *dharma* de Bill. Você só tinha que trabalhar em isto. Obrigado Bill! Além disso, li partes do *Visuddhimagga* e o cânone Pali repetidas vezes e pratiquei o que eu havia aprendido.

A primeira coisa que é crítica é definir a intenção – isto é realmente importante

The Fire Kasina

realmente é importante. Você senta, você define a intenção, você fala: 'Eu vou lá'. Quando comecei a fazer isso, tinha todas as instruções e segui todas elas. Há uma coisa toda sobre a configuração: você precisa ter certeza de que seu manto está em ordem, por assim dizer, e você precisa ter certeza de que está em um lugar seguro. Você toma a decisão de não morrer em *denirodha samapatti*, se seu professor chamar, você acordará disso. Existe uma rotina formal para isso, e eu fazia tudo isso. Mais tarde, decidi que não precisava fazer tudo, mas foi benéfico. 'Ele segue as instruções e joga bem com os outros', como diz o ditado. Mas a 'parte de seguir as instruções' é importante. Você senta, você define a intenção, você diz: 'eu vou lá'. Quando comecei a fazer isso, tinha todas as instruções e segui todas elas. Há uma coisa toda sobre a configuração: você precisa ter certeza de que seu robe está em

ordem, por assim dizer, e você precisa ter certeza de que está em um lugar seguro.

Você toma a decisão de não morrer em *nirodha samapatti* e, se seu professor chamar, você acordará disso. Existe uma rotina formal para isso, e eu faria tudo isso. Mais tarde, decidi que não precisava fazer tudo, mas foi benéfico. 'Ele segue as instruções e joga bem com os outros', como diz o ditado. Mas a "parte de seguir as instruções" é importante.

Depois de configurar, eu me perguntaria. 'Qual é o equilíbrio certo?' Eu tentaria encontrar o equilíbrio certo entre concentração e percepção e descobri que, para mim, é um equilíbrio bastante frio. Tenho uma mente conectada, então talvez seja diferente para outras pessoas. Eu tive que ficar em cerca de *vipassana jhanas* e *samatha jhanas* e descobrir como estabelecer o equilíbrio entre eles. Seria quase relaxado, mas eu estava certificando-me de que um terço do meu cérebro estava percebendo o formigamento, a mudança, o brilho, o fluxo e cerca de dois terços do meu cérebro estava percebendo os fatores *jhânicos*. Dado o meu temperamento, esse era o equilíbrio certo para mim; mais pesado no lado da concentração, mas ainda com a mudança dos elementos de *vipassana*, então eu não estava realmente buscando um 'ultra estável'. Muito firme não funciona porque ficará muito apertado e não cairá. Isso eu sei com certeza porque tentei. Inicialmente eu tinha o equilíbrio muito grande para a concentração, superando o

esforço. Tentei fazer isso por provavelmente 30 a 50 sessões. Eu tentaria e falharia. Eu entraria em alguma coisa vaga sem forma. Talvez eu não tivesse nem percepção nem não percepção, sairia e talvez obteria fruições. Eu não estava obtendo nada diferente ou incomum, mas continuei tentando.

SHANNON

E você estava ficando frustrado?

DANIEL

Oh sim. Então, em algum ponto, rompi a frustração. Eventualmente, você apenas se cansa. Então, eu saí para um espaço de rotina onde eu apenas configuraria e tentaria novamente. Eventualmente, as expectativas foram embora. Eu não esperava que nada acontecesse, mas estava praticando mesmo assim. Ainda sentado regularmente. Eu estava encaixando isso entre meu trabalho na AIDS Hotline e a pesquisa de enfermagem. Encontrei um armário de suprimentos no centro da linha direta e simplesmente levava minha almofada e me sentava nele por uma hora ou mais antes do trabalho. Eu estava no chão desse armário de suprimentos, meus olhos estavam fechados e não me importei. Era um lugar tranquilo, fora do caminho, fora do piso do corredor principal.

SHANNON

Uma pequena meditação *kuti* para você.

DANIEL

Bastante. Você tem que trabalhar com o que tem. Eu sentava lá e tentava fazer isso e então,

147

um dia, não tenho ideia de por que este dia versus qualquer um dos outros dias - acho que finalmente achei o equilíbrio certo - eu configurei e sentei, e estava mudando pelos estágios e estados como antes, e Eu saí de nem percepção nem não percepção, e resolvi entrar em *nirodha samapatti* e de repente: PSHHH ... O o desligamento foi ridículo! Um desligamento total, como se alguém puxasse o plug da realidade e toda a coisa fosse apenas PSHHH, além das luzes. O espaço acabou, mas não como uma fruição. Oh meu Deus. E então as coisas voltaram a funcionar da mesma maneira, lento e ana-lógico por cerca de um segundo ou mais. E então o a cauda resplendor foi incrível. Nunca tomei Valium, mas imagino que se tomasse 20 miligramas de Valium é assim que me sentiria.

SHANNON

E o brilho posterior veio imediatamente depois?

DANIEL

Ah sim. Eu me perguntei o que tinha acabado de fazer na minha mente. Serei capaz de fazer meu turno? Serei capaz de falar, interagir com as pessoas? O que acabei de fazer? Eu era capaz de funcionar, mas estava em um estado incrivelmente contemplativo e pensativo tentando falar com as pessoas na linha direta. Felizmente eles não pareciam notar nada diferente, mas era muito óbvio para mim. Mesmo dirigindo para casa, seis horas depois, eu não tinha certeza se deveria estar dirigindo em um espaço tão alterado e ultracongelado. Eu estava muito claro, muito lúcido, mas talvez não bom o suficiente para dirigir. Isso é útil?

148

Apêndice B: Nirodha Samapatti

SHANNON

Sim. Acho que ser exposto a como fazer isso será extremamente útil no momento em que eu for capaz de acessar isso.

DANIEL

O maior truque é apenas tentar e falhar e tentar novamente. Continue configurando exatamente como deve estar, percorrendo os passos, com todas as resoluções. Leia os livros, faça os experimentos, passe pelos *jhanas*. Não chegue nem à percepção nem à não percepção, saia, veja o que acontece e incline-se para isso

suavemente, e o mais importante é que uma vez que você se inclina para isso, você tem que deixar isso ir. Você tem que fazer a inclinação e então ficar sentado como um tijolo e não fazer nada. Se você fizer algo, vai estragar tudo.

SHANNON

Isso é muito parecido com o estabelecimento de intenções que pode ser feito nos estágios posteriores da prática da kasina do fogo.

DANIEL

É a mesma coisa.

SHANNON

Você já fez um retiro apenas para ganhar domínio sobre *nirodha samapatti* ou foi algo que você só fez em vida diária?

149

The Fire Kasina

DANIEL

Acontecia no retiro às vezes. Houve dois retiros onde o fiz. Foi a coisa mais estranha, porque de certa forma eu era um praticante bastante inseguro, embora tivesse todos esses talentos.

Porque sou mais um tipo aversivo do que um tipo de desejo, não sou atraído pelo brilho posterior, mas era o distintivo de mérito; Quer dizer, é difícil não ficar fascinado pelos estágios

de um ponto de vista espiritualmente materialista, para ser honesto. Não eterno, sou mais do tipo aversivo, então não gravito necessariamente em torno dessas coisas, apesar de quão interessantes, legais e tranquilas. A última vez que alcancei *nirodha samapatti* foi em 2007.

SHANNON

Você não experimentou isso desde então?

DANIEL

Não.

SHANNON

Você não ansiava por isso, você não precisava disso?

DANIEL

Não, mas às vezes pensei que deveria fazer isso, quase no sentido de que deveria tomar remédio. Achei que deveria fazer isso de novo, não porque quero, mas porque sei que deveria, como algumas pessoas deveriam tomar seus remédios para pressão arterial.

SHANNON

Esse estado tem que ser bom para você.

DANIEL

Oh, sim, essa é minha perspectiva sobre isso hoje em dia. A última vez que fiz isso, estava estudando para minha primeira rodada de conselhos médicos escritos em 2007. Eu havia feito cinco horas de estudo para um exame muito acadêmico. Eu estava completamente frito e sabia que precisava estudar mais. Mas eu estava cozinhado demais, então decidi talvez fazer alguma meditação, algo útil. Então me perguntei como seria estudar naquela tarde. Foi mais uma brincadeira, porque meu cérebro estava totalmente esgotado, e eu não estava meditando devido a tantos estudos. Eu tinha certeza de que não seria capaz de obter *nirodha samapatti* porque minha concentração estava muito baixa. Sentei-me e saí dos reinos sem forma. Eu sabia que não era a coisa mais fácil de fazer, mas não tinha nada a perder porque havia falhado milhares de vezes antes, então apenas tomei a resolução e de repente, bam, oh meu Deus... pelo menos outras cinco horas de estudo para fazer e eu estava neste espaço ultracongelado, mas limpo. Meu conselho é segurar frouxamente, fazer a configuração exatamente como as instruções dizem, tomar a resolução e deixá-la ir e apenas fazer isso de novo e de novo e de novo. Esse é o meu conselho. Bata pra fora. Você vai falhar e fazer de novo. Fracasse e faça de novo. Como tantas outras coisas na meditação. Leia os livros antigos. Há algo sobre essa preparação; você está obtendo uma transmissão sólida por meio dos textos. Eu sei que parece uma coisa mágica e idiota de se dizer. No entanto, dê uma boa olhada no *Culavedalla Sutta*, a série mais curta de Perguntas e

Respostas nos *Os Discursos de Tamanho Médio (MN 44)*.

APÊNDICE C

Sugestões de velas

Velas de cera de abelha queimam com uma chama natural e constante. As velas do altar central, com aproximadamente 15 polegadas de altura e 1 ½ polegadas de diâmetro, feitas de uma alta porcentagem de cera de abelha funcionam bem e podem ser compradas online em sites que vendem suprimentos para a igreja. Essas velas geralmente são mais caras do que

aquelas compradas em uma loja de ferragens local, por exemplo, mas valem o gasto extra porque a queima é uniforme e limpa. Normalmente as velas do altar têm uma reentrância vertical de ½ polegada de diâmetro no centro da parte inferior, então um suporte para velas com uma barra vertical no centro pode fornecer uma base resistente para a vela alta se encaixar. (Tentar consertar a vela derretendo um ponto de cera em um pequeno prato ou em um copo alto pode funcionar temporariamente, mas, eventualmente, a vela começará a inclinar-se e pingar e reorganizar continuamente a vela para que fique segura arrisca perturbar a concentração durante a meditação de períodos prolongados.)

Certifique-se de que a área ao redor da vela esteja livre de materiais inflamáveis, como papel e tecido, e use outras precauções comuns para garantir que a experiência da chama seja meditativa, não uma emergência inesperada.

153

Pode-se esperar, durante uma intensa prática de kasina do fogo, passar aproximadamente de sete a dezoito centímetros de uma vela do altar de cera de abelha de 2,5 centímetros de diâmetro por dia, talvez mais dependendo do comprimento das sess. Se estiver planejando um retiro razoavelmente longo, superestime o número de velas necessárias para que o retiro não seja interrompido por esgotamento.

Tente sentar-se em um espaço onde o ar esteja parado, para que a chama fique o mais estável possível. E, novamente, por segurança, certifique-se de extinguir a chama após cada sessão para evitar o risco de incêndio de uma chama autônoma.

Uma maneira simples e sem fumaça de apagar a chama após cada sessão é usar um conjunto de pinças para dobrar o pavio queimando na cera derretida no topo da vela. Isso apagará imediatamente a chama, deixando um pouco de cera no pavio para ser facilmente aceso na próxima vez.

Uma alternativa às velas de cera de abelha é usar uma lâmpada de manteiga. Instruções para fazer lâmpadas caseiras com manteiga sem sal ou ghee estão disponíveis online. Essas lâmpadas também fornecem uma bela Kasina.

