

Conteúdos:

NOTAS DO TRADUTOR

Apresentação do tradutor anónimo
Notas sobre a tradução

A EXPERIÊNCIA PSICODÉLICA

I. INTRODUÇÃO GERAL

Tributo a *W. Y. Evans-Wentz*
Tributo a *Carl Gustav Jung*
Tributo ao *Lama Anagarika Govinda*

II. O LIVRO TIBETANO DOS MORTOS

PRIMEIRO BARDO: O período da ego-perda ou do êxtase de não-jogos (*Chikhai Bardo*)

Parte I: A serena luz primária vista no momento da ego-perda

Parte II: A serena luz secundária vista imediatamente após a ego-perda

SEGUNDO BARDO: O Período de Alucinações (*Chonyid Bardo*)

Introdução

Explicação do Segundo Bardo

As visões pacíficas

Visão 1: A fonte

Visão 2: O fluxo interior de processos arquetípicos

Visão 3: O fluxo flamejante da unidade interior

Visão 4: A estrutura de vibrações ondulares de formas externas

Visão 5: As ondas vibratórias de unidade exterior

Visão 6: "O circo retinal"

Visão 7: "O teatro mágico"

As visões coléricas

Conclusão do segundo bardo

TERCEIRO BARDO: O Período da Reentrada (*Sidpa Bardo*)

Introdução

I. Descrição geral do Terceiro Bardo

II. Visões de reentrada

III. A influência todo-determinante do pensamento

IV. Visões do julgamento

V. Visões sexuais

VI. Métodos de prevenção da reentrada

VII. Métodos de escolha da personalidade pós-sessão

CONCLUSÃO GERAL

III. ALGUNS COMENTÁRIOS TÉCNICOS SOBRE SESSÕES PSICODÉLICAS

1. Uso deste manual
2. Planejando uma sessão
3. Drogas e dosagens
4. Preparação
5. O cenário
6. O guia psicodélico
7. Composição do grupo

IV. INSTRUÇÕES PARA USAR DURANTE UMA SESSÃO PSICODÉLICA

INSTRUÇÕES DO PRIMEIRO BARDO

INSTRUÇÕES PRELIMINARES DO SEGUNDO BARDO

Instruções para a visão 1: A fonte

Instruções para os sintomas físicos

Instruções para a visão 2: O fluxo interior de processos arquetípicos

Instruções para a visão 3: O fluxo flamejante de unidade interior

Instruções para a visão 4: A estrutura de vibração ondular de formas exteriores

Instruções para a visão 5: As ondas vibratórias de unidade exterior

Instruções para a visão 6: "O circo retinal"

Instruções para a visão 7: "O teatro mágico"

Instruções para as visões coléricas

INSTRUÇÕES PRELIMINARES DO TERCEIRO BARDO

Instruções para as visões de reentrada

Instruções para a influência todo-determinante do pensamento

Instruções para as visões de julgamento

Instruções para as visões sexuais

QUATRO MÉTODOS DE PREVENÇÃO DA REENTRADA

Primeiro método: Meditação sobre o Buda

Segundo método: Meditação sobre bons jogos

Terceiro método: Meditação sobre a ilusão

Quarto método: Meditação sobre o Vazio

Instruções para escolher a personalidade pós-sessão

NOTAS DO TRADUTOR

"To see the world in a grain of sand
And the heaven in a wild flower.
Hold Infinity in the palm of your hand
And Eternity in one hour."

"Se as portas da percepção estivessem limpas, tudo pareceria ao homem como realmente é, infinito."

William Blake

"Não existem livros sobre êxtases e orgasmos cósmicos escritos por cientistas, somente narrativas orais e poesia. Os livros de história são sobre eventos públicos insignificantes como guerras, eleições e revoluções. As únicas coisas importantes acontecem nos corpos e cérebros dos indivíduos."

Neal Cassady, expoente beatnik

"Uma nova civilização está surgindo em nossas vidas, e indivíduos cegos, espalhados por toda parte, tentam suprimi-la. Essa nova civilização traz consigo novos estilos de família; modos diferentes de trabalhar, amar e viver; novos conflitos políticos; e por detrás de tudo isso, estados alterados de consciência (...).

O nascimento dessa nova civilização é o fato mais explosivo e singular de nossos tempos.

É o evento central, a chave para compreender os anos que estão por vir. É um acontecimento tão profundo como a Primeira Onda de mudanças lançada há dez mil anos com a invenção da agricultura, ou a estrondosa Segunda Onda iniciada pela revolução industrial. Nós somos as crianças da próxima transformação, a Terceira Onda."

Alvin Toffler

"A evolução biológica é, em grande parte, uma história das fugas pelos corredores cegos da superespecialização; a evolução das ideias, uma série de fugas da tirania dos hábitos mentais e das rotinas estagnantes. Na evolução biológica, a fuga é realizada por um refúgio do adulto num estágio juvenil como ponto de partida para uma nova vereda; na evolução mental, por uma regressão temporária a modos mais primitivos e desreprimidos de ideação, seguido pelo salto criativo para adiante."

Arthur Koestler

Apresentação do tradutor anônimo

Leitor, como eu sei que é terrivelmente maçador ler prólogos ou "notas iniciais" ou esse tipo de coisa, vou ser o mais conciso e o mais directo possível.

Nem me lembro mais como ou quando foi que comecei a me interessar pela psicodelia do final dos anos 60, interesse que me levou a conhecer o psicólogo americano *Timothy Leary*, conhecido como "papa do LSD" nos anos 60. Em vez de contar a sua história aqui, eu recomendo a leitura de "Flashbacks", sua autobiografia. Eis alguns trechos:

"Eu ri novamente da minha pompa diária, da arrogância tacanha dos académicos, da presunção do racionalismo, da impotência asseada das palavras em contraposição à riqueza bruta e dinâmica dos panoramas que inundavam meu cérebro.

(...)

Visto que as drogas psicodélicas expõe-nos a níveis diferentes de percepção e experiência, usá-las significa entrar em uma aventura filosófica, obrigando-nos a confrontar a

natureza da realidade com os nossos frágeis sistemas subjectivos de crenças. A diferença é a causa do riso, do terror. Nós descobrimos abruptamente que fomos programados todos esses anos, que tudo que aceitamos como sendo realidade é apenas uma construção social. (...)

Em quatro horas (...) aprendi mais sobre a mente, o cérebro e suas estruturas do que nos quinze anos anteriores como psicólogo dedicado.

Aprendi que o cérebro é um biocomputador subutilizado, que contém bilhões de neurónios não utilizados. Aprendi que a consciência normal é uma gota em um oceano de inteligência, que consciência e inteligência podem ser sistematicamente expandidas, que o cérebro pode ser reprogramado, que o conhecimento de como o cérebro opera é a questão científica mais urgente de nosso tempo."

"O medo irracional é o maior impedimento à evolução humana, seja pessoal ou como espécie: diminui a inteligência, seu contágio é virulento e leva a uma rejeição não apropriada ao engajamento em novas coisas das quais depende o crescimento dos indivíduos."

"A Experiência Psicodélica" é um dos principais livros de *Leary*, que se dedicou à pesquisa da expansão da consciência e à divulgação em prol da libertação das mentes desde o início dos anos 60 até os anos 90, quando faleceu vítima de câncer. Contribuíram nesse trabalho os seus amigos e colegas de *Harvard Ralph Metzner* e *Rick Alpert*.

Leary e seus colegas foram duramente perseguidos pelas autoridades governamentais norte-americanas, cujo primeiro passo foi tornar ilegal o LSD, que ironicamente vinha sendo utilizado secretamente pela CIA num projecto de controle da mente, vários anos antes do início da pesquisa psicodélica de *Timothy Leary*, que passou boa parte de sua vida preso ou no exílio, por defender a libertação do ser humano de suas prisões psicológicas.

Uma consequência dessa perseguição reaccionária foi que tornou-se difícil obter material para estudos a partir das pesquisas de *Timothy Leary*, dificuldade ainda maior se você não vive nos Estados Unidos, e se não sabe inglês então fica mais difícil ainda. Procurando na Internet por esse livro, fui encontrá-lo após muito custo num site finlandês, e escrito em inglês. Não sei da existência de uma tradução portuguesa de "The Psychedelic Experience – A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead". Então decidi eu mesmo traduzi-lo e distribuí-lo gratuitamente através da Internet. Que se fodam os direitos autorais ou da editora, pois a Experiência Psicodélica deve, segundo o próprio *Timothy Leary*, "ser anunciada a todas as pessoas vivas".

Ligar-se, sintonizar-se, libertar-se

Ligar-se significa voltar-se para dentro afim de activar os equipamentos neurais e genéticos. Tornar-se sensível aos muitos e diferentes níveis de consciência e aos botões específicos que os accionam. (...)

Sintonizar-se significa interagir harmoniosamente com o mundo exterior: exteriorizar, materializar, expressar as novas perspectivas internas.

Libertar-se sugere um processo activo, selectivo e suave de separação de compromissos involuntários ou inconscientes. Libertar-se significa autoconfiança, descoberta da singularidade individual, compromisso com a mobilidade, escolha e mudança."

"Ligar-se, sintonizar-se e libertar-se! Chegou a hora de accionar a chave interna para força máxima! Ouçam, ou vocês vão passar o resto de suas vidas como figurantes mal pagos em algum documentário barato, preto-e-branco e amador, ou vão se tornar os produtores dos seus próprios filmes."

Timothy Leary

Notas sobre a tradução

Já vou começar dizendo que nunca fiz curso de inglês nem nada do tipo e que aprendi esse idioma sozinho, com um dicionário e discos dos *Beatles*, acompanhando as letras das músicas. Então, caro leitor, saiba desde já que essa tradução "não é uma coisa que se diga: minha nossa! Mas que bom trabalho!". Mas é melhor que nada...

Para ajudar no entendimento, vou esclarecer alguns pontos que possam causar dúvidas:

- Foi utilizada em certos trechos do livro o que se pode chamar de "linguagem psicodélica". Vocês vão ver que não é muito fácil de entender, mas isso acontece porque as descrições de viagens psicodélicas são prejudicadas pelo fato de as palavras não terem grande utilidade em níveis mais profundos de consciência. Mesmo no nível superficial de consciência, que é o que normalmente usamos, as palavras não são muito eficientes... Nada comparado à experiência directa.

- A palavra "game" foi traduzida em alguns casos como "jogo" e em outros como "script", que me pareceu mais apropriado para facilitar a compreensão.

- Distinção importante: extático (relativo a êxtase) não é o mesmo que estático (que se acha em repouso, sem movimento).

- Distinção importante: exotérico é o ensinamento que pode ser transmitido ao público sem restrição, dado o interesse generalizado que suscita e a forma acessível em que pode ser exposto, enquanto que esotérico é o ensinamento hermético, obscuro, compreensível apenas por poucos, passível de ensinar-se a um círculo mais restrito.

Ao longo do livro, adicionei algumas notas (no rodapé, em vermelho) para explicar melhor alguns pontos e para os termos sem tradução directa para o português.

"Meu teatrinho tem tantas portas de palco quanto queiram; dez, cem ou mil; e atrás de cada uma espera-lhes precisamente aquilo que andam a buscar. É uma formosa lanterna mágica, meu caro amigo, mas de nada valerá recorrer a ela nas condições em que se encontra. Você se veria impedido e deslumbrado por aquilo a que se acostumou chamar de sua personalidade. Sem dúvida já terá adivinhado há algum tempo que o domínio do tempo, a libertação da realidade e tudo aquilo que deseja chamar de seu anseio, não significa outra coisa senão o desejo de libertar-se de sua chamada personalidade. Tais são as prisões em que você se encontra. E se entrasse nesse teatro assim como está, assim como é, acabaria por ver tudo com os olhos de Harry, com os velhos óculos do Lobo da Estepe. Por isso, convido-o a despojar-se desses anteparos e deixar no vestíbulo a sua honrada personalidade, onde estará à sua disposição a qualquer momento que assim o desejar. (...) Você vai entrar agora, sem receio e com verdadeiro prazer em nosso mundo visionário; conseguirá isso por meio de um suicídio aparente, de acordo com o hábito. (...) Mas, naturalmente, seu suicídio não é definitivo, de maneira alguma; estamos num teatro mágico, onde tudo não passa de símbolos, onde não existe nenhuma realidade."

Trecho de "O Lobo da Estepe", de *Hermann Hesse*

A EXPERIÊNCIA PSICODÉLICA

Um manual baseado no Livro Tibetano dos Mortos
Por *Timothy Leary, Ralph Metzner, Richard Alpert.*

Os autores estiveram engajados num programa de experiências com LSD e outras drogas psicodélicas na Universidade de *Harvard*, até que a propaganda nacional sensacionalista, injustamente concentrada no interesse estudantil pelas drogas, levou à suspensão das experiências. Desde então, os autores têm continuado seu trabalho sem os auspícios acadêmico.

*Esta versão do LIVRO TIBETANO DOS MORTOS é dedicada a
ALDOUS HUXLEY
26 de Julho de 1894 - 22 de Novembro de 1963
Com profunda admiração e gratidão.*

"Se você começasse do modo errado," disse eu em resposta às perguntas do investigador, "tudo que acontecesse seria uma prova da conspiração contra você. Tudo estaria auto-validado. Você não poderia respirar sem saber que isso era parte do plano."

"Então você acha que sabe onde jaz a loucura?"

Minha resposta foi um convicto e sincero "Sim."

"E você não poderia controlá-la?"

"Não, não poderia. Se alguém começasse com medo e ódio como premissa maior, teria que ir até o fim."

"Você seria capaz," perguntou-me minha esposa, "de fixar sua atenção naquilo que o Livro Tibetano dos Mortos chama de Serena Luz?"

Fiquei em dúvida.

"Seria ela capaz de manter o mal afastado, caso você pudesse encará-la?", insistiu ela. "Ou será que você não poderia fitá-la?"

Pensei algum tempo para poder responder e, por fim, disse: "Talvez; talvez o conseguisse. Mas só se houvesse lá alguém que pudesse esclarecer-me a respeito da Serena Luz. Não é possível fazer-se isso a sós. Daí a razão, creio eu, para o ritual tibetano - assentar-se alguém ao nosso lado, durante todo o tempo, para dizer o que vai ocorrendo".

(As Portas da Percepção, 57-58)

I. INTRODUÇÃO GERAL

Uma experiência psicodélica é uma jornada a novos reinos da consciência. A abrangência e o conteúdo da experiência são ilimitados, mas suas características são a transcendência de conceitos verbais, das dimensões de espaço-tempo, e do ego ou identidade. Tais experiências de consciência expandida podem ocorrer de diversas formas: privação sensorial, exercícios de ioga, meditação disciplinada, êxtases religiosos ou estéticos, ou espontaneamente. Mais recentemente elas se tornaram disponíveis para qualquer um mediante a ingestão de drogas psicodélicas como LSD, psilocibina, mescalina, DMT etc.

Obviamente, a droga não produz a experiência transcendental. Ela apenas age como uma chave química - ela abre a mente, liberta o sistema nervoso de seus padrões e estruturas ordinários. A natureza da experiência depende quase inteiramente do arranjo e do cenário. Arranjo refere-se à preparação do indivíduo, inclusive de sua estrutura de personalidade e do seu humor no momento. Cenário é o elemento físico - o clima, a atmosfera do ambiente; o social - sentimentos das pessoas presentes; e cultural - visões predominantes sobre aquilo que é real. É por essa razão que manuais ou guias são necessários. Sua proposta é fazer com que a pessoa seja capaz de entender as novas realidades da consciência expandida, servir como mapas rodoviários das novas zonas interiores que a ciência moderna tornou acessíveis.

Diferentes exploradores produzem mapas diferentes. Outros manuais estão para ser escritos segundo modelos diferentes - científicos, estéticos, terapêuticos. O modelo tibetano, no qual este manual é baseado, visa ensinar a pessoa a direccionar e controlar a consciência de modo a alcançar o nível de entendimento diversamente chamado de liberação, iluminação ou esclarecimento. Se o manual for lido várias vezes antes de uma sessão, e se uma pessoa de confiança estiver lá para lembrar e refrescar a memória do viajante durante a experiência, a consciência será libertada dos jogos que constituem a "personalidade" e das alucinações positivas-negativas que frequentemente acompanham os estados de consciência expandida. "O Livro Tibetano dos Mortos" é chamado em sua língua própria de *Bardo Thodol*, que significa "Libertação pela Audição no Plano Pós-Morte." O livro realça que a consciência livre precisa apenas ouvir e lembrar-se dos ensinamentos de forma a ser libertada.

"O Livro Tibetano dos Mortos" é aparentemente um livro descrevendo as experiências esperadas no momento da morte, durante um período intermediário de quarenta e nove (sete vezes sete) dias, e durante o renascimento numa outra estrutura corpórea. Esta, entretanto, é apenas a armação esotérica que os budistas tibetanos usaram para encobrir seus ensinamentos místicos. A linguagem e o simbolismo dos rituais de morte do *Bon*, a religião tradicional do Tibete pré-budista, foram habilmente misturados com conceitos budistas. O significado esotérico, como foi interpretado neste manual, é que é a morte e o renascimento que são descritos, mas não do corpo. *Lama Govinda* indica isso claramente em sua introdução quando escreve: "É um livro para os vivos tanto quanto para os mortos." O significado esotérico do livro é geralmente oculto sob várias camadas de simbolismo. Não é para o leitor médio. É para ser entendido apenas por aquele que tiver sido iniciado por um guru nas doutrinas budistas, na experiência pre-morte-morte-renascimento. Essas doutrinas têm sido mantidas em segredo por muitos séculos. Na tradução como um texto esotérico, portanto, existem dois passos: um, a tradução do texto original para o inglês; e dois, a interpretação prática do texto para seus usos. Ao publicar esta interpretação prática para o uso em sessões de drogas psicodélicas, estamos em certo sentido rompendo com a tradição de segredo e assim contrariando os ensinamentos dos lamas.

Entretanto, esse passo é justificado, já que o manual não será entendido por alguém que não tenha tido uma experiência de expansão da consciência e também porque há sinais de que os próprios lamas, depois de sua recente diáspora, desejam estender seus ensinamentos a um público mais amplo.

Seguindo o modelo tibetano, distinguimos três fases da experiência psicodélica. O primeiro período (*Chikhai Bardo*) é o da transcendência completa - além das palavras, além do espaço-tempo, além do self. Não há visões, nem sentido do self, nem pensamentos. Há apenas consciência pura e liberdade extasiante de quaisquer envolvimentos com jogos. "Jogos" são sequências comportamentais definidas por papéis, regras, rituais, objectivos, estratégias, valores, linguagem, lugares característicos no espaço-tempo e padrões característicos de movimento. Qualquer comportamento que não tenha esses nove factores é um não-jogo: isso inclui reflexos fisiológicos, acções espontâneas, e consciência transcendente. O segundo grande período envolve o self, ou jogo realidade exterior (*Chonyid Bardo*) - numa claridade aguda ou na forma de alucinações (aparições cármicas). O período final (*Sidpa Bardo*) envolve o retorno ao jogo da realidade rotineiro e ao self. Para a maioria das pessoas, o segundo estágio (estético ou alucinatório) é o mais longo. Para os iniciados, o primeiro estágio de iluminação dura mais. Para os despreparados, os "heavy game players", aqueles que se agarram angustiadamente a seus egos, e para aqueles que tomam a droga num cenário não-apropriado, a luta para voltar à realidade começa cedo e normalmente dura até o fim da sessão.

Palavras são estáticas, enquanto que a experiência psicodélica é fluida e mutável. Normalmente a consciência do sujeito salta de um para outro desses três níveis com oscilações rápidas. Uma proposta deste manual é habilitar a pessoa a recuperar a transcendência do Primeiro Bardo e a evitar a permanência prolongada nos padrões alucinógenos ou de jogos ego-dominados.

As Confianças e Crenças Básicas. Você deve estar disposto a aceitar a possibilidade de que haja uma extensão ilimitada da consciência para a qual não temos palavras no momento; que a consciência possa se expandir para além do seu ego, seu self, sua identidade familiar, além das diferenças que normalmente separam as pessoas umas das outras e do mundo em torno delas.

Você deve lembrar-se de que, através da história humana, milhões fizeram essa viagem. Uns poucos (a quem chamamos místicos, santos ou budas) fizeram com que essa experiência durasse e comunicaram-na aos seus seguidores.

Você deve lembrar-se, também, de que a experiência é segura (na pior das hipóteses, você sairá da experiência como a mesma pessoa que entrou), e que todos os males que você teme são produtos desnecessários de sua mente. Se você experimentar o paraíso ou o inferno, lembre-se de que é sua mente que os está criando. Evite agarrar-se a um ou fugir do outro. Evite impor o jogo do ego à experiência.

Você deve tentar manter a fé e a confiança no potencial do seu próprio cérebro e no processo vital de bilhões de anos de idade. Com seu ego atrás de você, o cérebro pode se complicar.

Tente lembrar-se de um amigo de confiança ou de uma pessoa respeitada cujo nome sirva como guia e protecção.

Confie em sua divindade, confie em seu cérebro, confie em seus companheiros.

Em dúvida, desligue sua mente, relaxe, vá boiando rio abaixo.

Depois de ler este guia, a pessoa preparada deve ser capaz, logo no início da experiência, de se mover directamente ao estado de êxtase de não-jogos e à revelação profunda. Mas se você não estiver preparado(a), ou se há jogos em volta de você a distraí-lo(a), você se verá caindo. Se isto acontecer, as instruções na Parte IV devem ajudá-lo(a) a recuperar e manter o estado de libertação.

"Libertação nesse contexto não implica necessariamente (especialmente no caso do indivíduo médio) a Libertação do Nirvana, mas principalmente a libertação do 'fluxo vital' do ego, de tal modo a fornecer a maior consciência possível e consequentemente um bom renascimento. Mesmo para a pessoa experiente e eficiente, o [mesmo] processo esotérico de Transferência [Leitores interessados numa discussão mais detalhada do processo de "Transferência", ver *loga e Doutrinas Secretas Tibetanos*, editado por W. Y. Evans-Wentz, Oxford University Press, 1958.] pode ser, de acordo com os lamas, assim utilizado para prevenir uma quebra do fluxo da corrente de consciência, do momento da ego-perda ao momento do renascimento consciente (oito horas depois). De acordo com a tradução feita pelo falecido *Lama Kazi Dawa-Samdup*, de um antigo manuscrito tibetano contendo indicações práticas para os estados de ego-perda, a habilidade para manter um êxtase de não-jogos durante toda a experiência é possuída apenas por pessoas treinadas em concentração mental, a tal grau de proficiência que sejam capazes de controlar todas as funções mentais e ignorar as distrações do mundo exterior." (Evans-Wentz, p. 86, note 2)

Este manual é dividido em quatro partes. A primeira parte é introdutória. A segunda é uma descrição passo-a-passo de uma experiência psicodélica baseada diretamente no Livro Tibetano dos Mortos. A terceira parte contém sugestões práticas de como preparar e conduzir uma sessão psicodélica. A quarta parte contém passagens instrutivas adaptadas do Bardo Thodol, que podem ser lidas ao viajante durante a sessão, para facilitar o movimento da consciência.

No restante desta secção introdutória, veremos três comentários sobre o Livro tibetano dos Mortos, publicados na edição de Evans-Wentz. São a introdução pelo próprio Evans-Wentz, o distinto tradutor-editor de quatro tratados sobre misticismo tibetano; o comentário de Carl Jung, o psicanalista suíço; e pelo *Lama Govinda*, um iniciado numa das principais ordens budistas do Tibete.

Tributo a W. Y. Evans-Wentz

"O dr. Evans-Wentz, que literalmente sentou-se aos pés de um lama tibetano por anos, de modo a adquirir sua sabedoria (...) não apenas demonstra um profundo interesse naquelas doutrinas esotéricas tão características do espírito do Oriente, mas igualmente possui a rara faculdade de torná-las mais ou menos inteligíveis ao leigo." [Citação de uma resenha antropológica sobre a edição da Oxford University Press do Livro Tibetano dos Mortos.]

W. Y. Evans-Wentz é um grande estudante que dedicou os seus anos adultos à tarefa de construir uma ponte entre o Tibete e o Ocidente: como uma molécula de RNA activando o último com a mensagem codificada do primeiro. Não poderíamos render maior tributo ao trabalho desse libertador académico que não fosse basear nosso manual psicodélico em seus *insights* e citar directamente seus comentários na "mensagem deste livro".

A mensagem é que a Arte de Morrer é tão importante quanto a Arte de Viver (ou de Vir à Vida), de que é complemento e resumo; que o futuro do ser é dependente, talvez inteiramente, de uma morte altamente controlada, como a Segunda parte deste volume, sobre a Arte de Reencarnar, salienta.

A Arte de Morrer, como indicado pelo rito de morte associado à iniciação nos Mistérios da Antiguidade, e citada por Apuleius, o filósofo platónico, ele mesmo um iniciado, e por muitos outros ilustres iniciados - e como o Livro Egípcio dos Mortos sugere - parece ter sido bem melhor conhecida pelos antigos povos que habitavam os países mediterrâneos do que agora, por seus descendentes na Europa e nas Américas.

"Para aqueles que passaram pela experiência secreta de morte pre-morte, a morte é justamente uma iniciação, conferindo, assim como faz o rito iniciatório de morte, o poder de controlar conscientemente o processo de morte e regeneração." (*Evans-Wentz*, p. XIII-XIV)

O aluno de Oxford, como seu grande predecessor do século XI, *Marpa* ("O Tradutor"), que trouxe os textos budistas indianos ao Tibete, desse modo preservando-os da extinção, viu a importância vital dessas doutrinas e as tornou acessíveis a muitos. O "segredo" já não está oculto: "a arte de morrer é tão importante quanto a arte de viver."

Tributo a *Carl Gustav Jung*

A Psicologia é a tentativa sistemática de descrever e explicar o comportamento do homem, o consciente e o inconsciente. A abrangência do estudo é ampla - cobrindo a infinita variedade da actividade e experiência humanas; estudando a história do indivíduo, a história de seus ancestrais, as vicissitudes evolucionárias e os triunfos que determinaram o estado actual da espécie. O mais difícil de tudo é que a abrangência da psicologia é complexa, ocupando-se com processos que estão sempre mudando.

Não é de admirar que os psicólogos, em face de tal complexidade, fogem para o lado da especialização e da tacanhez paroquial.

Uma psicologia baseia-se nos dados disponíveis e na habilidade e disposição dos psicólogos para utilizá-los. O behaviorismo e o experimentalismo da psicologia ocidental do século XX são tão estreitos quanto triviais. A aplicação social e o sentido social são largamente negligenciados. Um curioso ritualismo é promulgado por um sacerdócio que cresce rapidamente em número e poder.

A psicologia oriental, em contraste, nos oferece uma longa história de observação detalhada e sistematização da extensão da consciência humana juntamente com uma vasta literatura de métodos práticos de controlo e modificação da consciência. Os intelectuais ocidentais tendem a desprezar a psicologia oriental. As teorias da consciência são vistas como ocultas e místicas. Os métodos de investigar a consciência variam, como meditação, ioga, retiro monástico, e privação sensorial, e são vistos como alheios à investigação científica. E o mais prejudicial de tudo aos olhos do estudante europeu, é a alegada ignorância dos psicólogos orientais em relação aos aspectos práticos, comportamentais e sociais da vida. Tal criticismo revela os conceitos limitados e a incapacidade de lidar com os dados históricos disponíveis num nível significativo. Os psicólogos do oriente encontraram aplicações práticas na organização do estado, na organização da vida diária e da família. Há uma abundância de guias: o Livro do Tao, os Anais de Confúcio, o Gîtã, o I-Ching, o Livro Tibetano dos Mortos, só para mencionar os mais conhecidos.

Os psicólogos orientais podem ser julgados em termos do uso das evidências disponíveis. Os estudantes da China, Tibete e Índia foram tão longe quanto seus dados permitiram que fossem. Eles careciam das descobertas da ciência moderna e assim suas metáforas pareciam vagas e poéticas. Mesmo isto não nega o seu valor. De fato, teorias filosóficas orientais de quatro mil anos atrás se adaptam facilmente às mais recentes descobertas da física nuclear, bioquímica, genética e astronomia.

Uma das maiores tarefas da psicologia actual - oriental ou ocidental - é construir uma estrutura de referência grande o bastante para incorporar as recentes descobertas das ciências da energia numa descrição revisada do homem.

Julgado pelo critério do uso dos fatos disponíveis, os maiores psicólogos do nosso século (séc. XX) foram *William James* e *Carl Jung*. Para comparar com propriedade *Jung* com *Sigmund Freud* precisamos olhar para os dados disponíveis que cada um usou para seus estudos. Para Freud foram Darwin, termodinâmica clássica, o Antigo Testamento, o Renascimento cultural, história, e o mais importante, a atmosfera fechada e superaquecida de uma família judia. A maior amplitude das referências materiais de *Jung* fazem com que suas teorias encontrem maior simpatia com os desenvolvimentos recentes nas ciências da energia e nas ciências evolucionárias. Ambos evitaram os caminhos estreitos do behaviorismo e do experimentalismo. Ambos lutaram para preservar a experiência e a consciência como uma área da pesquisa científica. Ambos se mantiveram abertos ao avanço da teoria científica e ambos recusaram-se a desconsiderar a erudição oriental.

Jung usou como fonte de dados a fonte mais fértil - a interior. Ele reconheceu o rico significado da mensagem oriental; reagiu ao grande borrão, o Tao Te Ching. Escreveu prefácios perceptivos e brilhantes para o I-Ching, para o Segredo da Flor Dourada, e lutou com o significado do Livro Tibetano dos Mortos.

"Por anos, desde que foi publicado pela primeira vez, o *Bardo Thodol* tem sido meu companheiro constante, e dele tirei não apenas muitas ideias estimulantes e descobertas, mas também muitos *insights* fundamentais... Sua filosofia contém a quintessência do criticismo psicológico budista; e, como tal, pode-se verdadeiramente dizer que é de uma superioridade sem par.

O *Bardo Thodol* está no mais alto grau psicológico, em sua perspectiva; mas, como ocorre conosco, sua filosofia e teologia estão ainda na era medieval, estado pré-psicológico onde apenas afirmações são ouvidas, explicadas, defendidas, criticadas e disputadas, enquanto a autoridade que as produz, por consenso geral, fica de fora do âmbito da discussão.

Afirmações metafísicas, entretanto, são afirmações da psique, e são portanto psicológicas. Para a mente ocidental, que compensa seu bem conhecido ressentimento por uma consideração servil com explicações "racional", essa verdade óbvia parece totalmente óbvia, ou então parece-se como uma negação inadmissível da "verdade" metafísica. Quando o ocidental ouve a palavra "psicológico", ela sempre soa a seus ouvidos como "somente psicológico".

Jung baseia-se em concepções orientais de consciência para alargar o conceito de " projecção":

"Não apenas as "coléricas" mas também as deidades "pacíficas" são concebidas como projecções da psique humana, uma ideia que parece demasiado óbvia ao esclarecido europeu, porque faz com que se lembre de suas próprias simplificações banais. Mas embora o europeu possa facilmente explicar essas divindades como sendo projecções, ele seria absolutamente incapaz de defini-las como reais ao mesmo tempo. O *Bardo Thodol* consegue fazer isso, porque, devido às suas mais essenciais premissas metafísicas, ele tem o europeu esclarecido e o ignorante, ambos, em desvantagem. A ideia sempre presente, a presunção calada do *Bardo Thodol*, é o carácter anti-nominal de toda afirmação metafísica, e também a ideia da diferença qualitativa dos vários níveis de consciência e das realidades metafísicas condicionadas por elas. O pano de fundo deste livro incomum não é o europeu "um ou outro", mas uma afirmação magnífica, "ambos-e". Esta afirmação pode parecer censurável ao filósofo ocidental, pois o ocidente adora a clareza e não a ambiguidade; conseqüentemente, um filósofo se agarra à situação "Deus é", enquanto outro se agarra tão ardentemente quanto o primeiro à negação, "Deus não é"."

Jung vê claramente o poder e a amplitude do modelo Tibetano mas ocasionalmente ele falha em apreender o seu significado e aplicação. *Jung*, também, estava limitado (como todos nós estamos) aos moldes sociais de sua tribo. Ele foi um psicanalista, o pai de uma escola. Psicoterapia e diagnose psiquiátrica foram as duas aplicações que lhe vieram naturalmente.

Jung perde o conceito central do livro tibetano. Este não é (como o *Lama Govinda* nos lembra) um livro dos mortos. É um livro do morrer; o que quer dizer que é um livro dos vivos; é um livro sobre a vida e sobre como viver. O conceito de morte física real foi uma fachada esotérica adoptada para se adaptar aos preconceitos dos *bonistas* tradicionais no Tibete. Longe de ser um guia para embalsamadores, o manual é um relato detalhado sobre como perder o ego, como introduzir a personalidade em novos reinos de consciência; e como evitar os processos limitantes involuntários do ego; como fazer com que a experiência de expansão da consciência permaneça na vida diária subsequente.

Jung luta com esse ponto. Ele chega perto mas nunca o resolve. Ele não tinha nada em sua armação conceptual que pudesse fazer sentido numa experiência de ego-perda.

"O Livro Tibetano dos Mortos, ou o *Bardo Thodol*, é um livro de instruções para os mortos e moribundos. Como o Livro Egípcio dos Mortos é tido como um guia para o homem morto durante o seu período de existência do Bardo (...)"

Nessa citação *Jung* concorda com o exotérico e perde o esotérico. Numa citação posterior ele parece chegar mais perto:

"(...) a instrução dada no *Bardo Thodol* serve para lembrar ao morto a experiência de sua iniciação e os ensinamentos de seu guru, pois a instrução é, no fundo, nada menos que uma iniciação do morto na vida do Bardo, da mesma forma como a iniciação do vivo foi uma preparação para o Além. Tal foi o caso, pelo menos, com todos os cultos nas antigas civilizações do tempo dos mistérios egípcios e eleusianos. Na iniciação do vivo, entretanto, esse 'Além' não é um mundo além da morte, mas uma inversão dos propósitos da mente e da perspectiva, um 'Além' psicológico ou, em termos cristãos, uma 'redenção' das mazelas do mundo e dos pecados. Redenção é uma separação e entrega de uma condição anterior de escuridão e inconsciência, e leva a uma condição de iluminação e liberação, à vitória e transcendência de tudo o que é 'dado'.

Da mesma forma o *Bardo Thodol* é, como sente o Dr. *Evans-Wentz*, um processo de iniciação cuja proposta é restaurar à alma a divindade perdida com o nascimento."

Ainda em outra passagem *Jung* continua a luta mas perde outra vez:

"Nem é o uso psicológico que fazemos dele (o Livro Tibetano) outra coisa senão uma intenção secundária, embora ela esteja possivelmente sancionada pela tradição lamaísta. A proposta real deste livro singular é a tentativa, que deve parecer muito estranha ao educado europeu do século XX, de esclarecer os mortos acerca de sua jornada através das regiões do Bardo. A Igreja Católica é o único lugar no mundo dos homens brancos onde as provisões são feitas para as almas dos que se foram."

No resumo dos comentários do *Lama Govinda* que se segue veremos que o comentador tibetano, livre dos conceitos europeus de *Jung*, vai directamente ao significado prático e esotérico do livro tibetano.

Em sua autobiografia (escrita em 1960) *Jung* se compromete totalmente com a visão interior e com a sabedoria e a realidade superior das percepções interiores. Em 1938 (quando seu comentário do Livro Tibetano foi escrito) ele estava indo nessa direcção, mas cuidadosamente e com a reserva ambivalente do psiquiatra em relação ao místico.

"O morto precisa desesperadamente resistir aos ditames da razão, como a entendemos, e desistir da supremacia do egotismo, considerado sacrossanto pela razão. O que isso significa na prática é a completa capitulação aos poderes objectivos da psique, com todas as suas implicações; um tipo de morte simbólica, correspondente do Julgamento dos Mortos no *Sidpa Bardo*. Isso significa o fim de todo consciente, do racional, da conduta de vida moralmente responsável, e uma rendição voluntária àquilo que o *Bardo Thodol* chama de 'ilusão cármica'.

A ilusão cármica surge da crença num mundo visionário de uma natureza extremamente irracional, que não concorda com nosso julgamento racional nem deriva dele, mas é produto exclusivo da imaginação desinibida. É puro sonho ou 'fantasia', e toda pessoa prudente vai instantaneamente nos prevenir contra ela; nem por isso alguém conseguiria ver à primeira vista a diferença entre fantasias desse tipo e a fantasmagoria de um lunático. Muito frequentemente um pequeno abaissement du niveau mental é necessário para desencadear esse mundo de ilusão. O terror e a escuridão desse momento têm seu equivalente nas experiências descritas nas secções introdutórias do *Sidpa Bardo*. Mas o conteúdo desse Bardo também revela os arquétipos, as imagens cármicas que aparecem primeiro em sua forma terrificante. O estado *Chonyid* é equivalente à psicose deliberadamente induzida (...)

A transição, então, do estado *Sidpa* para o *Chonyid* é uma reversão perigosa dos alvos e propósitos da mente consciente. É um sacrifício da estabilidade do ego e uma rendição à extrema incerteza do que deve parecer um tumulto caótico de formas fantasmagóricas. Quando Freud cunhou a frase de que o ego era 'a verdadeira casa da ansiedade', ele estava dando voz a uma intuição profunda e verdadeira. O medo do auto-sacrifício se esconde no fundo de todo ego, e esse medo é frequentemente apenas uma demanda precariamente controlada das forças inconscientes para estourar com toda a força. Ninguém que se esforce por si mesmo (individualização) está dispensado dessa perigosa passagem, pois que esta é temida e pertence à inteireza do eu – o sub-humano, ou supra-humano, mundo de 'dominadores' psíquicos dos quais o ego originalmente se emancipou com enorme esforço, e só parcialmente então, por causa de uma liberdade mais ou menos ilusória. Essa libertação é certamente um empreendimento muito necessário e heróico, mas não representa nada definitivo: é meramente a criação de um indivíduo, que, a fim de encontrar realização, tem ainda que ser confrontado com um objecto. Este, à primeira vista, pareceria ser o mundo, que é composto com projecções para aquele propósito. Aqui procuramos e encontramos nossas dificuldades, aqui procuramos e encontramos nosso inimigo, aqui procuramos e encontramos o que é querido e precioso para nós; e é confortante saber que todo o mal e todo o bem deve ser encontrado ali, no objecto visível, onde pode ser conquistado, punido, destruído ou aproveitado. Mas a própria natureza não permite que esse estado paradisíaco de inocência continue para sempre. Existem, e sempre existiram, aqueles que não podem ajudar mas vêem que o mundo e suas experiências estão na natureza de um símbolo, e que ele reflecte realmente algo que jaz escondido no próprio sujeito, em sua realidade transubjetiva. É dessa intuição profunda, de acordo com a doutrina lamaísta, que o estado *Chonyid* deriva seu verdadeiro significado, que é o porque do *Chonyid Bardo* ser chamado 'O Bardo da Experimentação da Realidade'.

A realidade experimentada no estado *Chonyid* é, como a última secção do Bardo correspondente ensina, a realidade do pensamento. As 'formas-pensamento' aparecem como realidades, a fantasia toma forma real, e o sonho terrificante evocado pelo carma e trabalhado pelos 'dominadores' inconscientes começa."

Jung não teria ficado surpreso com o antagonismo profissional e institucional à psicodelia. Ele fecha seu comentário tibetano com um comovente aparte político:

"O *Bardo Thodol* começou por ser um livro 'fechado', e assim tem permanecido, não importa que tipo de comentários possam ser escritos sobre ele. Pois este é um livro que se abrirá apenas ao entendimento espiritual e essa é uma capacidade com a qual nenhum homem é nascido, mas que só pode ser adquirida com treino e experiência especiais. É bom que tais livros de intenções e propostas 'inúteis' existam. Eles se destinam àquelas 'pessoas esquisitas' que não se importam muito com as utilidades, objectivos e significado da actual 'civilização'."

Prover o "treino especial" para a "experiência especial" possibilitada por materiais psicodélicos é a proposta desta versão do Livro Tibetano dos Mortos.

Tributo ao *Lama Anagarika Govinda*

Na secção anterior foi dito que a filosofia e a psicologia orientais - poéticas, indeterministas, experimentais, de visão interior, vagamente evolucionárias e com o fim em aberto - são mais facilmente adaptadas às descobertas da ciência moderna que a silogista, segura, experimental e externalizantemente lógica da psicologia ocidental. A última imita os rituais irrelevantes das ciências energéticas mas ignora os dados da física e da genética, os significados e implicações.

Mesmo *Carl Jung*, o mais penetrante dos psicólogos ocidentais, falhou em entender a filosofia básica do *Bardo Thodol*.

Totalmente em contraste estão os comentários do *Lama Anagarika Govinda* ao manual tibetano.

Sua afirmação de abertura à primeira vista faria um psicólogo judeu-cristão bufar de impaciência. Mas um olhar mais atento a essas frases revela que elas são a afirmação poética da situação genética como actualmente descrita pelos bioquímicos e pesquisadores do DNA.

Pode ser arguido que ninguém pode falar da morte com autoridade, se não está morto; e desde que ninguém, aparentemente, tenha alguma vez retornado da morte, como pode alguém saber o que a morte é, ou o que acontece depois dela?

O tibetano responderá: "Não há uma pessoa que não tenha retornado da morte. De fato, nós todos já morremos muitas vezes, antes dessa encarnação. E o que nós chamamos nascimento é apenas o lado inverso da morte, como um dos dois lados de uma moeda, ou como uma porta a qual chamamos de 'entrada' de fora e 'saída' de dentro de uma sala."

O lama prossegue e faz um segundo comentário poético sobre as potencialidades do sistema nervoso, a complexidade do computador cortéxico humano.

"É muito mais assombroso que nem todos se lembrem de suas mortes anteriores; e, por causa dessa falta de memória, muitas pessoas não acreditam que tenha havido uma morte anterior. Mas, igualmente, elas não se lembram de seu último nascimento - e ainda assim não duvidam que tenham nascido. Elas se esquecem de que a memória activa é apenas uma pequena parte de nossa consciência normal, e que nossa memória subconsciente registra e preserva toda impressão passada e experiência que nossa mente desperta falha em relembrar."

O lama então procede a fatiar o significado esotérico do *Bardo Thodol* – aquele significado central que *Jung* e por consequência a maior parte dos orientalistas europeus falhou em apreender.

"Por essa razão, o *Bardo Thodol*, a libertação garantida pelo livro tibetano do estado entre a vida e o renascimento – estado chamado pelo homem de morte – foi transmitida em linguagem simbólica. É um livro selado com os sete selos do silêncio – não porque o seu conhecimento pudesse ser mal-entendido e, portanto, tenderia a induzir em erro e prejudicar aqueles que não estão preparados para recebê-lo. Mas o tempo veio para quebrar os selos do silêncio; pois a raça humana chegou nesse momento ao ponto em que deve decidir se vai se contentar com a subjugação do mundo material ou se vai se esforçar para conquistar o mundo espiritual, pela subjugação dos desejos egoístas e pela transcendência das limitações auto-impostas."

O lama a seguir descreve os efeitos das técnicas de expansão da consciência. Ele está falando aqui sobre o método que conhece - o iogue - mas suas palavras são igualmente aplicáveis à experiência psicodélica.

"Há aqueles que, em virtude da concentração e de outras práticas iogues, são capazes de trazer o subconsciente ao reino da consciência discriminante e, dessa forma, se debruçar sobre a tesouraria irrestrita da memória subconsciente, onde estão guardados não apenas os registros de nossas vidas passadas, mas os registros do passado de nossa raça, o passado da humanidade, e de todas as formas pré-humanas de vida, senão da própria consciência que torna possível a vida nesse universo.

Se, por obra de algum truque da natureza, os portões de um subconsciente individual fossem se abrir subitamente, a mente despreparada seria sobrecarregada e esmagada. Entretanto, os portões do subconsciente são guardados pelos iniciados, e escondidos sob o véu de mistérios e símbolos."

Numa secção posterior do seu prefácio, o lama apresenta uma elaboração mais detalhada do significado interior do *Thodol*.

"Se o *Bardo Thodol* fosse para ser considerado como sendo meramente baseado em folclore, ou como consistindo de especulação religiosa sobre a morte e um hipotético estado pós-morte, ele seria apenas do interesse de antropólogos e estudantes de religião. Mas o *Bardo Thodol* é muito mais. É uma chave para os mais profundos esconderijos da mente humana, e um guia para os iniciados, e para aqueles que estão procurando por uma via espiritual de libertação."

Embora o *Bardo Thodol* seja nos dias de hoje normalmente usado no Tibete como um breviário, e lido ou recitado na ocasião da morte - razão pela qual foi chamado de "O Livro Tibetano dos Mortos" - não deve-se esquecer que ele foi originalmente concebido para servir como um guia não só para os moribundos e mortos, mas igualmente para os vivos. E aqui está a justificativa para termos tornado "O Livro Tibetano dos Mortos" acessível para um público mais amplo.

Não obstante, os costumes e crenças populares que, sob a influência das antigas tradições de origem pré-budista, cresceram em torno das profundas revelações do *Bardo Thodol*, ele tem valor apenas para aqueles que praticam e realizam seus ensinamentos durante suas vidas.

Há duas coisas que têm causado confusão. Uma é que os ensinamentos parecem ser endereçados aos mortos ou moribundos; a outra é que o título contém a expressão "Libertação Pela Audição" (em tibetano, *Thos-gnol*). Como resultado, chegou-se à crença de que é suficiente ler ou recitar o *Bardo Thodol* na presença de uma pessoa moribunda, ou mesmo de uma pessoa que tenha acabado de morrer, de modo a efectuar a sua libertação.

Tal mal-entendido só poderia ter se dado entre aqueles que não sabem que uma das mais antigas e universais práticas para o iniciado é atravessar a experiência da morte antes de poder renascer espiritualmente.

Simbolicamente, ele precisa morrer para o seu passado, e para o seu antigo ego, antes que possa tomar seu lugar numa nova vida espiritual na qual tenha sido iniciado.

A pessoa morta ou moribunda é endereçada no *Bardo Thodol* por três razões principais: (1) quem pratica intensamente esses ensinamentos deve considerar cada momento de sua vida como o último; (2) quando um seguidor desses ensinamentos estiver morrendo realmente, ele deve ser lembrado de suas experiências da ocasião da iniciação, ou das palavras (ou mantra) do guru, especialmente se a mente do moribundo perder a atenção durante os momentos críticos; e (3) alguém que ainda estiver encarnado deve tentar envolver

a pessoa moribunda, ou que tenha acabado de morrer, com pensamentos amorosos e esperançosos durante os primeiros estágios do novo estado de existência, ou estado pós-morte, sem permitir que a afeição interfira ou faça surgir um estado de depressão mental mórbida. Assim sendo, uma função do *Bardo Thodol* parece ser mais ajudar aqueles que foram deixados para trás a adoptar a atitude correcta diante dos mortos e diante do fato da morte, do que assistir aos mortos que, de acordo com as crenças budistas, não se desviarão de seus próprios caminhos cármicos...

Isso prova que devemos agir com a própria vida e não somente em uma missa para os mortos, à qual foi reduzido o *Bardo Thodol* nos últimos tempos.

Sob a aparência de ciência da morte, o *Bardo Thodol* revela o segredo da vida; e aqui jaz o seu valor espiritual e o seu apelo universal.

Aqui está a chave de um mistério que se tem perpetuado por mais de 2500 anos - a experiência de expansão da consciência - o rito da morte pré-morte e do renascimento. Os sábios védicos conheciam o segredo; os iniciados eleusianos o conheciam; os tântricos o conheciam. Em todos os seus escritos esotéricos eles sussurraram a mensagem: é possível ir além da consciência do ego, sintonizar-se a processos neurológicos que operam na velocidade da luz, e tornar-se consciente da enorme tesouraria de antigos conhecimentos raciais soldada no núcleo de cada célula do seu corpo.

A moderna química psicodélica proporciona uma chave para esse reino esquecido da consciência. Mas da mesma forma que este manual sem a consciência psicodélica não é nada senão um exercício académico de tibetologia, assim também a poderosa chave química é de pequeno valor sem os conselhos e ensinamentos.

Os ocidentais não aceitam a existência de processos conscientes para os quais eles não tenham um termo operacional. A atitude predominante é: se você não pode rotular uma coisa, e se ela está além das noções actuais de espaço-tempo e de personalidade, então ela não está aberta à investigação. Assim vemos a experiência da ego-perda confundida com esquizofrenia. Assim vemos os psiquiatras dos dias actuais declarando as chaves psicodélicas perigosas e produtoras de psicoses.

A nova química visionária e a experiência pré-mortem-morte-renascimento podem ser mais uma vez empurradas para as sombras da história. Olhando para trás, nos lembramos de que todo administrador político na Europa e no Oriente Médio (com excepção de certos períodos na Grécia e na Pérsia) tem, nos últimos três mil anos, se apressado em impor leis contra qualquer processo transcendental emergente, contra a sessão de pre-mortem-morte-renascimento, seus adeptos e contra qualquer método de expansão da consciência.

O presente momento da história humana (como disse o *Lama Govinda*) é crítico. Agora, pela primeira vez, possuímos os meios de prover o esclarecimento a qualquer voluntário preparado (o esclarecimento sempre vem, nós lembramos, na forma de um novo processo energético, um evento físico, neurológico). Por essas razões preparamos esta versão psicodélica do Livro Tibetano dos Mortos. O segredo é disperso novamente, num novo dialecto, e nos sentamos calmamente para observar se o homem está pronto para se mover adiante e fazer uso das novas ferramentas proporcionadas pela ciência moderna.

II. O LIVRO TIBETANO DOS MORTOS

PRIMEIRO BARDO:

O Período da Ego-Perda ou do Êxtase de Não-Jogos (*Chikhai Bardo*)

Parte I: A serena luz primária vista no momento da ego-perda

Todos os indivíduos que tenham recebido os ensinamentos práticos deste manual serão postos, se o texto for lembrado, face a face com a irradiação extática e receberão a iluminação instantaneamente, sem entrar em lutas alucinógenas e sem mais sofrer na antiga trilha da evolução normal que atravessa os vários mundos do jogo da existência.

Essa doutrina é a base de todo o modelo tibetano. Fé é o primeiro passo na "Trilha Secreta". Então vem a iluminação e com ela a certeza; é quando o objectivo é alcançado. O sucesso implica uma preparação muito incomum na expansão da consciência - e do mesmo modo muita calma - e jogar o jogo compassivo (bom carma) por parte do participante. Se pode-se fazer o participante ver e apreender a ideia da mente vazia tão logo o guia a revela - isto é, se ele tem o poder para morrer conscientemente - e, se no supremo instante de perder o ego, puder reconhecer o êxtase que o tomará, então, e se tornar uno com ele, todos os vínculos ilusórios de jogos se quebrarão imediatamente: o sonhador acorda para a realidade simultaneamente com a poderosa conquista do reconhecimento.

É melhor se o guru (professor espiritual), de quem o participante recebe as instruções, estiver presente, mas se o guru não puder estar presente, deve haver outra pessoa experiente; se o último caso também não for possível, então uma pessoa em quem o participante confie deve ser capaz de ler este manual sem impor quaisquer de seus próprios jogos. Assim, o participante trará à mente o que ele ouviu precisamente a respeito da experiência e virá a reconhecer pela primeira vez a Luz fundamental e indubitavelmente obterá a libertação.

Libertação é o sistema nervoso destituído de actividade mental-conceitual. Realização do Vazio, do Não-Tornado, do Não-Nascido, do Não-Formado, implica o estado do Buda, o Perfeito Esclarecimento - o estado da mente divina do Buda. Pode ser de ajuda lembrar-se de que essa antiga doutrina não está em conflito com a física moderna. O teórico físico e cosmologista *George Gamow* apresentou em 1950 um ponto de vista próximo da experiência fenomenológica descrita pelos lamas tibetanos.

"Se imaginamos a história correndo de volta no tempo, inevitavelmente chegamos à época do 'big squeeze' com todas as galáxias, estrelas, átomos e núcleos atômicos espremidos, por assim dizer, ao tamanho de um caroço. Durante este estágio primitivo da evolução, a matéria deve ter estado dissociada em seus componentes elementares (...) Chamamos esta mistura primordial de 'ylem'."

Nesse primeiro ponto na evolução do ciclo actual, de acordo com esse físico de primeira linha, existia apenas o Não-Tornado, o Não-Nascido, o Não-Formado. E este, de acordo com os astrofísicos, é o modo como a coisa acaba; a unidade silenciosa do Não-Formado. Os budistas tibetanos sugerem que o intelecto ordenado pode experimentar o que os astrofísicos confirmam. O Buda *Vainochana*, o *Dhyani* Buda do Centro, Manifestador de Fenómenos, é a mais alta forma de chegar ao esclarecimento. Como fonte de toda a vida orgânica, nele todas as coisas visíveis e invisíveis têm sua consumação e absorção. Ele é associado ao Reino Central do Densamente-Condensado, isto é, a semente de todas as forças universais e as coisas estão condensadas juntas, densamente. Essa notável convergência da astrofísica moderna e do antigo lamaísmo não requer nenhuma explicação complicada. A consciência cosmológica - e consciência de todo processo natural - está lá no córtex. Você pode confirmar esse conhecimento místico pré-conceitual através da observação

empírica e meditação, mas está tudo lá no seu crânio. Seus neurónios "sabem" porque estão ligados directamente ao processo, são parte dele. A mente em seu estado condicionado, isto é, quando limitada a palavras e jogos do ego, está continuamente em actividade de formação de pensamento. O sistema nervoso em estado de quietude, alerta, acordado mas não activo, é comparável ao que os budistas chamam de o mais elevado estado de *dhyana* (meditação profunda) quando ainda unida ao corpo humano. O reconhecimento consciente da serena Luz induz a uma condição de consciência extática como o que os místicos e santos do Ocidente chamavam de iluminação.

O primeiro sinal é o vislumbre da "Serena Luz da Realidade", "a mente infalível do estado místico puro". Isto é a consciência das transformações energéticas sem a imposição de categorias mentais.

A duração desse estado varia para cada indivíduo. Depende da experiência, da segurança, confiança, preparação e dos elementos exteriores em torno do participante. Naqueles que já tenham tido uma pequena experiência prática do tranquilo estado de consciência de não-jogos, e naqueles que tenham *scripts* felizes, esse estado pode durar de trinta minutos até várias horas.

Nesse estado, a realização do que os místicos chamam de "Verdade Final" é possível, desde que tenha sido providenciada anteriormente a preparação necessária pela pessoa. De outro modo, ela não poderá se beneficiar agora e deverá vagar por estados alucinatórios cada vez mais profundos, determinados pelos seus jogos passados, até voltar à realidade rotineira.

É importante lembrar que o processo de expansão da consciência é o reverso do processo do nascimento, sendo o nascimento o início da vida de *scripts* e a experiência de ego-perda sendo uma cessação temporária da vida de *scripts*. Mas em ambos há uma passagem de um estado de consciência para outro. E assim como uma criança precisa acordar e apreender a experiência da natureza desse mundo, da mesma forma uma pessoa no momento da expansão da consciência precisa acordar para esse novo mundo brilhante e tornar familiares suas tão peculiares condições.

Naqueles muito dependentes de seus jogos do ego, e que temem abandonar o controle, o estado iluminado dura tão somente o tempo de estalar um dedo. Em alguns, ele pode durar o tempo de tomar um lanche ou almoçar ou coisa que o valha.

Se o indivíduo estiver preparado para diagnosticar os sintomas da ego-perda, ele não precisará de nenhuma ajuda externa nesse ponto. A pessoa prestes a abandonar o ego deve ser capaz não apenas de diagnosticar os sintomas assim que eles vierem como também de reconhecer a Serena Luz sem que outra pessoa ajude a identificá-la. Se a pessoa falhar em reconhecer e aceitar o início da ego-perda, ela pode queixar-se de estranhos sintomas corporais. Isso indica que ela não alcançou o estado de libertação. Então o guia ou amigo deve explicar os sintomas como indicadores do início da ego-perda.

Eis uma lista das sensações físicas comumente relatadas: 1. Pressão corporal, que os tibetanos chamam de terra-se-desfazendo-em-água; 2. Frio húmido, seguido por calor febril, o que os tibetanos chamam de água-se-desfazendo-em-fogo; 3. Desintegração do corpo ou a sua dispersão em átomos, chamada fogo-se-desfazendo-em-ar; 4. Pressão na cabeça e nos ouvidos, que os americanos chamam de foguete-sendo-lançado-ao-espaço; 5. Formiguelo nas extremidades; 6. Sensação de como se o corpo estivesse derretendo ou escorrendo como cera; 7. Náusea; 8. Tremor, começando na região pélvica e se espalhando para o tronco.

As reacções físicas devem ser reconhecidas como sinais indicativos da transcendência. Evite tratá-las como sintomas de doença, aceite-as, una-se a elas, aproveite-as.

Uma leve náusea ocorre frequentemente com a ingestão de "morning glory" ou peiote, raramente com mescalina, e ainda com menor frequência com LSD e psilocibina. Se o sujeito experimentar sensações estomacais, elas devem ser saudadas como um sinal de que a consciência está se movendo pelo corpo. Os sintomas são mentais; a mente controla as sensações, e o indivíduo deve unir-se à sensação, experienciá-la totalmente, aproveitá-la e, tendo a aproveitado, deve deixar a consciência fluir para a próxima fase. É mais comum deixar que a consciência fique no corpo - a atenção do indivíduo pode mover-se do estômago para a respiração, as batidas do coração. Se isso não livrá-lo da náusea, o guia deve guiar a consciência para eventos externos - música, uma caminhada no jardim etc.

O aparecimento de sintomas físicos da ego-perda, reconhecida e entendida, deve resultar na conquista tranquila da iluminação. Se a aceitação extática não ocorrer (ou quando o período de silêncio tranquilo parecer estar terminando), as sessões de instruções relevantes podem ser sussurradas ao ouvido. É frequentemente útil repeti-las, claramente, inculcando-as à pessoa para evitar que sua mente fique vagando por aí. Um outro método de guiar a experiência com um mínimo de actividade é ter as instruções previamente gravadas na voz do próprio sujeito. Isso recordará ao viajante sua preparação prévia; fará com que a consciência nua seja reconhecida como a "Serena Luz do Início"; vai lembrar ao indivíduo sua união com o estado de perfeito esclarecimento e ajudá-lo a mantê-la.

Quando a ego-perda for experimentada, se estiver familiarizado(a) com esse estado, em virtude de experiência e preparação prévias, a Roda do Renascimento (isto é, todos os jogos) parará, e a libertação será alcançada imediatamente. Mas tal eficiência espiritual é raríssima, e a condição mental normal da pessoa é inadequada à suprema façanha de manter-se no estado em que brilha a Serena Luz, e aí vai descendo progressivamente a estados cada vez mais baixos da existência Bardo, até o renascimento. A comparação com uma agulha equilibrada sobre uma linha é usada pelos lamas para explicar essa condição. Enquanto a agulha mantém o equilíbrio, ela permanece sobre a linha. Mas por fim a lei da gravidade (o puxão do ego ou de uma simulação exterior) a afecta, e ela cai. No reino da Serena Luz, da mesma forma, a mentalidade de uma pessoa no estado de transcendência do ego momentaneamente desfruta da condição de estabilidade, de perfeito equilíbrio e de unidade. Sem estar familiarizada com este estado, que é um estado extático de não-ego, a consciência do ser humano médio carece da capacidade de funcionar nele. Propensões cármicas (isto é, propensões a jogos/*scripts*) envolvem o princípio-da-consciência com ideias de personalidade, do ser individualizado, do dualismo. Assim, perdendo o equilíbrio, a consciência cai para fora da Serena Luz. São os processos do pensamento que impedem a realização do Nirvana (que é a "extinção da chama" do desejo egoísta de jogos); e então a Roda da vida continua girando.

Todas ou algumas das passagens apropriadas nas instruções podem ser lidas ao viajante durante o período de espera até que a droga faça efeito, e quando os primeiros sinais da ego-perda aparecerem. Quando o viajante estiver claramente num êxtase de transcendência do ego, o guia sábio permanecerá em silêncio.

Parte II: A serena luz secundária vista imediatamente após a ego-perda

A secção anterior descreve como a Serena Luz pode ser reconhecida e a libertação, mantida. Mas se tornar-se aparente que a Serena Luz Primária não está sendo reconhecida, então pode-se assumir certamente que está principiando o que é chamado de fase da Serena Luz Secundária. O primeiro lampejo da experiência usualmente produz um estado de êxtase da maior intensidade. Toda célula do corpo é sentida como sendo envolta em criatividade orgástica.

Pode ser de ajuda descrever em maiores detalhes alguns dos fenómenos que geralmente acompanham o momento da ego-perda. Um deles pode ser chamado de "fluxo de ondas de energia". O indivíduo torna-se consciente de que é parte de um campo de energia carregado, e de que está cercado por ele, que parece quase eléctrico. Para prolongar o estado de ego-perda tanto quanto possível, a pessoa preparada relaxará e permitirá que as forças fluam através dela. Há dois perigos a evitar: a tentativa de controlar ou racionalizar esse fluxo. Ambas as reacções são indicativas da actividade do ego e então a transcendência do bardo se perde.

O segundo fenómeno pode ser chamado de "fluxo vital biológico". Aqui a pessoa torna-se consciente dos processos bioquímicos e fisiológicos, da actividade rítmica pulsante no interior do corpo. Frequentemente isso pode ser sentido como poderosos motores ou geradores continuamente pulsando e irradiando energia. Um fluxo interminável de formas celulares e cores passa como raios. Os processos biológicos interiores podem também ser ouvidos com chiados e barulhos de crepitação e trituração característicos. Novamente a pessoa deve resistir à tentação de rotular e controlar esses processos. Nesse ponto, você está ligado(a) a áreas do sistema nervoso que são inacessíveis à percepção rotineira. Você não pode arrastar seu ego para dentro dos processos moleculares da vida. Esses processos são um bilhão de anos mais velhos que a mente conceptual erudita.

Uma outra fase típica e mais compensadora do Primeiro bardo envolve o movimento de energia extática sentido na espinha. A base da espinha parece estar derretendo ou pegando fogo. Se a pessoa puder manter-se calma e concentrada, a energia será sentida como se fluísse para cima. Os adeptos do tantra devotam décadas de meditação concentrada para liberar essa energia extática que chamam de *Kundalini*, a Força da Serpente. Permite-se que as energias subam através de vários centros ganglionares (chakras) até o cérebro, onde são sentidas como um ardor no fundo do crânio. Essas sensações não são desagradáveis para a pessoa preparada mas, pelo contrário, são acompanhadas pelos mais intensos sentimentos de alegria e iluminação. Indivíduos mal-preparados podem interpretar a experiência em termos patológicos e tentar controlá-la, normalmente com resultados desagradáveis.

[O professor R. C. Zaehner, que como estudante oriental e *expert* em misticismo deve saber mais sobre o assunto, publicou um relato sobre como essa experiência de primeira classe pode ser perdida e distorcida com queixumes hipocondríacos pelos não-educados.

"(...) senti algo curioso no meu corpo, que me fez lembrar do que o Sr. *Custance* descreve como um 'formigueiro na base da espinha', que, de acordo com ele, geralmente precede um ataque psicótico. Foi bem assim. Na *Broad Walk* essa sensação ocorreu de novo e de novo até que o clímax da experiência foi alcançado (...) Eu não gostei dela, absolutamente." (R. C. Zaehner: *Misticism, Sacred and Profane*. Oxford University Press, 1957, p. 214).]

Se os indivíduos falham em reconhecer o fluxo corrente dos fenómenos do Primeiro Bardo, a libertação do ego é perdida. A pessoa se vê retornando às actividades mentais. Nesse ponto ela deveria tentar se lembrar das instruções ou ser lembrada delas, e um segundo contacto com esses processos poderia ser feito.

O segundo estágio é menos intenso. Uma bola quicando alcança a maior altura no primeiro salto; o segundo quique é menor, e assim vai até que a bola volte ao repouso. A consciência na ego-perda é similar a isso. Seu primeiro salto espiritual, ao deixar o corpo-ego, é o mais alto; o próximo é mais baixo. Então a força do carma (isto é, dos jogos passados) se ergue e diferentes formas de realidades exteriores são experimentadas. Finalmente, a força do carma tendo se esgotado, a consciência retorna ao "normal". As rotinas são retomadas e assim ocorre o renascimento.

O primeiro êxtase normalmente termina com um flashback momentâneo para a condição do ego. Esse retorno pode ser feliz ou triste, cheio de amor ou de suspeitas, de medo ou de coragem, dependendo da personalidade, da preparação e do cenário.

Esse flashback do ego-jogo é acompanhado por uma preocupação com a identidade. "Quem sou eu agora? Estou morto(a) ou não-morto(a)? O que está acontecendo?" Você não consegue determinar. Vê o que o cerca e a seus como costumava fazer antes. Há uma sensibilidade penetrante. Mas você está em outro nível. A compreensão do seu ego não é mais tão segura quanto antes.

As alucinações e visões cármicas ainda não começaram. Nem as aparições atemorizantes nem as visões paradisíacas começaram ainda. Esse é um período mais prenhe e sensitivo. O saldo da experiência pode ser levado para um lado ou para outro dependendo da preparação e do clima emocional.

Se você tem experiência na alteração da consciência ou se é uma pessoa naturalmente introvertida, lembre-se da situação e do plano. Fique calmo(a) e deixe que a experiência o(a) leve aonde ela quiser. Você provavelmente experimentará o êxtase da iluminação; ou pode derivar em esclarecimentos estéticos, filosóficos ou interpessoais. Não segure: deixe o rio levá-lo(a).

A pessoa experiente está normalmente além da dependência do cenário. Ela pode desligar-se da pressão exterior e retornar à iluminação. Uma pessoa extrovertida, dependente de jogos sociais e situações exteriores pode, no entanto, ficar prazerosamente distraída (cores, sons, pessoas). Se você antecipar a distração do extrovertido e quiser manter um estado de êxtase de não-jogos, então lembre-se de seguir as seguintes instruções: não se distraia, tente se concentrar numa personalidade contemplativa ideal, por exemplo o Buda, Cristo, Sócrates, *Ramakrishna*, Einstein, Hermann Hesse ou Lao Tsé: siga o seu modelo como se ele fosse um ser com um corpo físico esperando por você. Junte-se a ele.

Se não obtiver sucesso com isso, não se aflija nem pense nisso. Talvez você não tenha um ideal místico ou transcendental. Isso significa que seus limites conceituais estão dentro de jogos exteriores. Agora que você sabe o que é a experiência mística, pode se preparar para a próxima vez. Você perdeu o fluxo livre-de-conteúdo e agora deve estar pronto(a) para mergulhar na excitante confrontação com a realidade externa. No Segundo bardo você pode experimentar profundamente as revelações de jogos.

Acabamos de antecipar as reacções do naturalmente místico e introvertido, da pessoa experiente e do extrovertido. Agora vamos nos voltar para o novato que demonstra confusão no estágio inicial da sequência. O melhor procedimento é sinalizar confiança e mais nada. Teremos lido este manual e teremos alguma orientação. Deixe-o(a) em paz e ele(a) provavelmente mergulhará em seu pânico e o dominará. Se ele(a) indicar que deseja orientação, repita as instruções. Diga a ele(a) o que está acontecendo. Lembre-o da fase do processo em que ele(a) está. Inste-o a relaxar a luta do seu ego e a voltar ao contacto com a Serena Luz.

Preparação e orientação desse tipo permitirão a muitos alcançar o estado iluminado, que não seria de outra forma por eles reconhecido.

Nesse ponto, é necessário dar uma palavra como um alerta benigno. Ler este manual é extremamente útil, mas nenhuma palavra é capaz de comunicar a experiência. Você ficará surpreendido(a), espantado(a) e deliciado(a). Uma pessoa pode ter ouvido uma descrição detalhada da arte de nadar e ainda assim nunca ter tido a oportunidade de nadar. Igualmente, há aqueles que tentaram aprender a teoria da experiência da ego-perda, e nunca a aplicaram. Eles não conseguem manter intacta a continuidade da consciência, ficam desorientados com a mudança de condição; falham em manter o êxtase místico; falham em tirar vantagem da oportunidade a não ser com a ajuda e a dilecção de um guia. Mesmo com tudo o que um guia pode fazer, eles ordinariamente, devido ao carma ruim (heavy ego games), falham em reconhecer a libertação. Mas isso não é motivo para preocupações. Nas

pior das hipóteses, eles flutuam de volta à praia. Ninguém se afogou, e a maioria dos que fizeram a viagem ficaram ansiosos para repeti-la.

Mesmo aqueles que já se familiarizaram com os mapas e já tiveram previamente uma experiência de iluminação podem se achar em cenários nos quais o comportamento marcado por jogos intensos (heavy games) da parte dos outros os forcem ao contacto com a realidade externa. Se isso acontecer, lembre-se das instruções. A pessoa que domina esse princípio pode bloquear o exterior. Quem dominou o controle da consciência fica independente do cenário.

Novamente há aqueles que, embora tenham tido sucesso anteriormente, podem ter trazido consigo à sessão ego-jogos. Podem querer fazer com que alguém mais tenha um tipo particular de experiência. Podem estar atrás de algum objectivo próprio. Podem estar nutrindo sentimentos negativos, competitivos em relação a alguém do grupo. Se isso acontecer, lembre-se das instruções. Lembre-se da unidade de todos os seres. Desfaça-se de sua programação egoísta e flutue de volta à radiante beatitude do em-unicidade.

Se você alcançar a Serena Luz imediatamente e mantê-la, perfeito! Mas se não, se você flutuou de volta às preocupações da realidade, lembrando-se dessas instruções você deve ser capaz de recuperar o que os tibetanos chamam de Serena Luz Secundária.

Nesse nível secundário, um interessante diálogo ocorre entre a transcendência pura e a consciência que essa visão extática produz. A primeira irradiação não conhece nenhum eu, nenhum conceito. A experiência secundária envolve um certo estado de lucidez conceptual. O self paira num terreno transcendente do qual é normalmente excluído. Se as instruções forem lembradas, a realidade exterior não se intrometerá. Mas o envio de mensagens entre a divindade livre-de-ego e a individualidade lúcida de não-jogos produz um êxtase intelectual que desafia a descrição. A leitura filosófica de antes vai subitamente tomar um significado vivo!

Assim, no estágio secundário do Primeiro Bardo, são possíveis ambas as experiências do não-eu místico e do eu místico.

Depois de ter experimentado esses dois estágios, você pode querer fazer essa distinção intelectual. Somos confrontados aqui com um dos mais antigos debates da filosofia oriental: é melhor ser parte do açúcar ou provar do açúcar? Controvérsias teológicas e suas dualidades ficam longe da experiência. Uma vez que o misticismo experimental tenha se tornado possível por meio de drogas que expandem a consciência, você pode ter tido a sorte de experimentar o vai-e-vem entre os dois estados. Você pode ser sortudo o bastante para conhecer o que os monges académicos podiam apenas conjecturar.

Aqui termina o Primeiro Bardo, o Período da Ego-perda e do Êxtase de Não-Jogos

SEGUNDO BARDO:

O Período de Alucinações (*Chonyid Bardo*)

Introdução

Se a Serena Luz primária não for reconhecida, ainda há a possibilidade de manter a Serena Luz secundária. Se ela é perdida, então vem o Chonyid Bardo, o período das ilusões cármicas ou intensas misturas alucinatórias do jogo realidade. É muito importante que as instruções sejam lembradas - elas podem ter grande efeito e influência.

Durante esse período, o fluxo de consciência, microscopicamente nítido e intenso, é interrompido por tentativas fugazes de interpretar e racionalizar. Mas o ego-jogador normal não está funcionando efectivamente. Existem, portanto, possibilidades ilimitadas para, por um lado, novidades intelectuais e emocionais agradáveis se conseguir deixar flutuar com a corrente; e, por outro lado, temíveis emboscadas de confusão e terror se tentar impor a sua vontade à experiência.

A proposta desta parte do manual é preparar a pessoa para os pontos de escolha que surgem durante esse estágio. Estranhos sons, visões sobrenaturais e perturbadoras podem ocorrer. Eles podem impressionar, assustar e atemorizar a não ser que se esteja preparado.

A pessoa experiente será capaz de manter a percepção de que todas as percepções vêm de dentro e será capaz de sentar-se calmamente, controlando sua consciência expandida como um aparelho de televisão multidimensional fantasmagórico: as alucinações mais agudas e sensíveis - visuais, audíveis, tácteis, olfactivas, físicas e corporais; as reacções mais requintadas, o discernimento compassivo do eu, do mundo. A chave é a inacção: a integração passiva com tudo o que ocorre à sua volta. Se você tentar impor sua vontade, usar sua mente, racionalizar, buscar explicações, você será pego em redemoinhos alucinatórios. O lema: paz, aceitação. É um panorama que muda continuamente. Você é temporariamente apartado(a) do mundo de jogo. Aproveite isso.

Os inexperientes e aqueles para os quais o ego-controle é importante podem considerar a passividade impossível. Se você não puder se manter inactivo(a) e subjugar sua vontade, então a única actividade que pode certamente reduzir o pânico e puxá-lo(a) de volta dos jogos mentais alucinatórios é o contacto físico com outra pessoa. Vá até o guia ou até outro participante e ponha sua cabeça no ombro dele(a) ou no seu colo; ponha seu rosto próximo ao dele(a) e se concentre no movimento e no som da respiração dele(a). Respire profundamente e sinta o ar correr para dentro e a expiração. Esta é a forma mais antiga de comunicação viva; a irmandade da respiração. A mão do guia sobre sua testa pode ajudar no relaxamento.

O contacto com outro participante pode ser mal-entendido e provocar alucinações sexuais. Por essa razão, esse tipo de ajuda deve ser combinada prévia e explicitamente. Participantes despreparados podem impor medos ou fantasias sexuais no contacto. Desligue-os; eles são produções ilusórias cármicas.

O aconchegar terno, gentil e apoiador dos participantes é do desenvolvimento natural da Segunda Fase. Não tente racionalizar esse contacto. Seres humanos e, analogamente, quase todas as criaturas terrestres móveis têm se aconchegado por muito tempo, em noites escuras e confusas por muitas centenas de milhares de anos.

Inspire e expire com seus companheiros. Nós somos todos um! Isso é o que a respiração está lhe dizendo.

Explicação do segundo bardo

O problema essencial do Segundo Bardo é que toda e qualquer imagem - humana, divina, diabólica, heróica, má, animal, coisa - que o cérebro humano invoca ou as lembranças de vidas passadas, podem apresentar-se à consciência: imagens, formas e sons girando interminavelmente.

A solução essencial - repetida de novo e de novo - é reconhecer que seu cérebro está produzindo as visões. Elas não existem. Nada existe excepto da forma como sua consciência dá vida às coisas.

Não há, é claro, modo de classificar as infinitas trocas e combinações de elementos visionários. O córtex contém registros de bilhões de imagens da história da pessoa, da raça e das formas vivas. Qualquer delas, à taxa de cem milhões por segundo (de acordo com neurofisiologistas), pode inundar a consciência. Balouçando nesse brilhante e sinfônico mar imaginário está o que resta da mente conceptual. Num turbulento e infindável aguaceiro do Oceano Pacífico balouça uma pequena boca aberta a gritar (entre bocados de água salgada) "Ordem! Sistema! Explique tudo isso!"

Não se pode prever que visões ocorrerão, nem sua sequência. Pode-se apenas incitar os participantes a fechar a boca, respirar pelo nariz, e desligar a irrequieta mente racionalizante. Mas só uma pessoa experiente de inclinações místicas consegue fazer isso (e assim permanecer no sereno esclarecimento). A pessoa despreparada ficará confusa ou, pior, entrará em pânico: a luta intelectual para controlar o oceano.

Com o objectivo de guiar a pessoa, ajudá-la a organizar suas visões em unidades explicáveis, o *Chonyid Bardo* foi escrito. Há duas secções: (1) Sete Deidades pacíficas com suas simetricamente opostas ego-armadilhas; (2) Oito Deidades Coléricas que podemos alegremente aceitar como produções visionárias, ou fugir de medo.

Cada uma das Sete Deidades Pacíficas (representações Pai-Mãe bissexuadas) é acompanhada por consortes, criados, deidades menores, santos, anjos, heróis. Cada uma das Deidades Coléricas é similarmente acompanhada. Luzes, objectos simbólicos, belos, horríveis, assustadores, ferventes, também são vistos.

Se lido literalmente, "O Livro Tibetano dos Mortos" o(a) faria esperar o "Mestre de Todas as Imagens Visíveis" (ou seu oposto, a absurdidade da estupidez) no primeiro dia; a "Deidade Imóvel da felicidade" e seus consortes, criados e seu oposto no segundo, etc. O manual não deve, é claro, ser usado rigidamente, exotericamente, mas deve ser tomado em sua forma esotérica, alegórica.

Lido dessa perspectiva, vemos que os lamas ouviram ou nomearam milhares de imagens que podem ferver no mosaico ajoelhado em constante mudança da retina (aquele atoleiro de multi-camadas de bilhões de raios e cores, infiltrado, como um tapete persa ou uma escultura maia, com incontáveis capilares multicoloridos). Através da leitura preparatória do manual e por sua repetição durante a experiência, o novato é levado via sugestão a reconhecer seu fantástico caleidoscópio retinal.

O mais importante: a pessoa aprende que as visões vêm de dentro. Todas as deidades e demónios, todos os paraísos e infernos são internos.

O estudante com interesse particular pelo budismo tântrico ou tibetano deve mergulhar no *Chonyid Bardo*. Deve arranjar placas coloridas das catorze chamadas do Bardo, e arranjar para que o guia o leve segundo a sequência prevista durante a sessão. Isto providenciará inesquecíveis séries de libertação e permitirá ao devoto emergir "reencarnado" da experiência na tradição lamaísta.

A intenção deste manual é tornar disponível o esboço geral do Livro Tibetano e traduzi-lo num inglês psicodélico. Por essa razão, não apresentaremos a sequência lamaísta detalhada de alucinações, mas, em vez disso, vamos listar algumas aparições comumente relatadas pelos ocidentais.

Seguindo o *Thodol* Tibetano, classificamos as visões do Segundo Bardo em sete tipos:

1. A Fonte ou Visão do Criador;
2. O Fluxo Interior de Processos Arquetípicos;
3. O Fluxo Flamejante de Unidade Interior;
4. A Estrutura de Vibrações Ondulares de Formas Exteriores;
5. As Ondas Vibratórias de Unidade Exterior;
6. "O Circo Retinal";
7. "O Teatro Mágico" [Devemos a frase "circo retinal" a Henri Michaux (Miserável Milagre) e o termo "teatro mágico" a Hermann Hesse (O Lobo da Estepe)].

As visões 2 e 3 envolvem o fechar dos olhos e nenhum contacto com estímulos externos. Na visão 2 o imaginário interior é primariamente conceptual. A experiência pode se estender das revelações e do *insight* à confusão e ao caos, mas o significado intelectual, cognitivo, é primordial. Na visão 3 o imaginário interior é primariamente emocional. A experiência pode se estender do amor e da unidade extática ao medo, desconfiança e isolamento.

As visões 4 e 5 envolvem olhos abertos e atenção para os estímulos exteriores, tais como sons, luzes, toque etc. Na visão 4, o imaginário exterior é primariamente conceptual e na visão 5 os factores emocionais predominam.

A lista sétupla acima descrita tem alguma semelhança com o esquema mandálico das Deidades Pacíficas listadas para o Segundo Bardo no Livro Tibetano dos Mortos.

As visões pacíficas

Visão 1: A fonte

[A primeira Deidade Pacífica listada pelo Bardo *Thodol* é o *Bhagavan Vairochana*, que ocupa o centro da mandala dos cinco *Dhyani* Budas. Seus atributos como força-da-fonte foram traduzidos para aqueles do criador monoteístico das religiões ocidentais.]

(olhos fechados, estímulos exteriores ignorados)

A Luz Branca, ou energia do Primeiro Bardo, pode ser interpretada como Deus, o Criador. O Espalhador da Semente. O poder que torna todas as imagens visíveis. Semente de tudo o que é. Poder Soberano. O Todo-Poderoso. O Sol Central. A Única Verdade. A Fonte de Toda Vida Orgânica. A Mãe Divina. O Princípio Criador Feminino. Mãe do Espaço do Céu. Pai-Mãe Irradiante. Revelações magníficas, tanto espirituais quanto filosóficas, podem ocorrer nesse ponto, produzindo a mais alta união entre experiência e intelecto. Mas, devido ao carma ruim (normalmente crenças religiosas de natureza monoteística ou punitiva), a gloriosa luz da semente da sabedoria pode impressionar e causar terror. A pessoa desejará fugir e terá uma rejeição absurda pela sombria luz branca simbolizando a estupidez.

Pessoas de educação judaica-cristã concebem um enorme fosso entre a divindade (que está "lá encima") e o eu ("aqui embaixo"). Os apelos dos místicos cristãos pela união com a divindade sempre causaram problemas aos teólogos comprometidos com a distinção cosmológica sujeito-objecto. A maioria dos ocidentais, portanto, acha difícil alcançar a unidade com a luz-fonte.

Se o guia verificar que o viajante está lutando contra pensamentos ou sentimentos relativos à energia da fonte criativa, ele pode ler as instruções apropriadas (INSTRUÇÕES PARA A VISÃO 1: A FONTE)

Visão 2: O fluxo interior de processos arquetípicos

(olhos fechados, estímulos externos ignorados; aspectos intelectuais)

Se a luz indiferenciada do Primeiro Bardo ou da Energia da Fonte for perdida, ondas luminosas de diferentes formas podem inundar a consciência. A mente da pessoa começa a identificar essas figuras, isto é, a rotulá-las e a experimentar revelações sobre o processo vital.

[O Lama *Govinda* nos diz que *Amoghasiddhi* representa "... a misteriosa actividade de forças espirituais, que trabalham apartadas dos sentidos, invisíveis e imperceptíveis, com o objectivo de guiar o indivíduo (ou, mais propriamente, todos os seres vivos) em direcção à maturidade do conhecimento e da libertação. A luz amarela de um sol (interior) invisível ao olhar humano (...) (no qual o espaço incompreensível do universo parece abrir-se a si mesmo) para o sereno e místico verde de *Amoghasiddhi* (...) No plano elementar, essa força todo-penetrante corresponde ao elemento do ar - o princípio de movimento e extensão da vida e da respiração (prana)." Lama *Govinda*: Fundamentos do Misticismo Tibetano. Londres: E. P. Dutton Co., Inc., 1959, p. 120.

O quinto dia do Bardo *Thodol* confronta o falecido com o Buda *Bhagavan Amoghasiddhi*, Conquistador Todo-Poderoso, do reino verde do norte da Realização Bem-Sucedida das Melhores Acções, assistido pela Mãe Divina, e por dois *bodhisattvas* representando as funções mentais do "equilíbrio, imutabilidade, e força todo-poderosa" e "iluminador das obscuridades".]

Especificamente, o indivíduo é capturado num fluxo infindável de formas coloridas, imagens microbiológicas, acrobacias celulares, rodopios capilares. O córtex é ligado a processos moleculares que lhe são completamente novos e estranhos: uma Niágara de desenhos abstractos; a corrente da vida fluindo, fluindo...

Essas visões talvez possam ser descritas como puras sensações de processos celulares e subcelulares. É incerto se elas envolvem a retina e/ou o córtex visual, ou se são flashes de sensações moleculares, directas, em outras áreas do sistema nervoso central. São subjectivamente descritas como visões interiores.

Outra classe de imagens de processos interiores envolve o som. Novamente, não sabemos se essas sensações se originam no aparelho auditivo e/ou no córtex auditivo, ou se são flashes de sensações moleculares directas de outras áreas. São subjectivamente descritos como sons interiores: cliques, batidas, zumbidos, palmas, gemidos, assobios estridentes. [O Livro Tibetano inclui uma brilhante descrição dos ruídos dos processos interiores. "(...) inumeráveis (outros) tipos de instrumentos musicais, enchendo (de música) os sistemas do mundo e fazendo com que vibrem e tremam e balancem com sons tão poderosos que atordoam o cérebro (...)"

Os lamas tibetanos, ao entoar seus rituais, empregam sete (ou oito) tipos de instrumentos musicais: grandes tambores, pratos (normalmente de metal), concha, sinos (como os pequenos sinos usados no serviço da missa cristã), tímpanos, pequenos clarinetes (soam como as gaitas de fole das *Highlands* escocesas), grandes trombetas e trombetas feitas de fêmures humanos. Embora o som combinado desses instrumentos esteja longe de ser melodioso, os lamas afirmam que eles psiquicamente produzem no devoto uma atitude de profunda veneração e fé, porque são homólogos aos sons naturais que ouve-se o corpo produzir quando os dedos são postos nos ouvidos para silenciar os sons exteriores. Fazendo isso, são ouvidos o som de batidas, como se um grande tambor estivesse sendo tocado; sons de batidas, como de pratos; um som sussurrante, como de vento se movendo pela floresta - como quando se escuta uma concha; um zumbido como o de sinos; um som agudo de bater palmas, como quando o tímpano é usado; um som de gemido, como o do clarinete; um som grave de gemido, como se produzido por uma grande trombeta; e um som estridente, como o da trombeta de fémur.

Isso não é apenas interessante como uma teoria da música sacra tibetana, mas dá a pista para a interpretação esotérica dos sons naturais simbólicos da Verdade (a que se refere o segundo parágrafo que se segue, e outras partes do nosso texto), que diz-se ser, ou proceder, das faculdades intelectuais dentro da mentalidade humana." (Evans-Wentz, p.128)] Esses ruídos, como as visões, são sensações directas livres de conceitos mentais. Unidades de energia molecular, dançantes, brutas.

As mentes entram e saem dessa corrente evolucionária, gerando revelações cosmológicas. Dúzias de *insights* darwinianos e míticos são comunicados à consciência. É permitido à pessoa olhar para trás no fluxo do tempo e perceber como a energia vital continuamente se manifesta em formas transitórias, sempre em mudança. Formas microscópicas se fundem a mitos criacionais primais. O espelho da consciência é seguro pela corrente da vida.

Enquanto a pessoa flutua com a corrente, ela recebe lições da cosmologia de bilhões de anos. Mas o empuxo da mente está sempre presente: a tendência de impor a ordem isolante, arbitrária, ao processo orgânico.

Às vezes o viajante sente que deve relatar a sua visão. Ele converte o fluxo vital num teste do borrão cósmico - tenta rotular cada forma. "Agora vejo uma cauda de pavão. Agora cavaleiros mouros em armaduras coloridas. Oh, agora uma cachoeira de jóias. Agora, música chinesa. Agora, serpentes como se fossem colares etc." Verbalizações desse tipo enevoam a luz, interrompem o fluxo e não devem ser encorajadas.

Outra armadilha é aquela da imposição de uma interpretação sexual. O fluxo de energia dançante, brincalhão, é, no sentido mais reverente, sexual. Formas se unindo, girando umas com as outras, se reproduzindo. Eros em suas inumeráveis manifestações. Os tibetanos se referem às *Bodhisattvas Pushpema*, personificação das flores, e *Lasema*, a "Bela", retratadas segurando um espelho em atitude coquete. Mantenha a consciência espontânea, pura, da Sabedoria-em-Forma-de-Espelho. Ria alegremente das travessuras do processo vital, sempre a produzir formas em padrões atraentes para manter a dança em movimento. Se o viajante interpretar as visões de Eros nos termos de seus modelos pessoais de jogos sexuais, e tentar pensar ou planejar - "O que devo fazer? Que papel devo interpretar?" - é provável que ele escorregue para o terceiro Bardo. Tramas sexuais dominam sua consciência, o fluxo cai, empana-se o brilho do espelho, e ele renasce grosseiramente como um ser pensante e confuso.

Um outro impasse é a imposição de jogos de sintomas físicos ao fluxo biológico. As novas sensações somáticas podem ser interpretadas como sintomas. Se é novo, deve ser ruim. Qualquer órgão do corpo pode ser seleccionado como o foco da "doença". Pessoas cuja expectativa primária ao tomar uma substância psicodélica é médica são particularmente propensas a cair nessa armadilha. Médicos são, de fato, extremamente propensos e podem imaginar doenças coloridas e ataques fatais.

No caso dos psicodélicos mais amplamente usados (LSD, psilocibina etc), é seguro dizer que tais efeitos corporais praticamente nunca são efeito directo da droga. A droga age apenas sobre o cérebro e activa padrões neurais centrais. Todos os sintomas físicos são criados pela mente. Indisposição física é um sinal de que o ego está lutando para manter ou recuperar o controle através da dissolução dos limites emocionais.

Se a pessoa se queixar de sintomas físicos como náusea ou dor, o guia deve ler para ela as INSTRUÇÕES PARA SINTOMAS FÍSICOS.

O equivalente colérico, negativo, dessa visão ocorre se o viajante reage com medo ao poderoso fluxo de formas vitais. Tal reacção é atribuída ao resultado acumulado da interpretação de *scripts* dominada por raiva e estupidez. Um mundo infernal pode seguir-se

como um pesadelo. As formas visuais aparecem como um confuso caos de objectos feios, baratos, típicos de lojas de R\$ 1,99, vulgares e inúteis. A pessoa pode ficar aterrorizada ante a perspectiva de ser tragada por eles. Os impressionantes sons podem ser ouvidos como ruídos de rangidos, horríveis e opressivos. A pessoa tentará escapar dessas percepções por meio de actividades externas agitadas (conversar, ficar andando em círculos etc) ou através de actividade mental analítica e conceptual.

A experiência é a mesma. A interpretação intelectual é diferente. Em vez de revelação, há confusão; em vez de calma alegria, há medo. O guia, ao reconhecer que o viajante está em tal estado, pode ajudá-lo a se libertar, lendo-lhe as INSTRUÇÕES PARA A VISÃO 2.

Visão 3: O fluxo flamejante de unidade interior

(olhos fechados, estímulos exteriores ignorados, aspectos emocionais)

As instruções do Primeiro Bardo devem mantê-lo(a) face a face com o êxtase-de-vazio. Ainda existem classes de homens que, tendo carregado conflitos cármicos a respeito de inibições de sentimentos, mostram-se incapazes de manter a experiência pura além de quaisquer sentimentos, e escorregam para visões de carácter emocional. A energia indiferenciada do Primeiro Bardo é tecida em jogos visionários na forma de sentimentos intensos. Pulsantes, estranhas e intensas sensações de amor e unidade serão sentidas; o equivalente negativo são sentimentos de afeição, cobiça, isolamento e preocupações com o corpo.

A coisa vem mais ou menos assim: o fluxo puro de energia perde sua qualidade nula e torna-se perceptível como sentimentos intensos. Um jogo emocional é imposto. Novas e incríveis sensações físicas pulsam através do corpo. O brilho da vida é sentido fluindo pelas veias. A pessoa dilui-se num oceano unitivo de electricidade fluida orgástica, o fluxo infinito de vida compartilhada, de amor.[A Deidade Pacífica do Bardo *Thodol* personificando essa visão é o Buda *Amitabbha*, a sabedoria e sentimento todo-criteriosos, luz ilimitada, representando a vida eterna. O Lama *Govinda* escreve que "A luz vermelho-escura da criteriosa visão interior, brilha do seu coração (...); o fogo corresponde a ele e assim, de acordo com o antigo simbolismo tradicional, ao olho e à função da visão." (*Govinda*, op. Cit., p.120). Com o *Bhagavan Amitabbha* vem o *Bodhisattva Chennazee*, corporificação da compaixão e piedade, o grande piedoso sempre alerta para descobrir a angústia e socorrer quem está com problemas. Ele é acompanhado pela *Bodhisattva* "A Gloriosa de Voz Gentil" e a mulher encarna a "música" e a "luz".]

Visões relatadas a respeito do sistema circulatório são comuns. O sujeito cai em sua própria rede arterial. O motor do coração reverbera com a pulsação da vida. O coração pára então, e o fogo rubro sangra para fundir-se com todos os seres vivos. Todos os organismos vivos estão vibrando juntos. Se está alegremente consciente da dança sexual eléctrica de dois bilhões de anos de duração; se está por fim livre de roupas e membros robóticos e ondula-se na infinita corrente de formas vivas. Dominando esse estado extático está o sentimento de amor intenso. Você é uma parte alegre de toda vida. A lembrança das antigas desilusões da individualidade e diferenciação provoca gargalhadas exultantes. Derrete-se toda a angulosidade dura, seca e frágil dos *scripts* de vida. Você deriva - suave, húmido(a), quente. Fundido(a) com a vida. Você sente a si mesmo flutuando num mar quente. Sua individualidade e autonomia de movimentos estão desaparecendo humidamente. Seu controle capitula perante o organismo total. Feliz passividade. Unidade ondulante, orgástica, extática. Todas as preocupações são varridas para longe. Tudo é recebido ao mesmo tempo que é dado. Há revelação orgânica. Toda célula do seu corpo está cantando uma canção de liberdade - o universo biológico inteiro está em harmonia, libertado da sua censura e controle e de suas restritas ambições.

Mas espere! Você... está desaparecendo na unidade. Está sendo arremessado(a) pela ondulação extática. Seu ego, aquele único e pequenino fio remanescente do self, grita: PARE!

Você está terrificado(a) pela atracção da radiante luz vermelha, transparente, ofuscante, gloriosa. Você se torce e sai do fluxo vital, puxado por sua intensa afeição por seus antigos desejos. Há uma terrível sensação quando suas raízes o separam da matriz vital - um rasgar de suas fibras e veias arrancadas do corpo maior ao qual você estava amarrado(a). E quando você tira a si mesmo(a) do fluxo flamejante de vida a vibração pára, o êxtase cessa, seus membros endurecem e enrijecem em formas angular, seu corpo de boneco de plástico recupera sua orientação. Então você se senta, isolado(a) do fluxo da vida, mestre impotente dos seus desejos e apetites, miserável.

Enquanto você vai deslizando pelo rio evolucionário, vem uma sensação de ilimitado poder individualizado. O deleite do fluir do pertencer cósmico. A descoberta estarrecedora de que a consciência pode sintonizar-se a um número infinito de níveis orgânicos. Há bilhões de processos celulares no seu corpo, cada qual com o seu universo de experiência - uma variedade sem fim de êxtases. As simples alegrias, dores e responsabilidades do seu ego representam um conjunto de experiências - um conjunto repetitivo e empoeirado. Quando você escorrega para o fluxo flamejante de energia biológica, séries e mais séries de conjuntos experienciais passam diante de seus olhos. Você não está mais enclausurado(a) numa estrutura de ego e tribo.

Mas através do pânico e de um desejo de encerrar-se no âmbito familiar, você interrompe o fluxo, abre os olhos; então a fluidez se perde. A potencialidade de se mover de um nível de consciência a outro se vai. Seu medo e o desejo de controlar o(a) levaram a instalar-se num sítio estático de consciência. Para usar a metáfora oriental ou genética, você congelou a dança da energia e comprometeu a si mesmo(a) a uma nova encarnação, e fez isso por causa do medo.

Quando isso acontecer, existem vários passos que podem levá-lo(a) de volta ao fluxo biológico (e dele para o Primeiro bardo). Primeiro, feche os olhos. Deite-se sobre seu estômago e deixe seu corpo descer pelo soalho, fundir-se com o que está em volta. Sinta as extremidades quadradas e duras do seu corpo amolecerem e começarem a se mover no fluxo sanguíneo. Deixe o ritmo da respiração transformar-se num marefluxo. O contacto corporal é provavelmente o método mais eficaz de amaciar superfícies endurecidas. Sem movimentos. Sem jogos corporais. O contacto físico com outro invariavelmente traz de volta a unidade do fluxo-flamejante. Seu sangue começa a fluir no sangue de outro. A respiração dele(a) joga ar em seus pulmões. Vocês dois derivam no ria capilar.

Outra forma de imagens do fluxo vital é o fluxo de sensações auditivas. A série infindável de sons abstractos (descritos na visão anterior) atravessa a consciência. A reacção emocional a eles pode ser neutra ou pode envolver sentimentos intensos de unidade, ou de medo e aborrecimento.

A reacção positiva ocorre quando o indivíduo funde-se com o fluxo sonoro. A batida surda do coração é sentida como um hino básico da humanidade. O som da respiração como o correr do rio de toda vida. Sentimentos irresistíveis de amor, gratidão e unidade se misturam no instante do som, dentro de cada nota do concerto biológico.

Mas, como sempre, o viajante pode intrometer-se com sua personalidade e as vontades e opiniões dela. Ele pode não "gostar" do barulho. Seu ego ajuizador pode ficar ofendido pelo sons da vida. A batida do coração é, afinal, monótona; a música natural do ouvido interno, com seus cliques e zumbidos e assobios, carece da simetria romântica de *Beethoven*. A terrível separação de "mim" do meu corpo ocorre. Horrível. Fora do meu controle. Desligue isso.

O guia treinado normalmente é capaz de perceber quando a ego-afeição ameaça puxar a pessoa para fora do fluxo unitivo. Nesse momento ele poderá guiar o viajante lendo as INSTRUÇÕES PARA A VISÃO 3.

Visão 4: A estrutura de vibrações ondulares de formas externas

(olhos abertos e envolvimento com estímulos exteriores; aspectos intelectuais)

A luz pura e livre de conteúdos do Primeiro Bardo provavelmente envolve energia básica de ondas eléctricas. Isso é inominável, indescritível, porque está muito além de quaisquer conceitos que temos agora. Algum físico atômico do futuro pode ser capaz de classificar essa energia. Talvez isso seja sempre inefável para um sistema nervoso tal qual o do homo sapiens. Pode um sistema orgânico "compreender" o enormemente mais eficiente inorgânico? Em qualquer evento, a maioria das pessoas, mesmo as mais iluminadas, acham impossível manter o contrato experiencial com essa luz-nula e escorregam de volta à imposição de estruturas mentais, alucinatórias e revelatórias do fluxo.

Assim somos trazidos a outra visão frequente que envolve intensa e unitiva consciência dos estímulos exteriores. Se os olhos estiverem abertos, essa super-realidade pode ser efectivamente visual. O impacto penetrante de outros estímulos pode também desencadear o imaginário revelatório.

A coisa acontece dessa forma: a consciência do indivíduo é subitamente invadida por um estímulo de fora. Sua atenção é capturada, mas sua antiga mente conceptual não está funcionando. Mas outras sensibilidades estão. Ele experimenta sensações directas. O "ser" bruto. Ele vê não objectos, mas padrões de ondas luminosas. Ele ouve não "música" ou sons "significativos", mas ondas acústicas. Ele está fascinado com a revelação súbita de que todas as sensações e percepções são baseadas em vibrações de ondas. Que o mundo em torno de si, que até agora tinha uma solidez ilusória, é nada mais que um jogo de ondas físicas. Que ele está envolvido num show televisivo cósmico que não tem mais substancialidade que as imagens na tela de sua televisão.

[A Deidade Pacífica do *Thodol* personificando esta visão é *Akshobhya*. De acordo com o Lama *Govinda*, "Na luz da Sabedoria-em-Forma-de-Espelho (...) as coisas estão livres se sua 'coisidade', seu isolamento, sem estarem privadas de sua forma; estão despidas de sua materialidade, sem estar dissolvidas, porque o princípio criativo da mente, que está no botão de toda forma e materialidade, é reconhecido como o lado activo da Consciência de Suprimento (*alaya-vijnana*) universal, na superfície da qual as formas se erguem e se vão, como as ondas na superfície do oceano (...)" *Govinda*, op. Cit., p. 119).]

A estrutura atômica da matéria é, por suposto, intelectualmente conhecida por nós, mas nunca experimentada pelo adulto excepto em estados da consciência intensamente alterada. Aprender a partir de um livro de física sobre a estrutura ondular da matéria é uma coisa. Experienciá-la - estando nela - com as velhas, familiares, rudes coisas "sólidas" e seu conforto alucinatório distantes e indisponíveis, é uma coisa totalmente distinta.

Se essas visões supra-reais envolvem fenómenos ondulares, então o mundo exterior assume uma irradiação e uma revelação que são surpreendentemente claras. O *insight* experienciado de que o mundo existe na forma de ondas, imagens electrónicas, pode gerar uma sensação de força iluminada. Tudo é experimentado enquanto consciência.

Essas radiações exultantes devem ser reconhecidas como produtos de seus próprios processos internos. Você não deve tentar controlar ou conceptualizar. Isso pode vir mais tarde. Há o perigo de congelamento alucinatório. O indivíduo corre (às vezes literalmente) de volta à realidade tridimensional, convencido da "verdade" de uma revelação experienciada. Muitos místicos mal-instruídos e muitas pessoas chamadas loucas caíram nessa armadilha. E como tirar uma foto de uma tela de TV e sair gritando que finalmente tomou-se posse da verdade. Tudo é o Maya extático-eléctrico, a dança de ondas de dois bilhões de anos.

Nenhuma parte dela é mais real que as outras. Tudo em todos os momentos está cintilando com todo o significado.

Até aqui temos considerado a irradiação positiva da claridade; mas há terríveis aspectos negativos na quarta visão. Quando o indivíduo sente que seu "mundo" está se fragmentando em ondas, ele pode ficar terrificado. "Ele", "mim", "eu" estão se dissolvendo! Espera-se que o mundo à minha volta esteja parado, estático e morto, esperando tranquilamente por minha manipulação. Mas essas coisas passivas se transformaram numa dança cintilante de energia viva! A natureza maya dos fenómenos causa pânico. Onde está a base sólida? Toda coisa, todo conceito, toda forma sobre a qual alguém apoia sua mente entra em colapso e torna-se vibrações eléctricas carentes de solidez.

O rosto do guia ou do amigo querido da pessoa transforma-se num mosaico de impulsos em seu córtex. "Minha consciência" criou tudo aquilo de que estou consciente. Eu esculpi meu mundo, meus entes queridos, eu mesmo. Todos são apenas padrões de energia cintilante. Em vez de claridade e força exultante, há confusão. O indivíduo cambaleia, agarrando-se a padrões de electrões, esforçando-se para congelá-los de volta a suas funções robóticas familiares.

Toda a solidez se foi. Todos os fenómenos são figuras de papel grudadas na tela de vidro da consciência. Para o despreparado, ou para a pessoa cujo resíduo cármico acentue o controle, a descoberta da natureza ondular de toda estrutura, a revelação maya, é uma desastrosa rede de incertezas.

Temos discutido apenas os aspectos visuais da quarta visão. Os fenómenos auditivos são de igual importância. Aqui a natureza sólida e rotulada dos padrões auditivos se perde e o impacto mecânico do som chocando-se contra o tímpano é registrado. Em alguns casos, o som converte-se em sensação pura, e ocorre a sinestesia (mistura de modalidades de sentidos). Os sons são experienciados como cores. Sensações externas chocando-se contra o córtex são consideradas como eventos moleculares, inefáveis.

As mais dramáticas visões auditivas ocorrem com música. Assim como todo objecto irradia um padrão de electrões e pode tornar-se a essência de toda energia, também toda nota musical pode ser sentida como energia nua temendo no espaço, eterna. O movimento das notas, como o bate-rebate dos feixes oscilográficos. Cada uma capturando toda a energia, a cota eléctrica do universo. Nada existindo a não ser a nítida e aguda ressonância na membrana do tímpano. Revelações inesquecíveis a respeito da natureza da realidade ocorrem nesse momento.

Mas a interpretação infernal também é possível. Enquanto a estrutura de som aprendida entra em colapso, o impacto directo de ondas pode ser sentido como ruído. Para alguém que estiver obrigado pela ordem instituída, sua ordem, no mundo em volta de si, é pelo menos aborrecido e frequentemente perturbador ter a tatuagem crua do som ressoando na consciência.

Ruído! Que conceito irreverente. Não é tudo ruído, toda sensação, o padrão divino de energia ondular, sem sentido apenas para aqueles que insistem em impor seu próprio sentido?

A preparação é a chave para uma passagem serena através desse território. O indivíduo que tenha estudado este manual será, quando face a face com o fenómeno, capaz de reconhecê-lo e fluir com ele.

O guia sensível estará pronto a perceber, a partir de qualquer deixa, que o indivíduo está vagando na quarta visão. Se os olhos do viajante estiverem abertos (indicando reacções visuais), ele poderá ler as INSTRUÇÕES PARA A VISÃO 4.

Se o guia sentir que o viajante está experienciando a fragmentação do som exterior em vibrações ondulares, ele pode corrigir apropriadamente as instruções (mudando das referências visuais para as auditivas).

Visão 5: As ondas vibratórias de unidade exterior

(olhos abertos, ou envolvimento com estímulos exteriores; aspectos emocionais)

Enquanto as percepções aprendidas desaparecem e a estrutura do mundo exterior se desintegra em fenómenos ondulares directos, o objectivo é manter uma consciência pura, livre de conceitos (Primeiro Bardo). A despeito das preparações, é provável que se seja levado para trás por suas próprias inclinações mentais para duas interpretações, alucinatórias ou revelatórias, da realidade. Uma reacção leva à claridade intelectual ou à apavorada confusão da quarta visão (descrita logo acima). Uma outra interpretação é a reacção emocional à fragmentação das formas diferenciadas. Pode-se ser engolfado na unidade extática, ou pode-se escorregar para o egoísmo isolado. O Bardo *Thodol* chama a primeira de "Sabedoria da Igualdade" e o último de "atoleiro de existência mundana emergindo de egoísmo violento".

[A Deidade Pacífica da quarta visão vem na forma de *Bhagavan Ratnasambhava*, nascido de uma jóia. Ele é abraçado pela mãe divina, Ela dos Olhos de Buda, e acompanhado pelos *Bodhisattva*, matriz do céu, Todo-Bom, e daqueles portando incenso e rosário. "No plano elementar, *Ratnasambhava* corresponde à terra, que carrega e alimenta todos os seres com equanimidade e paciência de uma mãe, a cujos olhos todos os seres, paridos dela, são iguais." (Govinda, op. Cit., p.119)]

No estado de unidade radiante, a pessoa sente que existe apenas uma rede de energia no universo e que todas as coisas e todos os seres sensíveis são manifestações momentâneas dos padrões simples. Quando interpretações egoístas são impostas à quinta visão, os fenómenos "boneco de plástico" são experienciados. Formas diferenciadas são vistas como inorgânicas, enfadonhas, padronizadas, surradas, plásticas, e todas as pessoas (incluindo a si mesmo) são vistas como manequins sem vida isolados da dança vibrante de energia, que foi perdida.

Os dados experienciais dessa visão são semelhantes aos da quarta visão. Toda estrutura artificial aprendida entra em colapso e retorna à forma de vibrações de energia. A consciência é dominada não por claridade reveladora, mas por unidade cintilante. O indivíduo é fascinado pelo jogo rodopiante e silencioso de forças. Estranhas formas dançam ao seu redor, todos os objectos em volta dele irradiam energia, emanções brilhantes. Seu próprio corpo é visto como um jogo de forças. Se ele se olha num espelho, vê um mosaico brilhante de partículas. A sensação de sua própria estrutura ondular torna-se mais forte. Uma sensação de derretimento, flutuação. O corpo não é mais uma unidade separada, mas um grupo de vibrações enviando e recebendo energia - uma fase da dança de energia que tem sido dançada por milénios.

Uma sensação de profunda unicidade, um sentimento de unidade de toda energia. Diferenças superficiais de papel, casta, status, sexo, espécie, forma, poder, tamanho, beleza, mesmo as distinções entre o inorgânico e a energia viva, desaparecem ante a visão extática de todos em um. Todos os gestos, palavras, actos e eventos são equivalentes em valor - todos são manifestações da consciência una que tudo permeia. "Você", "Eu" e "Ele" se foram, "meus" pensamentos são "nossos", "seus" sentimentos são "meus". A comunicação é desnecessária, desde que exista comunhão completa. Uma pessoa pode sentir as sensações e o humor de outra directamente, como se fossem os seus próprios. Por um olhar, palavras e vidas inteiras podem ser transmitidas. Se todos estão em paz, as vibrações estão "em fase". Se há discórdia, aparecerão vibrações "fora de fase" que serão sentidas como música dissonante. Os corpos se derretem em ondas. Objectos no ambiente - luzes, árvores, plantas,

flores - parecem se abrir e lhe dar boas vindas: eles são parte de você. Vocês todos são simplesmente pulsos diferentes das mesmas vibrações. Uma sensação pura de harmonia extática com todos os seres é a tônica dessa visão.

Mas, como antes, pode haver medo. A unidade requer o auto-sacrifício extático. A ego-perda traz assombro ao despreparado. A fragmentação de formas em ondas traz o mais terrível temor conhecido do homem: a revelação epistemológica final.

A verdade da matéria é que todas as formas aparentes de matéria e corpo são grupos momentâneos de energia. Somos pouco mais que tremulações em uma tela de TV multidimensional. A realização directamente experienciada pode ser deleitosa. Você subitamente acorda de uma ilusão de formas separadas e fiska a dança cósmica. A consciência desliza pelas matrizes ondulares, silenciosamente, na velocidade da luz.

O terror vem com a descoberta da transitoriedade. Nada é fixo, nenhuma forma é sólida. Tudo o que você possa experienciar "não é nada além" de ondas eléctricas. Você se sente afinal trapaceado. Uma vítima de um grande produtor de televisão. Desconfiança. As pessoas ao seu redor são robôs sem vida da TV. O mundo ao seu redor é uma fachada, um cenário de palco. Você é uma marioneta indefesa, um boneco de plástico num mundo de plástico.

Se outros tentam ajudar, eles são vistos como se fossem feitos de madeira, figuras de cera, sem sentimentos, frios, grotescos, maníacos, monstros de ficção científica. Você é incapaz de sentir. "Estou morto. Não voltarei a viver e sentir novamente". Em pânico você pode tentar forçar o sentimento a voltar - por uma acção, um grito. Então você entrará no estágio do Terceiro Bardo e renascerá de maneira desagradável.

O melhor método para escapar dos terrores da quinta visão é relembrar este manual, relaxar e balançar com a dança ondular. Ou comunicar ao guia que você está na fase do boneco de plástico e ele o guiará de volta.

Uma outra solução é mover-se rumo ao fluxo biológico interior. Siga as instruções dadas na terceira visão: feche os olhos, deite-se de bruços, procure o contacto corporal, flutue no seu fluxo corporal. Fazendo assim, você está recapitulando a sequência evolutiva. Por bilhões de anos, a energia inorgânica dançava no ciclo cósmico antes de o ritmo biológico começar. Não a apresse.

Se o guia sentir que a pessoa está experienciando visões de boneco de plástico ou estiver com medo da incontrolabilidade de suas próprias sensações, ele deve ler para ela as INSTRUÇÕES PARA A VISÃO 5.

Visão 6: "O circo retinal"

Cada uma das visões do Segundo Bardo até aqui descritas era um aspecto da "experienciação da realidade". O fogo interior ou as ondas exteriores - apreendidos intelectualmente ou emocionalmente - cada visão com suas armadilhas correspondentes. Cada uma das "Deidades Pacíficas" aparece com suas "Deidades Coléricas" auxiliares. Manter quaisquer dessas visões por qualquer período de tempo requer um certo grau de concentração ou "unidirecionalidade" da mente, da mesma forma que a capacidade de reconhecê-las e não sentir medo. Assim, para a maioria das pessoas, a experiência pode passar por uma ou mais dessas fases sem que o viajante seja capaz de segurá-las ou ficar com elas. Ele pode abrir e fechar os olhos, pode ficar alternadamente absorto em sensações internas ou em formas externas. A experiência pode ser caótica, bela, emocionante, incompreensível, mágica, mutante.

[No Bardo *Thodol*, no sexto dia aparecem as luzes radiantes das Cinco Sabedorias combinadas dos *Dhyani*-Budhas, as deidades projectivas (guardiãs da mandala) e os Budas dos Seis Reinos do jogo-existência. De acordo com o Lama *Govinda*: "O Caminho Interior de *Vajra-Sattva* consiste na combinação dos raios das Sabedorias dos quatro *Dhyani*-Buddhas e sua absorção pelo próprio coração da pessoa - em outras palavras, no reconhecimento de que todas essas irradiações são emanções da própria mente da pessoa num estado de perfeita tranquilidade e serenidade, um estado no qual a mente revela sua verdadeira natureza universal." (*Govinda*, op. Cit., p. 262)].

Ele viajará livremente através de muitos mundos de experiência - do contacto directo com imagens e formas do processo vital, ele pode passar às visões de "papéis" humanos. Ele pode ver e entender com clareza e brilho inimaginados vários *scripts* sociais e individuais que ele e os outros interpretam. Suas próprias batalhas na existência cármica (de *scripts*) parecerão deploráveis e risíveis. Liberdade extática da consciência é a tônica dessa visão. A exploração de reinos inimagináveis. Aventuras teatrais. Encenações dentro de encenações dentro de encenações. Os símbolos tornam-se as coisas simbolizadas e vice-versa. Palavras tornam-se coisas, pensamentos são música, a música é cheirada, os sons são tocados, completa intercambialidade dos sentidos.

Todas as coisas são possíveis. Todos os sentimentos são possíveis. A pessoa pode "experimentar" vários humores assim como faz com peças de roupa. Os indivíduos e objectos giram, transformam-se uns nos outros, unem-se, fundem-se, dispersam-se novamente. Objectos exteriores dançam e cantam. A mente os toca como a instrumentos musicais. Eles assumem qualquer forma, significado ou qualidade que se lhes ordene. São admirados, adorados, analisados, examinados, trocados, feitos bonitos ou feios, grandes ou pequenos, importantes ou triviais, úteis, perigosos, mágicos ou incompreensíveis. Pode-se reagir a ele com maravilhamento, fascinação, humor, amor, repugnância, espanto, horror, deleite, medo, êxtase.

Como um computador com acesso ilimitado a qualquer programa, a mente vaga livremente. Lembranças pessoais e raciais borbulham à superfície da consciência, misturadas com fantasias, desejos, sonhos e objectos exteriores. Um evento no presente carrega-se de profunda significância emocional, um fenómeno cósmico torna-se idêntico com alguma peculiaridade pessoal. Problemas metafísicos são burlados e jogados de lado. "Processo primário" puro, chuva de associação espontânea, opostos se unindo, imagens se fundindo, condensando, mudando, entrando em colapso, se expandindo, unindo-se, conectando-se.

Essa visão caleidoscópica do jogo-realidade pode ser assustadora e confusa para um indivíduo malpreparado. Em vez de claridade requintada de percepção multinivelada, ele pode experienciar um caos confuso de formas incontroláveis, sem significado. Em vez de deleite ante as acrobacias brincalhonas do intelecto livre, haverá um apego angustiado a uma ordem ilusória. Podem ocorrer alucinações mórbidas e escatológicas, evocando repugnância e vergonha.

Como antes, essa visão negativa ocorre apenas se a pessoa tentar controlar ou racionalizar esse panorama mágico. Relaxe e aceite o que vier. Lembre-se de que todas as visões são criadas por sua mente, as alegres e as tristes, as belas e as feias, as deleitosas e as terrificantes. Sua consciência é criadora, intérprete e espectadora do "circo retinal".

Se o guia sentir que o viajante estiver ou permanecer na visão do "circo retinal", pode ler-lhe as instruções apropriadas: INSTRUÇÕES PARA A VISÃO 6: "O CIRCO RETINAL".

Visão 7: "O teatro mágico"

Se o viajante não for capaz de manter a serenidade passiva necessária à contemplação das visões anteriores (as deidades pacíficas), ele entra agora numa fase mais activa e dramática. O jogo de formas e coisas torna-se o jogo de vultos heróicos, espíritos sobre-humanos e semideuses.

[No Manual Tibetano, essa é descrita como a visão das cinco "Deidades Portadoras do Conhecimento", arrançadas em forma de mandala, cada uma abraçada por *Dakinis*, numa dança extática. As Deidades Portadoras do Conhecimento simbolizam "o mais alto nível de conhecimento individual ou humanamente concebível, como o obtido na consciência dos grandes iogues, pensadores inspirados ou semelhantes heróis do espírito. Elas representam o último passo antes do 'avanço' em direção à consciência universal - ou o primeiro passo no retorno de lá para o plano do conhecimento humano". (Govinda, op. Cit., p. 202). As *Dakinis* são corporificações femininas do conhecimento, representando os impulsos inspiracionais da consciência levando ao avanço. As outras quatro Portadoras do Conhecimento, além do central Senhor da Dança, são: o Portador do Conhecimento sustentando a terra, o Portador do Conhecimento que tem poder sobre a duração da vida, o Portador do Conhecimento do Grande Símbolo, e o Portador do Conhecimento da Realização Espontânea.]

Você pode ver figuras irradiantes em formas humanas. O "Senhor Lótus da Dança": a imagem suprema de um semideus que percebe os efeitos de todas as acções. O príncipe do movimento, dançando num abraço extático com seu equivalente feminino. Heróis, heroínas, guerreiros celestiais, semideuses masculinos e femininos, anjos, fadas - a forma exacta dessas figuras dependerá da tradição e do background da pessoa. Figuras arquetípicas nas formas de personagens das mitologias grega, egípcia, nórdica, celta, asteca, persa, indiana ou chinesa. As formas diferem, a fonte é a mesma: elas são corporificações concretas de aspectos da própria psique. Forças arquetípicas abaixo da consciência verbal são expressáveis apenas de forma simbólica. As figuras frequentemente são extremamente coloridas e acompanhadas de uma variedade de sons impressionantes e inspiradores. Se o viajante estiver preparado e num estado de espírito relaxado e desprendido, ele será exposto a uma apresentação deslumbrante e fascinante de criatividade dramática. O Teatro Cósmico. A Divina Comédia. Se seus olhos estão abertos, ele pode visualizar os outros viajantes como representando essas figuras. O rosto de um amigo pode transformar-se no de um garotinho, de um bebé, de um deus-menino; de uma estátua heróica, de um velho sábio; na de uma mulher, animal, deusa, mãe d'água, garotinha, ninfa, elfo, gnomo, *leprechaun*. Imagens de grandes pintores erguem-se como as representações familiares desses espíritos. As imagens são múltiplas e inesgotáveis. Uma viagem iluminada pelas áreas nas quais a consciência pessoal funde-se com o supra-individual.

O perigo é que o viajante fique aterrorizado ou indevidamente atraído por essas poderosas figuras. As forças representadas por elas podem ser mais intensas do que aquelas para as quais ele estava preparado. Incapacidade ou indisposição para reconhecê-las como produtos da própria mente levam a pessoa a fugir numa caçada animalística. A pessoa pode se envolver na caçada por poder, luxúria, riqueza e descer às lutas de renascimento do Terceiro Bardo.

Se o guia sentir que o viajante caiu na armadilha, as instruções apropriadas podem ser lidas as INSTRUÇÕES PARA A VISÃO 7: "O TEATRO MÁGICO".

As visões coléricas

(pesadelos do Segundo Bardo)

Sete visões do Segundo bardo foram descritas. Em cada uma delas, o viajante poderá reconhecer o que viu e ser libertado. Multidões serão libertadas por esse reconhecimento; e embora multidões obtenham a libertação dessa maneira, o número de seres sensíveis sentindo-se grandes, as poderosas obscuridades do mau carma se adensam, propensões de uma espera muito longa, a Roda da Ignorância e da Ilusão não fica nem esgotada nem acelerada. A despeito das confrontações, há uma enorme preponderância daqueles que vagam e caem sem ser libertados.

Assim, no *Thodol* Tibetano, depois de sete deidades pacíficas, vêm sete visões de deidades coléricas, cinquenta e oito em número, masculinas e femininas, "cuspidoras de fogo, coléricas, bebedoras de sangue". Essas *Herukas*, como são chamadas, não serão descritas em detalhes, especialmente porque os ocidentais estão sujeitos a experienciar as deidades coléricas de formas diferentes. Ao invés de ferozes demônios de muitas cabeças, é mais provável que sejam engolfados e moídos por uma maquinaria impessoal, manipulada por cientistas, aparelhos de tortura e outros horrores da ficção científica.

[Algumas observações gerais a respeito da interpretação tibetana dessas visões. As Deidades Coléricas são consideradas "apenas as antigas Deidades Pacíficas num aspecto modificado". O Lama *Govinda* escreve: "As formas pacíficas de *Dhyani-Buddhas* representam o mais alto ideal de Budidade em sua condição estática, final, completa, do alcance final ou perfeição, vistas retrospectivamente como um estado de completo descanso e harmonia. As *Herukas*, por outro lado, são descritas como 'bebedoras de sangue', raivosas ou deidades 'terrificantes' - são meramente o aspecto dinâmico do esclarecimento, o processo de se tornar um Buda, ou alcançar a iluminação, como simbolizado pela luta de Buda com a Multidão de Mara (...); as figuras extáticas, heróicas e terríficas, expressam o ato de avançar em direcção ao impensável, o intelectualmente "inalcansável". Elas representam o salto por sobre o abismo, que boceja entre a consciência de superfície intelectual e a consciência profunda supra-pessoal intuitiva." (*Govinda*, op. Cit., pp. 198, 202)]

Os tibetanos consideram as visões de pesadelo primariamente como produtos intelectuais. As atribuem ao chakra do cérebro, enquanto as deidades pacíficas são atribuídas ao chakra do coração e as deidades Portadoras do Conhecimento ao chakra intermediário da garganta. Elas são as reacções da mente ao processo de expansão da consciência. Representam as tentativas do intelecto de proteger suas fronteiras ameaçadas. Simbolizam a luta do avanço da consciência e do entendimento da ego-perda.

Por causa do terror e do espanto que causam, o reconhecimento é difícil. De certo modo, é até mais fácil que, uma vez que alucinações negativas comandem toda a atenção, a mente esteja alerta e portanto através da tentativa de escapar do medo e do terror, as pessoas se envolvam em estados psicóticos e sofram. Mas com a ajuda deste manual e a presença de um guia, o viajante reconhecerá essas visões infernais assim que as vir, e lhes dará as boas vindas como a velhos amigos.

Novamente, quando psicólogos, filósofos e psiquiatras que não conhecem estes ensinamentos experienciam a ego-perda - embora se tenham assiduamente devotado ao estudo acadêmico e embora hábeis tenham sido ao expor teorias intelectuais - nenhum dos fenômenos mais elevados aparecerá. Isso porque eles são incapazes de reconhecer as visões que ocorrem nessas experiências psicodélicas. Ao ver subitamente algo que ele jamais viram e sem possuir quaisquer conceitos intelectuais, eles vêem isso inamistosamente; e, com os sentimentos antagônicos alçando voo, passam a estados miseráveis. Assim, se alguém não tiver tido experiência prática com esses ensinamentos, as irradiações e luzes não aparecerão.

Aqueles que acreditam nessas doutrinas (mesmo que elas pareçam incultos) e são irregulares no desempenho de deveres, inelegantes nos hábitos e talvez até incapazes de praticar a doutrina com sucesso, não deixem que ninguém duvide delas ou seja-lhes desrespeitoso, mas prestem reverência a sua fé mística. Só isso já será capaz de torná-lo(a) apto(a) a alcançar a libertação. Elegância e eficiência da prática devocional não são necessárias - apenas conhecimento e confiança nesses ensinamentos.

As pessoas bem preparadas não precisam absolutamente experienciar as visões infernais do Segundo Bardo. Desde o início elas podem passar por estados paradisíacos guiadas por heróis, heroínas, anjos e superespíritos. "Elas se fundirão numa irradiação de arco-íris; haverá chuvas de sol, doce aroma de incenso no ar, música nos céus, irradiações".

Este manual é indispensável para os estudantes que estejam despreparados. Os competentes em meditação reconhecerão a Serena Luz no momento da ego-perda e entrarão no Vazio-Cheio-de-Felicidade (*Dharma-Kaya*). Reconhecerão também as visões positivas e negativas do Segundo Bardo e obterão a iluminação (*Sambhogha-Kaya*); e renascerão num nível mais elevado e se tornarão inspirados santos ou professores (*Nirmana-Kaya*). O estudo e a busca do esclarecimento sempre podem ser retomados do ponto em que foram interrompidos pela última ego-perda, assegurando assim a continuidade do carma.

Através do uso deste manual, o esclarecimento pode ser obtido sem meditação, estudando-se a sós. Ele pode libertar mesmo os muito apegados aos *scripts*. A distinção entre aqueles que sabem e aqueles que não sabem torna-se muito clara. O esclarecimento segue-se instantaneamente. Aqueles que forem alcançados por ele não terão experiências negativas prolongadas.

A visão concernente às visões do inferno é a mesma de antes; reconhecê-las como suas próprias formas-pensamentos; relaxar, flutuar rio abaixo. As INSTRUÇÕES PARA AS VISÕES COLÉRICAS podem ser lidas. Se, depois disso, o reconhecimento ainda for impossível e a libertação não for obtida, então o viajante descerá ao Terceiro Bardo, o Período da Reentrada.

Conclusão do segundo bardo

Mesmo que alguém já tenha feito muitas experiências, há sempre a possibilidade de ocorrerem desilusões nessas experiências psicodélicas. Aqueles com prática em meditação reconhecem a verdade assim que a experiência começa. Ler este manual antes é importante. Ter algum grau de autoconhecimento ajuda no momento da ego-morte.

A meditação nas várias formas arquetípicas positivas e negativas é muito importante para as fases do Segundo Bardo. Portanto, leia este manual, tenha-o com você, lembre-se dele, grave-o na mente, leia-o regularmente; deixe que as palavras e os significados fiquem bem claros; eles não devem ser esquecidos, mesmo sobre extrema coação. Chama-se "A Grande Libertação pela Audição" porque mesmo as ações egoístas da consciência podem ser libertadas ao ouvi-lo. Se ouvido apenas uma vez, pode ser eficaz mesmo que não entendido, será lembrado durante o estado psicodélico, desde que então a mente esteja mais lúcida. Deve ser anunciado a todas as pessoas vivas; deve ser lido sobre todos os travesseiros; deve ser lido aos moribundos; deve ser transmitido.

Aqueles que tiverem acesso a esta doutrina são felizardos. Ela não é fácil de encontrar. Mesmo quando lida, é difícil de compreender. A libertação será obtida simplesmente não descrendo do que se ouvir disto.

Aqui termina o Segundo Bardo, o Período das Alucinações.

TERCEIRO BARDO:

O Período da Reentrada (Sidpa Bardo)

Introdução

Se, no Segundo Bardo, o viajante for incapaz de agarrar o conhecimento de que as visões pacíficas e coléricas são projecções de sua própria mente, mas ficar atraído ou assustado por uma ou mais delas, ele entrará no Terceiro Bardo. Neste período, ele luta para retornar à realidade rotineira e ao seu ego; os tibetanos o chamam de Bardo da "busca do renascimento". É o período no qual a consciência faz a transição da realidade transcendente à realidade da vida desperta ordinária. Os ensinamentos deste manual são da maior importância se deseja-se fazer uma reentrada pacífica e esclarecida e evitar que esta seja violenta ou desagradável.

No Bardo *Thodol* original, o objectivo dos ensinamentos é a "libertação", isto é, livrar-se do ciclo de renascimento e morte. Interpretado esotericamente, isso significa que o objectivo é permanecer no estado de perfeita iluminação e não voltar à realidade do jogo social.

Somente pessoas de desenvolvimento espiritual extremamente avançado são capazes de fazer isso, exercendo o Princípio da Transferência no momento da ego-morte. Para as pessoas médias que embarcam numa viagem psicodélica, o retorno ao jogo da realidade é inevitável. Tais pessoas podem e devem usar esta parte do manual para os seguintes propósitos:

- (1) para livrarem-se das armadilhas do Terceiro Bardo;
- (2) para prolongar a sessão, assegurando assim um grau máximo de iluminação;
- (3) para seleccionar uma reentrada favorável, isto é, voltar numa personalidade pós-sessão mais sábia e pacífica.

Embora não se possa estimar ao certo o tempo, os tibetanos estimam que perto de 50% de toda a experiência psicodélica é passada no Terceiro Bardo para a maioria das pessoas normais. Às vezes, como indicado na Introdução, pode-se ir directo ao período de reentrada se a pessoa não estiver preparada para as experiências de ego-perda dos dois primeiros Bardos ou se assustar-se com elas.

Os tipos de reentradas feitas podem colorir profundamente as atitudes e sentimentos subsequentes da pessoa em relação a si mesma e ao mundo, por semanas ou até meses. Uma sessão predominantemente negativa e cheia de medo ainda pode ser uma grande vantagem e muito pode ser aprendido dela, contanto que a reentrada seja positiva e altamente consciente. Inversamente, uma experiência feliz e revelatória pode tornar-se sem valor por um reentrada negativa ou temerosa.

As instruções chave do Terceiro bardo são: (1) não faça nada, permaneça calmo(a), passivo(a) e relaxado(a), não importa o que aconteça; e (2) perceba onde você está. Se não perceber, você será dirigido(a) pelo medo e fará uma reentrada prematura e desfavorável. Somente por essa percepção você pode manter esse estado de concentração calma e passiva necessária para uma reentrada favorável. Esse é o porquê de tantos pontos de reconhecimento terem sido dados. Se você falhar em um, é sempre possível que até o final você tenha sucesso em outro. Portanto, esses ensinamentos devem ser lidos cuidadosamente e bem lembrados.

Nas secções seguintes algumas das experiências características do Terceiro Bardo são descritas. Na parte IV, são dadas instruções apropriadas para cada secção. Nesse estágio, em uma sessão psicodélica, geralmente o viajante é capaz de dizer verbalmente ao guia o que está experienciando e, então, as secções apropriadas podem ser lidas. Um guia sábio

normalmente consegue sentir a natureza precisa da luta sem palavras do ego. Normalmente, o viajante não experienciará todos esses estados, mas apenas um ou alguns deles; ou às vezes o retorno à realidade pode dar voltas completamente novas e não-usuais. Em tal caso as instruções gerais para o Terceiro Bardo devem ser enfatizadas: TERCEIRO BARDO: INSTRUÇÕES PRELIMINARES.

I. Descrição geral do Terceiro Bardo

Normalmente, a pessoa desce, passo a passo, a estados mais baixos (mais constrictos) da consciência. Cada passo abaixo pode ser precedido de um desmaio inconsciente. Ocasionalmente, a descida pode ser súbita, e a pessoa achará a si mesma sacudida de volta a uma visão da realidade que, por contraste das fases precedentes, parece enfadonha, estática, dura, angular, feia e com jeito de marioneta. Tais mudanças podem induzir medo e ela pode lutar desesperadamente para retornar à realidade familiar. Ela pode ficar presa a perspectivas irracionais ou mesmo bestiais que então dominam toda a sua consciência. Esses elementos primitivos e tacanhos originam-se de aspectos da sua própria história pessoal que são normalmente reprimidos. A consciência mais esclarecida dos dois primeiros Bardos e os elementos civilizados da vida desperta são postos de lado em favor de poderosos impulsos, obsessivos e primitivos, que são de fato apenas partes instintivas apagadas da personalidade total do viajante. A sugestionabilidade da consciência do Bardo faz com que elas pareçam todo-poderosas e insuportáveis.

Por outro lado, o viajante também pode sentir que possui poderes sobrenormais de percepção e movimento, que pode executar milagres, façanhas extraordinárias de controle corporal etc. O livro tibetano definitivamente atribui faculdades paranormais à consciência do viajante do bardo e as explica como sendo devidas ao fato de a consciência do Bardo abranger elementos futuros assim como passados. Daí a clarividência, telepatia, PES etc. São ditas possíveis. Evidências objectivas não indicam se essa sensação de perceptividade aumentada é real ou ilusória. Portanto, deixamos essa questão em aberto, para ser decidida por evidências empíricas.

Esse é o primeiro ponto de reconhecimento do Terceiro bardo. A sensação de percepção e desempenho sobrenormais. Assumindo que isso seja válido, o manual adverte o viajante a não ficar fascinado por seus poderes e a não exercê-los. Na prática iogue, os mais avançados dos lamas ensinam os discípulos a não buscar poderes psíquicos dessa natureza por interesse próprio; pois até que o discípulo seja moralmente capaz de usá-los sabiamente, eles se tornam um impedimento sério ao seu mais alto desenvolvimento espiritual. E até que a natureza egoísta do homem, envolta em jogos, esteja completamente dominada, não é seguro usá-los.

Um segundo sinal da existência do Terceiro bardo são experiências de pânico, tortura e perseguição. Elas distinguem-se das visões coléricas do Segundo bardo no que parecem definitivamente envolver o próprio "ego enclausurado" da pessoa. Pode-se ter alucinações de vultos manipuladores, controladores da mente e demónios de aspecto horrível. A forma que tomam esses demónios torturadores dependerá do background cultural da pessoa. Onde os tibetanos vêem demónios e bestas de grandes presas, um ocidental pode ver maquinário impessoal de trituração, ou aparelhos de despersonalização e controle de diferentes variedades futuristas. Visões da destruição do mundo, morte ao modo da ficção espacial e alucinações de ser engolfado por poderes destrutivos também virão; e sons do aparato de controle da mente, da "maquina de neblina da debulhadora", dos equipamentos que movem o cenário do show de marionetas, de raivosos mares transbordantes, e de fogo crepitante e ventos ferozes soprando, e de gargalhada jocosa.

Quando esses sons e visões vierem, o primeiro impulso será fugir de medo deles, não importando para onde se vá, desde que vá-se embora. Em experiências de drogas psicodélicas, a pessoa pode nesse momento implorar ou exigir ser trazida "de volta" por meio de antídotos e tranquilizantes. A pessoa pode ver-se prestes a cair em profundos e assustadores precipícios. Eles simbolizam as assim chamadas paixões más que, como drogas narcóticas, escravizam e obrigam a humanidade à existência em redes-de-jogos (*sangsara*): raiva, luxúria, estupidez, orgulho ou egoísmo, ciúme e poder controlador. Tais experiências, do mesmo modo que as anteriores de poder aumentado, devem ser consideradas factores de reconhecimento do Terceiro Bardo. Não se pode nem fugir da dor nem perseguir o prazer. Reconhecimento é tudo o que é necessário - e o reconhecimento depende da preparação.

Um terceiro sinal é um tipo de vagar irrequieto e infeliz que pode ser puramente mental ou envolver movimento físico. A pessoa sente-se como que levada por ventos (ventos do carma) ou manobrada mecanicamente. Podem haver breves pausas em certos lugares ou cenários no mundo humano "ordinário". Como uma pessoa viajando sozinha à noite numa rodovia, tendo sua atenção atraída por pontos de referência proeminentes, grandes árvores isoladas, casas, postes, templos, barraquinhas de cachorro quente etc, a pessoa no período de reentrada tem experiências similares. Ela pode exigir retornar aos redutos familiares no mundo humano. Mas cada evento exterior é temporário e logo o vagar irrequieto recomeçará. Pode vir um desejo desesperado de telefonar ou contactar de alguma forma a família, o seu médico, os amigos e apelar-lhes que lhe tirem desse estado. Deve-se resistir ao desejo. O guia e os colegas viajantes podem ser a melhor assistência. Não se deve tentar envolver os outros no seu mundo alucinatório. A tentativa falhará de qualquer modo, uma vez que quem está de fora é geralmente incapaz de entender o que está acontecendo. Novamente, simplesmente reconhecer esses desejos como manifestações do Terceiro Bardo já é o primeiro passo rumo à libertação.

Uma quarta experiência, mais comum, é a seguinte: a pessoa pode sentir-se estúpida e cheia de pensamentos incoerentes, uma vez que todos os demais parecem ser perfeitamente cúmplices e sábios. Isso leva a sentimentos de culpa e inadequação e na forma extrema à Visão do Julgamento, descrita a seguir. Esse sentimento de estupidez é meramente o resultado natural da perspectiva limitada sob a qual a consciência está operando nesse Bardo. A aceitação calma e relaxada fará com que o viajante seja capaz de libertar-se nesse ponto.

Uma outra experiência, o quinto factor de reconhecimento, que é especialmente impressionante quando ocorre subitamente, é a sensação de estar morto(a), apartado(a) da vida ao redor, e cheio(a) de tristeza. A pessoa pode acordar com uma sacudidela de algum desmaio estuporante e experienciar a si mesma e aos outros como robôs sem vida, fazendo gestos amadeirados sem sentido. Ela pode sentir que nunca voltará e lamentará por seu estado miserável.

Novamente, tais fantasias devem ser reconhecidas como a tentativa do ego de recuperar o controle. No estado verdadeiro de ego-morte, como ocorre no Primeiro ou Segundo Bardos, tais queixas não são feitas jamais.

Sexto, pode-se ter a sensação de estar-se oprimido(a) ou esmagado(a) ou espremido(a) em rachaduras e fendas entre rochas e pedregulhos. Ou a pessoa pode sentir que um tipo de rede metálica ou de gaiola podem prendê-la. Isso simboliza a tentativa prematura de entrar num ego-robô que é inadequado ou não-equipado para interagir com a consciência expandida. Portanto, deve-se relaxar o desejo apavorado de recuperar um ego.

Um sétimo aspecto é um tipo de luz cinza com jeito de crepúsculo banhando tudo, que está em contraste com as luzes e cores brilhantemente radiantes dos estágios anteriores da

viagem. Os objectos, ao invés de brilhar, luzindo e vibrando, são agora sombriamente coloridos, surrados e angulares.

A passagem INSTRUÇÕES PRELIMINARES DO TERCEIRO BARDO contém instruções gerais para o estado do Terceiro Bardo e seus factores reconhecíveis. Qualquer uma ou todas as passagens podem ser lidas quando o guia sentir que o viajante estiver começando a voltar ao ego.

II. Visões de reentrada

Na secção precedente, os sintomas da reentrada foram descritos - os sinais de que o viajante está tentando recuperar seu ego. Nesta secção, são descritas visões dos tipos de reentrada que se pode fazer.

O manual tibetano concebe o viajante retornando finalmente a um dos seis mundos do jogo existência (*sangsara*). Ou seja, a reentrada no ego pode ter lugar em seis níveis, ou como um dos seis tipos de personalidade: dois destes são mais elevados que o humano normal, três são mais baixos. O nível mais elevado, mais iluminado, é aquele dos devas, que são o que os ocidentais chamam santos, sábios ou professores divinos. São as mais esclarecidas pessoas caminhando sobre a terra. O *Gautama* Buda, Lao Tsé, Cristo... O segundo nível é aquele dos *asuras*, que podem ser chamados titãs ou heróis, pessoas com um grau de poder e visão a mais que o humano. O terceiro grau é aquele da maioria dos seres humanos normais, lutando contra redes de jogos, ocasionalmente se libertando. O quinto nível é aquele das encarnações primitivas e animalísticas. Nessa categoria, temos o cão e o gato, símbolos da hipersexualidade concomitante com ciúmes; o porco, simbolizando a estupidez lasciva e a sujidade; a formiga industriosa e acumuladora; o insecto ou verme significando uma disposição baixa ou terrena; a serpente, transmitindo raiva; o macaco, cheio de alvoroçada força primitiva; o "lobo da estepe" a grunhir; o passarinho, voando livremente. Muitos mais poderiam ser enumerados. Em todas as culturas do mundo as pessoas têm adoptado identidades na forma de animais. Na infância e nos sonhos, esse é um processo familiar a todos. O quinto nível é o dos espíritos sem vida, frustrados e neuróticos, sempre a perseguir desejos insatisfeitos; o sexto ou mais baixo nível é o inferno ou psicose. Menos de um por cento das experiências de ego-transcendência terminam em santidade ou psicose. A maioria das pessoas retorna ao nível humano normal.

De acordo com "O Livro Tibetano dos Mortos", cada um dos seis mundos de jogo, ou níveis de existência está associado com um tipo característico de escravidão, do qual as experiências de não-jogos dão liberdade temporária: (1) a existência como um deva, ou santo, embora mais desejável que as outras, é simultânea com um ciclo periódico interminável de prazeroso êxtase livre de jogos; (2) a experiência como *asura*, ou titã, é simultânea com combates heróicos incessantes; (3) incapacidade e escravidão são características da existência animal; (4) tormentos de necessidades e desejos insatisfeitos são característicos da existência dos pretas, ou espíritos infelizes; (5) os impedimentos característicos da existência humana são a inércia, a ignorância presunçosa, desvantagens físicas ou fisiológicas, entre outras.

De acordo com o Bardo *Thodol*, o nível um é distinto por ser determinado pelo carma. Durante o período do Terceiro Bardo, sinais e visões premonitórios de diferentes níveis aparecem, aquele para o qual se está prestando atenção aparece mais claramente. Por exemplo, o viajante pode sentir-se cheio de poder, como que divino (*asuras*), ou pode sentir-se excitado por impulsos primitivos ou bestiais, ou pode experimentar a frustração dos infelizes neuróticos, ou tremer ante as torturas do inferno criado por si mesmo.

As chances de fazer uma reentrada favorável aumentam se se deixa o processo seguir seu próprio curso natural, sem esforço ou luta. Deve-se evitar perseguir ou fugir de qualquer uma das visões, porém meditar calmamente sobre o conhecimento de que todos os níveis existem no Buda, também.

Pode-se reconhecer e examinar os sinais assim que eles aparecerem e aprender um bocado sobre si mesmo num tempo bem curto. Embora seja imprudente lutar contra ou fugir das visões que vêm neste período, as INSTRUÇÕES PARA AS VISÕES DE REENTRADA são feitas para ajudar o viajante a recuperar a transcendência do Primeiro Bardo. Dessa maneira, se a pessoa achar-se prestes a retornar a uma personalidade ou a um ego que ela julgue inapropriados com o novo conhecimento acerca de si mesma, ela pode, segundo as instruções, evitar isso e fazer uma boa reentrada.

III. A influência todo-determinante do pensamento

A libertação pode ser obtida, por tal confrontação, mesmo que não pudesse ser anteriormente. Se, entretanto, a libertação não é obtida mesmo depois dessas confrontações, uma aplicação adicional continuada é essencial.

Caso você sinta apego por posses materiais, por velhos jogos e actividades, ou se você sentir algo assim porque outras pessoas ainda estão envolvidas em passatempos aos quais você renunciou, isso afectará o balanço psicológico de tal maneira que, mesmo se destinado(a) a retornar num nível mais elevado, você na verdade reentrará num nível inferior do mundo de espíritos insatisfeitos (neurose). Por outro lado, mesmo se você sentir apego pelos *scripts* mundanos aos quais renunciou, você não será capaz de interpretá-los, e eles não lhe serão úteis. Portanto, abandone a fraqueza e o apego a eles; livre-se deles totalmente; renuncie de coração a eles. Não importa quem possa estar aproveitando as suas posses, ou tomando o seu papel, não tenha sentimentos de mesquinhez e ciúmes, mas esteja preparado para renunciar a eles de boa vontade. Pense que você os está ofertando à sua divindade interior e à sua consciência expandida. Atenha-se ao sentimento de desapego, destituído de fraqueza e ânsia.

Novamente, quando as atitudes de outros membros da sessão forem erradas, descuidadas, desatentas ou distraídas, quando o acordo ou o contacto se quebrarem, e quando a pureza de intenção for perdida por algum participante, e a frivolidade e a negligência tomarem lugar (tudo isso pode ser visto claramente pelo viajante do Bardo) você pode sentir falta de fé e começar a duvidar se suas crenças. Você será capaz de perceber qualquer medo ou ansiedade, quaisquer acções egoístas, condutas egocêntricas ou comportamentos manipuladores. Você pode pensar: "Ei! Eles estão me enganando, trapacearam." Se você pensar assim, ficará extremamente deprimido(a), e devido a um grande ressentimento você adquirirá descrença e falta de fé, em vez de afeição e sincera confiança. Se isso afectar o balanço psicológico, a reentrada ser dará certamente num nível desagradável.

Tal pensamento não somente não terá utilidade nenhuma, como fará um grande mal. Não importa quão impróprio seja o comportamento dos outros, pense assim: "O que? Como podem as palavras de Buda serem inapropriadas? São como o reflexo das imperfeições do meu rosto reflectidas em um espelho; meus próprios pensamentos devem estar impuros. Como essas outras (palavras), elas são nobres no corpo, santas no discurso e o Buda está dentro delas: seus actos são lições para mim".

Assim pensando, tenha confiança em seus companheiros e exerça amor sincero em relação a eles. Então o que quer que eles façam, será em seu benefício. O exercício desse amor é muito importante; não se esqueça disso!

Novamente, mesmo se você estiver destinado(a) a retornar num nível inferior e já estiver indo em direcção àquela existência, devido aos bons feitos de amigos, parentes, participantes, professores eruditos que devotam a si mesmos de todo o coração ao desenvolvimento correcto dos rituais de benefício, o deleite proveniente do seu grande entusiasmo ao vê-los, por sua própria virtude, afectará de tal forma o balanço psicológico que embora dirigindo-se para baixo, você pode ainda chegar a um nível mais elevado e feliz. Portanto, você não deve criar pensamentos egoístas, mas exercer a afeição pura e a fé sincera em relação a todos, imparcialmente. Isso é altamente importante. Então, seja extremamente cuidadoso(a).

As INSTRUÇÕES PARA A TODO-DETERMINANTE INFLUÊNCIA DO PENSAMENTO são úteis em qualquer fase do Terceiro Bardo, mas, particularmente, se o viajante estiver reagindo com suspeita ou ressentimento em relação a outros membros do grupo ou a seus próprios amigos e parentes.

IV. Visões do julgamento

A visão do julgamento pode vir: o jogo de culpa do Terceiro Bardo. "Seu génio bom contará seus bons feitos com seixos brancos, o génio mal contará os maus feitos com seixos negros." Uma cena de julgamento é parte central de muitos sistemas religiosos, e a visão pode assumir diversas formas. É mais provável que os ocidentais a vejam na bem conhecida versão cristã. Os tibetanos dão uma interpretação psicológica a ela bem como a todas as demais visões. O Juiz, o Senhor da Morte, simboliza a própria consciência em seu aspecto severo de imparcialidade e amor pela integridade. O "Espelho do Carma" (o Livro Cristão do Julgamento), consultado pelo Juiz, é a memória. Diferentes partes do ego virão à frente, algumas oferecendo desculpas pouco convincentes para enfrentar acusações, e outras atribuindo motivos a vários feitos, contando feitos aparentemente neutros entre os negros; outras ainda oferecerão justificativas ou pedirão perdão. O espelho da memória reflete claramente; mentiras e subterfúgios não ajudarão. Não se assuste, não conte mentiras, encare sem medo a verdade.

Agora você pode imaginar-se cercado(a) por vultos que desejam atormentá-lo(a), torturá-lo(a) ou ridicularizá-lo(a) (as "Fúrias Executoras do Robótico Senhor da Morte"). Essas figuras impiedosas podem ser interiores ou envolver as pessoas ao seu redor, vistas como impiedosas, jocosas e superiores. Lembre-se de que o medo e a culpa, a perseguição e as figuras jocosas são suas próprias alucinações. Sua própria máquina de culpa. Sua personalidade é uma colecção de padrões de pensamento e vazio. Não pode ser ferida. "Espadas não podem perfurá-la, o fogo não pode queimá-la." Liberte-se de suas próprias alucinações. Na realidade, não existem coisas tais quais o Senhor da Morte, ou um deus ou demónio ou espírito distribuidores da justiça. Aja de forma a reconhecer isto.

Reconheça que você está no Terceiro Bardo. Medite sobre seu símbolo ideal. Se você não sabe como meditar, então apenas analise com grande cuidado a natureza real do que o(a) está assustando. A "Realidade" não é nada além de vazio (*Dharma-Kaya*). Esse vazio não é do vazio da nulidade, mas um vazio na natureza verdadeira na qual você sente-se impressionado(a), e ante a qual sua consciência brilha mais clara e lucidamente.

[Esse é o estado da mente conhecido como "*Sambhoga-Kaya*." Nesse estado, você experimenta, com intensidade insuportável, Vazio e Brilho inseparáveis - o brilho por natureza do Vazio e o Brilho inseparável do Vazio - um estado da consciência não-modificada ou primordial, que é o *Adi-Kaya*. E a força deste, brilhando desobstruída, irradiará por toda a parte; é o *Nirmana-Kaya*.

Isso refere-se aos Ensinaamentos de Sabedoria fundamentais do Bardo *Thodol*. Em todos os sistemas tibetanos de ioga, a realização do Vazio é o grande objectivo. Realizá-lo é

alcançar o *Dharma-Kaya* incondicionado, ou "Corpo Divino da Verdade", o estado primordial das coisas não-criadas, da Toda-Consciência sobre-humana. O *Dharma-Kaya* é o mais elevado dos três corpos do Buda e de todos os budas e seres que têm o perfeito esclarecimento. Os outros dois corpos são o *Sambhoga-Kaya* ou "Corpo Divino da Perfeita Doação" e o *Nirmana-Kaya* ou "Corpo Divino da Encarnação". *Adi-Kaya* é sinônimo de *Dharma-Kaya*. O *Dharma-Kaya* é primordial, Sabedoria Essencial sem forma; é a experiência verdadeira livre de todo erro ou obscurecimento inerente ou acidental. Inclui o Nirvana e o *Sangsara*, que são estados polares da consciência, mas idênticos no reino da consciência pura. O *Sambhoga-Kaya* corporifica, como nos cinco *Dhyani* Budas, Sabedoria Refletida ou Modificada; e o *Nirmana-Kaya* corporifica, como nos Budas Humanos, a Sabedoria Prática ou Encarnada. Todos os seres esclarecidos renascem nesse ou em outros mundos com consciência plena, como trabalhadores pelo melhoramento das suas criaturas semelhantes. São chamados de encarnados *Nirmana-Kaya*. O Lama *Kazi Dawa-Samdup*, o tradutor do Bardo *Thodol*, considera que o *Adi-Buda*, e todas as deidades associadas com o *Dharma-Kaya* não devem ser considerados como deidades pessoais, mas como personificações das força, leis e influências espirituais primordiais e universais. "No panorama sem fronteiras do universo existente e visível, quaisquer formas que apareçam, quaisquer consciências que conjecturem, todos são o jogo da manifestação no *Tri-Kaya*, o Princípio Triplo da Causa de Todas as causas, a Trindade Primordial. Cobrindo tudo, está a Essência Todo-Impregnante do espírito, que é a Mente. Ela é não-criada, impessoal, auto-existente, imaterial e indestrutível". A *Tri-Kaya* é a trindade esotérica e corresponde à trindade exotérica de Buda, as Escrituras e o Clero (ou a sua própria divindade, este manual e seus companheiros).]

Se o viajante estiver lutando com alucinações de culpa e penitência, as INSTRUÇÕES PARA AS VISÕES DO JULGAMENTO podem ser lidas.

V. Visões sexuais

Visões sexuais são extremamente frequentes no terceiro bardo. Você pode imaginar machos e fêmeas copulando.

[De acordo com *Jung* ("Comentário Psicológico" ao Livro Tibetano dos Mortos, edição de *Evans-Wentz*, p. XIII), "a teoria de Freud é a primeira tentativa feita no ocidente para investigar, como que a partir de baixo, a partir da esfera animal do instinto, o território psíquico que corresponde no Lamaísmo Tântrico ao *Sidpa Bardo*." A visão aqui descrita, na qual a pessoa vê mãe e pai em intercurso sexual, corresponde ao "cenário primal" na psicanálise. Nesse nível, então, começamos a ver uma notável convergência das psicologias oriental e ocidental. Note também a correspondência exacta da teoria psicanalítica do Complexo de Édipo.]

Esta visão pode ser interior ou envolver as pessoas ao seu redor. Você pode ter alucinações de orgias multipessoais e experimentar tanto desejo quanto vergonha, atracção e repugnância. Você pode perguntar-se sobre que performance sexual é esperada de você e ter dúvidas acerca de sua capacidade de desempenhá-la nesse momento.

Quando as visões ocorrerem, lembre-se de apartar-se da acção ou do apego. Tenha fé e flutue gentilmente com o fluxo. Confie na unidade da vida e em seus companheiros.

Se você tentar entrar no antigo ego porque está atraído ou sentindo repulsa, se você tentar juntar-se ou escapar da orgia que está alucinando, você reentrará num nível animal ou neurótico. Se você ficar consciente da "virilidade", ódio em relação ao pai, juntamente com ciúmes em relação à mãe serão experimentados; se você se tornar consciente da "feminilidade", ódio da mãe juntamente com atracção e carinho pelo pai serão experimentados.

Talvez seja dispensável dizer que esse tipo de sexualidade auto-centrada tem pouco em comum com a sexualidade das experiências transpessoais. União física pode ser uma manifestação da união cósmica.

Visões de união sexual podem às vezes ser seguidas por visões da concepção - você pode realmente ver o esperma se unido ao óvulo -, da vida intra-uterina e do nascimento a partir do útero. Algumas pessoas dizem ter revivido seu próprio nascimento físico em sessões psicodélicas e, ocasionalmente, foram postas evidências confirmando essas alegações. Se é assim ou não é uma questão a ser deixada para ser decidida por evidências empíricas. Às vezes as visões do nascimento serão claramente simbólicas - por exemplo, emersão de um casulo, sair de uma concha etc.

Se a visão do nascimento é construída a partir da memória ou da fantasia, o viajante psicodélico deve tentar reconhecer os sinais indicadores do tipo de personalidade que está renascendo.

As INSTRUÇÕES PARA AS VISÕES SEXUAIS podem ser lidas ao viajante que esteja lutando com alucinações sexuais.

VI. Métodos de prevenção da reentrada

Embora muitas confrontações e pontos de reconhecimento tenham sido dados, a pessoa pode estar despreparada e ainda vagar de volta ao jogo da realidade. É vantajoso adiar o retorno tanto quanto possível, maximizando assim o grau de esclarecimento na personalidade subsequente. Por essa razão, quatro métodos meditativos são dados para prolongar o estado de ego-perda. São eles (1) meditação sobre o Buda ou o guia; (2) concentração em bons jogos; (3) meditação sobre a ilusão; (4) meditação sobre o vazio. Veja os QUATRO MÉTODOS DE PREVENÇÃO DA REENTRADA. Cada um tenta levar o viajante de volta ao fluxo central de energia do Primeiro Bardo do qual ele foi separado por envolvimento com jogos. Pode-se perguntar como esses métodos meditativos, que parecem difíceis à pessoa ordinária, podem ser eficazes. A resposta dada no Bardo *Thodol* Tibetano é que devido à sugestibilidade aumentada e à abertura da mente no estado psicodélico esses métodos podem ser usados por qualquer um, a despeito da capacidade intelectual ou da proficiência em meditação.

VII. Métodos de escolha da personalidade pós-sessão

Escolher o ego pós-sessão é uma arte extremamente profunda e não deve ser tentada descuidada ou apressadamente. Não deve-se voltar fugindo dos tormentos alucinatórios. Tal reentrada tenderá a trazer a pessoa a um dos três níveis inferiores. Deve-se primeiro banir o medo por meio da visualização de uma figura projectora particular ou do Buda; então escolha calma e imparcialmente. O conhecimento disponível ao viajante deve ser usado para fazer uma escolha sábia. Na tradição tibetana cada um dos níveis do jogo-existência está associado com uma cor particular e também com certos símbolos geográficos. Estes podem ser diferentes para ocidentais do século XX. Cada pessoa tem que aprender a decifrar seu próprio mapa rodoviário interior. Os indicadores tibetanos podem ser usados como um ponto de partida. A proposta é clara: deve-se seguir os sinais dos três tipos mais elevados e afastar-se daqueles dos três inferiores. Deve-se seguir a luz e as visões prazerosas e afastar-se das monótonas e da escuridão.

Diz-se do mundo dos santos (devas) que ele brilha com uma luz branca e é precedido por visões de templos encantadores e mansões ajoelhadas. O mundo dos heróis (*asuras*) tem uma luz verde e é assinalado por imagens de florestas mágicas e fogo. O mundo humano ordinário tem uma luz amarela. A existência animal é anunciada por uma luz azul e imagens de cavernas e buracos fundos na terra. O mundo dos espíritos neuróticos ou insatisfeitos tem

uma luz vermelha e visões de planícies desoladas e ermos florestais. O mundo infernal emite uma luz cor de fumaça e é precedido por sons de gemidos, visões de terras sombrias, casas pretas e brancas e estradas negras pelas quais você tem que viajar.

Use sua prudência para escolher um bom robô pós-sessão. Não seja atraído ao seu antigo ego. Se você decidir perseguir poder, ou status, ou sabedoria, ou saber, ou servidão, ou o que quer que seja, escolha imparcialmente, sem ser atraído(a) ou repellido(a). Entre no jogo-existência de boa graça, voluntária e livremente. Visualize-o como uma mansão celestial, isto é, como uma oportunidade de exercer o jogo-êxtase. Tenha fé na protecção das divindades e escolha. A disposição de completa imparcialidade é importante já que você pode cair em erro. Um jogo que parece bom pode mais tarde tornar-se ruim. Completa imparcialidade, liberdade de desejo ou medo, asseguram que um escolha maximamente sábia será feita.

Enquanto retorna você pode ver dispersar-se ante si o mundo, sua antiga vida, um planeta cheio de objectos e eventos fascinantes. Logo você estará descendo para tomar seu lugar em eventos mundanos. A chave dessa viagem de volta é apenas isso: vá numa boa, devagar, naturalmente. Aproveite cada segundo. Não corra. Não se apegue aos seus antigos *scripts*. Reconheça que você está no período de reentrada. Não volte com qualquer pressão emocional. Tudo o que você ver ou tocar pode brilhar com irradiação. Cada momento pode ser uma agradável descoberta.

Aqui termina o Terceiro Bardo, o Período da Reentrada.

CONCLUSÃO GERAL

Estudantes bem preparados com avançado entendimento espiritual podem usar o princípio da "Transferência" no momento da ego-morte e não precisam atravessar os estados do Bardo subsequentes. Eles alçarão a um estado de iluminação e permanecerão lá o tempo todo. Outros, um pouco menos experientes em disciplina espiritual, reconhecerão a Serena Luz no segundo estágio do Primeiro Bardo e, então, alcançarão a libertação. Outros, num nível ainda menos adiantado, podem ser libertados enquanto experimentam uma das visões positivas ou negativas do Segundo Bardo. Já que há várias guinadas, a libertação pode ser obtida numa ou noutra através do reconhecimento nos momentos de confrontação. Aqueles de conexão cármica muito fraca, isto é, aqueles envolvidos em *scripts* ego-dominados muito agudos, terão de vagar em direcção ao Terceiro Bardo. Novamente, muitos pontos de libertação foram traçados. As pessoas mais fracas cairão sob a influência da culpa e do medo. Para as pessoas mais fracas, há várias lições para prevenir a volta à realidade rotineira, ou pelo menos para escolhê-la sabiamente. Aplicando os métodos de visualização descritos, elas devem ser capazes de experimentar os benefícios da sessão. Mesmo àquelas pessoas cujas rotinas familiares são primitivas e egocêntricas pode-se prevenir que caiam na tristeza. Uma vez que tenham experimentado, mesmo que por um curto período, a grande beleza e força da consciência livre, elas podem, da próxima vez, encontrar um guia ou amigo que as iniciem mais adiante no caminho.

O modo pelo qual esse ensinamento é eficaz, mesmo para um viajante que já esteja no *Sidpa* Bardo, é o seguinte: cada pessoa tem alguns resíduos-de-jogos (carma) positivos e alguns negativos. A continuidade da consciência foi quebrada por uma ego-morte para a qual a pessoa não estava preparada. Os ensinamentos são como um borbulho d'água num bueiro quebrado, restaurando temporariamente a continuidade com o carma positivo. Como afirmado antes, a extrema sugestionabilidade ou qualidade imparcial da consciência nesse estado assegura a eficácia da audição da doutrina. O ensinamento encravado neste manual pode ser comparado a uma catapulta que pode direccionar a pessoa ao objectivo da libertação. Ou como o movimento de uma grande viga de madeira, que é tão pesada que uma centena de homens não pode carregá-la, mas que ao flutuar sobre a água pode ser

facilmente movida. Ou como controlar o passo e a direcção de um cavalo pelo uso de um freio.

Portanto, estes ensinamentos devem ser vivamente incutidos ao viajante, de novo e de novo. Este manual também pode ser usado mais geralmente. Deve ser recitado com a maior frequência possível e alocado na memória tanto quanto possível. Quando a ego-morte ou a morte real vierem, reconheça os sintomas, recite o manual a si mesmo(a), e reflita sobre o seu significado. Se não puder fazer isto por si mesmo(a), peça a um amigo para lê-lo para você. Não há dúvida acerca de seu poder libertador.

Ele liberta ao ser lido ou ouvido, sem necessidade de um ritual ou de meditação complexa. Este Ensino Profundo liberta aqueles de carma muito ruim através do Caminho Secreto. Não se deve esquecer o seu significado e as palavras, mesmo se perseguido por sete mastins. Por meio deste Seletor Ensino, se obtém a Budidade no momento da ego-perda. Mesmo se os Budas do passado, do presente e do futuro procurassem, eles não encontrariam qualquer doutrina que transcendesse esta.

Aqui termina o Bardo *Thodol*, conhecido como "O Livro Tibetano dos Mortos".

III. ALGUNS COMENTÁRIOS TÉCNICOS SOBRE SESSÕES PSICODÉLICAS

1. Uso deste manual

O uso mais importante deste manual é como leitura preparatória. Tendo lido o Manual Tibetano, pode-se reconhecer imediatamente os sintomas e experiências que poderiam de outra forma ser terrificantes, simplesmente por causa da falta de entendimento acerca do que está acontecendo. Reconhecimento é a palavra chave.

Secundariamente, este manual pode ser usado para evitar ciladas paranóicas ou para recuperar a transcendência do Primeiro Bardo, se ela se perdeu. Se a experiência começar com luz, paz, unidade mística, entendimento, e se continuar nesse caminho, então não há necessidade de lembrar-se deste manual ou de tê-lo relido para você. Como a um mapa rodoviário, consulte-o apenas se perder-se ou se quiser mudar de curso. Normalmente, entretanto, o ego se agarra a seus antigos *scripts*. Podem haver desconforto ou confusão momentâneos. Se isso acontecer, os demais presentes não devem ser simpáticos ou demonstrar inquietação. Eles devem estar preparados para ficar calmos e reprimir seus "jogos de ajuda". Em particular, o papel de "médico" deve ser evitado.

Se a qualquer hora você se achar lutando para voltar à realidade rotineira, você pode ter (por acordo prévio) uma pessoa mais experiente, um companheiro viajante, ou um observador de confiança, lendo partes deste manual para você.

Passagens apropriadas para ler durante a sessão são dadas na Parte IV a seguir. Cada secção descritiva principal do Livro Tibetano tem um texto de introdução apropriado. Pode-se querer anotar previamente as passagens seleccionadas e simplesmente folhear as anotações quando desejado. O objectivo constante desses textos de instruções é levar o viajante de volta à transcendência original do Primeiro Bardo e ajudar a mantê-la tanto quanto possível.

Um terceiro uso seria construir um "programa" para uma sessão usando passagens do texto. O objectivo seria levar o viajante a uma das visões deliberadamente, ou através de uma sequência de visões. O guia ou amigo poderia ler as passagens relevantes, mostrar slides ou fotos ou figuras simbólicas de processos, tocar música cuidadosamente

seleccionada etc. Pode-se prever uma alta arte da programação de sessões psicodélicas, na qual manipulações e apresentações simbólicas levariam o viajante através de extáticos e visionários Jogos de Contas .

2. Planejando uma sessão

Ao planejar uma sessão, a primeira questão a ser decidida é "qual é o objectivo?". O Hinduísmo Clássico sugere quatro possibilidades:

(1) Pelo aumentado poder pessoal, entendimento intelectual, discernimento aguçado de si e da cultura, melhora da situação de vida, aprendizado acelerado, crescimento profissional.

(2) Por dever, ajuda a outros, providenciando carinho, reabilitação, renascimento para semelhantes.

(3) Por divertimento, aproveitamento sensual , prazer estético, aproximação interpessoal, experiência pura.

(4) Pela transcendência, libertação dos limites do ego e do espaço-tempo; alcance da união mística.

Este manual visa primariamente ao último objectivo - o da libertação-esclarecimento. Essa ênfase não exclui a consecução dos demais objectivos - de fato, ela garante a sua consecução porque a iluminação requer que a pessoa seja capaz de ir além dos problemas dos *scripts* como personalidade, papel e status social. O iniciado pode decidir antes dedicar a experiência psicodélica a qualquer dos quatro objectivos. O manual será de ajuda em todo caso.

Se há várias pessoas tendo uma sessão juntas, elas devem entrar em acordo por um objectivo colaborativamente, ou pelo menos estar conscientes dos objectivos de cada um. Se a sessão é para ser "programada", então os participantes devem concordar colaborativamente quanto a um programa ou design, ou concordar em deixar que um membro do grupo elabore a programação. Manipulações inesperadas ou indesejadas por parte de um dos participantes podem facilmente "prender" os outros viajantes nas ilusões paranóicas do Terceiro Bardo.

O viajante, especialmente numa sessão individual, pode também desejar ter uma experiência extrovertida ou introvertida. Na experiência transcendente extrovertida, o self está estaticamente fundido com objectos exteriores (por exemplo, flores ou outras pessoas). No estado introvertido, o self está fundido com processos vitais interiores (luzes, ondas de energia, eventos corporais, formas biológicas etc). Obviamente, ambos os estados extrovertido ou introvertido podem ser mais negativos que positivos, dependendo da atitude do viajante. Também podem ser primariamente conceituais ou primariamente emocionais. Os oito tipos de experiências assim distinguidas (quatro positivas e quatro negativas) foram descritos mais propriamente nas Visões 2 a 5 do Segundo Bardo.

Para a experiência mística extrovertida trar-se-ia à sessão objectos ou símbolos para guiar a consciência na direcção desejada. Velas, fotos, livros, incenso, música ou passagens anotadas. Uma experiência mística introvertida requer a eliminação de toda estimulação: nada de luz, som, cheiro ou movimento.

O modo de comunicação com os outros participantes deve também ser pré-definido. Vocês podem concordar quanto a certos sinais, indicando silenciosamente o companheirismo. Podem estabelecer contacto físico - dar-se as mãos, abraçar-se. Esses

meios de comunicação devem ser preestabelecidos para evitar as más interpretações provenientes dos *scripts* que podem desenvolver-se durante a sensibilidade elevada da transcendência do ego.

3. Drogas e dosagens

Uma ampla variedade de produtos químicos e plantas tem efeitos psicodélicos ("manifestados na mente"). As substâncias mais largamente usadas são listadas aqui juntamente com as doses adequadas para um adulto normal de porte médio. A dosagem a ser tomada depende, é claro, do objectivo da sessão. Dois números são dados portanto. A primeira coluna indica a dosagem que deve ser suficiente para que uma pessoa inexperiente entre nos mundos transcendentais descritos neste manual. A segunda coluna dá um número de dosagem menor, que pode ser usada por pessoas mais experientes ou por participantes numa sessão de grupo.

LSD-25 (dietilamida de ácido lisérgico)
Mescalina
Psilocibina

200-500 microgramas
600-800 mg
40-60 mg

100-200 microgramas
300-500 mg
20-30 mg

O tempo de espera para o começo, quando as drogas são tomadas oralmente e de estômago vazio, é de aproximadamente 20 a 30 minutos para o LSD e a psilocibina, e de uma a duas horas para a mescalina. A duração da sessão é de oito a dez horas para LSD e mescalina, e de cinco a seis horas para a psilocibina. DMT (dimethyltryptamide), quando injectado intramuscularmente em dosagens de 50 a 60 mg, dá uma experiência aproximadamente equivalente a 500 microgramas de LSD, mas que dura apenas 30 minutos.

Algumas pessoas acham útil tomar outras drogas antes da sessão. Uma pessoa muito ansiosa, por exemplo, pode tomar de 30 a 40 mg de Librium mais ou menos uma hora mais cedo, para se acalmar e relaxar. Methedrina também tem sido usada para induzir um humor eufórico e prazeroso antes da sessão. Às vezes, com pessoas excessivamente nervosas, é aconselhável escalonar a administração da droga: por exemplo, 200 microgramas de LSD podem ser tomadas inicialmente, e um "booster" de outras 200 microgramas pode ser tomado depois que a pessoa se familiarizar com alguns dos efeitos do estado psicodélico. Às vezes, pode ocorrer náusea. Normalmente esse é um sintoma mental, indicando medo, e deve ser considerado como tal. Às vezes, entretanto, particularmente com o uso de grãos de morning-glory e peiote, a náusea pode ter uma causa fisiológica. Drogas anti-nauseantes tais quais Marezina, Bonamina, Dramamina ou Tigan podem ser tomadas antes para preveni-la.

Se a pessoa ficar presa numa rotina-de-jogos repetitiva durante uma sessão, às vezes é possível "parar o jogo" pela administração de 50 mg de DMT, ou mesmo de 25 mg de Dexedrina ou Methedrina. Tais dosagens adicionais, por suposto, devem ser dadas somente com o conhecimento e consentimento da pessoa.

Se emergências exteriores o exigirem, Thomazina (100-200 mg, em média) ou outros tranquilizantes do tipo phenothiazina cessarão com os efeitos das drogas psicodélicas.

Antídotos não devem ser usados simplesmente porque o viajante ou o guia estejam assustados. Em vez disso, as sessões apropriadas do Terceiro bardo devem ser lidas.

[Sugestões mais detalhadas concernentes à dosagem podem ser encontradas num artigo de Gary M. Fisher: "Alguns Comentários Acerca do Nível de Dosagem de Compostos Psicodélicos para Experiências Psicoterapêuticas." *Psychedelic Review*, I, no. 2, pp. 208-218, 1963.]

4. Preparação

Produtos químicos psicodélicos não são drogas no sentido usual da palavra. Não há reação específica, nem sequência esperada de eventos, somáticos ou fisiológicos.

A reacção específica tem pouco a ver com o produto químico e é principalmente uma função do lugar e do cenário: preparação e ambientação.

Quanto melhor a preparação, mais extática e reveladora a sessão. Em sessões iniciais com pessoas despreparadas, o cenário - particularmente as acções dos demais - é o mais importante. Para pessoas que se preparam pensativa e seriamente, o cenário é menos importante.

Há dois aspectos da preparação: de longo alcance e imediato.

A preparação de longo alcance refere-se à história pessoal, à personalidade duradoura. O tipo de pessoa que você é - seus medos, desejos conflitos, culpas, paixões secretas - determina como você interpreta e se vira com qualquer situação em que entre, inclusive uma sessão psicodélica. Talvez mais importantes sejam os mecanismos de reflexo utilizados ao lidar-se com a ansiedade - as defesas, as manobras protectoras usualmente empregadas. Flexibilidade, confiança básica, fé religiosa, abertura humana, coragem, calor interpessoal, criatividade são características que permitem um aprendizado fácil e divertido. Rigidez, desejo de controle, desconfiança, cinismo, ticanhez, covardia, frieza, são características que tornam ameaçadora qualquer situação nova. O mais importante é o discernimento. Não importa quantas brechas hajam no registro, a pessoa que tiver algum entendimento de sua própria máquina registradora, que puder reconhecer quando não estiver funcionando como gostaria, é melhor adaptável a qualquer desafio - mesmo ao súbito colapso do seu ego.

A preparação mais cuidadosa incluiria uma discussão das características da personalidade e um planejamento com o guia sobre como lidar com as reacções emocionais esperadas quando elas ocorrerem.

A preparação imediata refere-se às expectativas relativas à próprias sessão. A preparação da sessão é de crítica importância por determinar como a experiência se desdobrará. As pessoas naturalmente tentam impor a qualquer situação nova suas próprias perspectivas de jogos pessoais e sociais. A reflexão cuidadosa deve preceder a sessão para prevenir que aspectos ticanhos sejam impostos.

Expectativas médicas. Alguns indivíduos malpreparados impõe inconscientemente um modelo médico à experiência. Eles olham para os sintomas, interpretam cada sensação nova em termos de doença/saúde, põe o guia no papel de médico, e, se a ansiedade desenvolve-se, exigem o renascimento químico - isto é, tranquilizantes. Ocasionalmente ouve-se falar de sessões casuais, malplanejadas e não-guiadas que terminam com o indivíduo exigindo ser hospitalizado etc. Causa-se ainda mais problemas se o guia emprega o modelo médico, procura por sintomas e pensa na possibilidade de recorrer à hospitalização, para proteger a si mesmo.

Revolta contra as convenções pode ser o motivo de algumas pessoas que tomam a droga. A ideia de fazer algo "proibido" ou vagamente travesso é um jogo ingênuo que pode afectar a experiência.

Expectativas intelectuais são apropriadas quando o indivíduo já tem boa experiência psicodélica. De fato, o LSD oferece enormes possibilidades para acelerar o aprendizado e a pesquisa científica. Mas para sessões iniciais, reacções intelectuais podem se tornar armadilhas. O Manual Tibetano nunca se cansa de alertar sobre os perigos da racionalização. "Desligue sua mente" é o melhor conselho para os novatos. Controlar a sua consciência é como aprender a voar. Depois de aprender a mover sua consciência em volta - na ego-perda e para trás, por vontade - os exercícios intelectuais podem ser incorporados à experiência psicodélica. O último estágio da sessão é a melhor hora para examinar conceitos. O objectivo deste manual em particular é libertá-lo(a) de sua própria mente verbal pelo maior tempo possível.

Expectativas religiosas merecem o mesmo conselho que as intelectuais. Novamente, é mais aconselhável ao indivíduo em sessões iniciais flutuar com o fluxo, ficar "pra cima" o maior tempo possível, e adiar interpretações religiosas até o fim da sessão, ou para sessões posteriores.

Expectativas recreacionais e estéticas são naturais. A experiência psicodélica proporciona, sem dúvida, momentos extáticos que ananizam qualquer *script* pessoal ou cultural. A sensação pura pode capturar a consciência. A intimidade interpessoal ergue-se a alturas himalaias. Deleites estéticos - musicais, artísticos, botânicos, naturais - são incrementados com uma força sem escala. Mas todas essas reacções podem ser jogos do Terceiro Bardo: "Estou tendo esse êxtase. Que sortudo eu sou!" Tais reacções podem se tornar tenras ciladas, impedindo o indivíduo de alcançar a pura ego-perda (Primeiro Bardo) ou as glórias da criatividade do Segundo Bardo.

Expectativas planejadas. Este manual prepara a pessoa para uma experiência mística de acordo com o modelo tibetano. Os lamas desenvolveram um entendimento muito preciso e sofisticado da psicologia humana, e o estudante deste manual será orientado para uma viagem que é muito mais rica em alcance e significado que qualquer teoria psicanalítica ocidental. Estamos conscientes, entretanto, de que o modelo do Bardo *Thodol* para a consciência é um artefacto humano, uma alucinação do Segundo Bardo, embora de grande alcance.

Algumas recomendações práticas. O indivíduo deve reservar pelo menos três dias à sua experiência; um dia antes, o dia da sessão, e o dia seguinte. Essa agenda garante uma redução da pressão exterior e um comprometimento mais sério com a viagem.

Falar com outros que já fizeram a viagem é uma excelente preparação, embora a qualidade alucinógena do Segundo Bardo de todas as descrições deva ser levada em conta. Observar uma sessão é outra lição preliminar de valor. A oportunidade de ver outros durante e após uma sessão modela as expectativas.

Ler livros sobre experiências místicas é um método padrão de orientação. Ler os relatos das experiências de outros é outra possibilidade (Aldous Huxley, Alan Watts e Gordon Wasson escreveram poderosos relatos).

Meditação é provavelmente a melhor preparação para uma sessão psicodélica. Aqueles que gastaram tempo na tentativa solitária de lidar com a mente, eliminar o pensamento e alcançar estados mais elevados de concentração, são os melhores candidatos a uma sessão psicodélica. Quando o estado de ego-perda ocorre, elas estão prontas. Elas reconhecem o

processo como um fim avidamente esperado, ao invés de um evento estranho mal compreendido.

5. O cenário

A primeira e mais importante coisa a lembrar, na preparação de uma sessão psicodélica, é providenciar um cenário que não se relacione com os *scripts* sociais e interpessoais e que seja o mais livre possível de distrações e intromissões imprevistas. O viajante deve assegurar-se de que não será perturbado por visitas ou chamadas telefônicas, já que elas afectarão a actividade alucinatória. Confiança em quem estiver por perto e privacidade são necessárias.

Um período de tempo (usualmente de no mínimo três dias) deve ser reservado, no qual a experiência tomará seu curso natural e haverá tempo para reflexões e meditação. É importante manter a agenda aberta por três dias e fazer esses arranjos com antecedência. Um retorno muito apressado aos jogos-envolvimentos vai borrar a clareza da visão e reduzir o potencial de aprendizado. Se a experiência for com um grupo, é muito útil ficarem todos juntos depois da sessão de forma a compartilhar as experiências.

Há diferenças entre as sessões noturnas e as diurnas. Muitas pessoas dizem que estão mais confortáveis ao entardecer e conseqüentemente que suas experiências são mais profundas e ricas. A pessoa deve escolher a hora do dia que parecer de acordo com seu próprio temperamento. Mais tarde, ela pode desejar experimentar as diferenças entre as sessões diurnas e noturnas.

Similarmente, há diferenças entre as sessões em espaços abertos e fechados. Cenários naturais como jardins, praias, florestas e campos abertos têm influências específicas que pode-se ou não desejar. O essencial é sentir-se o mais confortável possível com os arredores, seja na sala de estar de alguém ou sob o céu noturno. Familiaridade com os arredores pode ajudar a sentir-se confiante nos períodos alucinatórios. Se a sessão realizar-se em local fechado, a pessoa precisa pensar no arranjo da sala e dos objectos específicos que deseja-se ver e ouvir durante a experiência.

Música, iluminação, a disponibilidade de comida e bebida, devem ser consideradas com antecedência. A maioria das pessoas não relata o desejo de comer durante o auge da experiência, e então, mais tarde, preferem alimentos simples e antigos como pão, queijo, vinho e frutas frescas. A questão não é fome. Os sentidos estão totalmente abertos, e o gosto e cheiro de uma laranja fresca tornam-se inesquecíveis.

Em sessões de grupo, o arranjo da sala é extremamente importante. As pessoas normalmente não andarão ou se moverão por um longo período, e tanto camas quanto colchões devem ser providenciados. O arranjo das camas ou colchões pode variar. Uma sugestão é colocar as cabeças das camas juntas formando uma estrela. Talvez possa-se querer colocar umas poucas camas juntas e manter uma ou duas a alguma distância para alguém que deseje ficar à parte por algum tempo. Frequentemente, a disponibilidade de uma sala extra é desejável para alguém que queira ficar algum tempo em isolamento.

Se deseja-se ouvir música ou reflectir acerca de pinturas ou objectos religiosos, deve-se arranjar isso de forma que todos no grupo se sintam confortáveis com o que forem ouvir e ver. Numa sessão de grupo, todas as decisões acerca de objectos, cenário etc devem ser feitas com abertura e colaboração.

6. O guia psicodélico

Para sessões iniciais, a atitude e o comportamento do guia são factores críticos. Ele possui enorme poder para moldar a experiência. Com a mente cognitiva suspensa, o indivíduo está num estado de elevada sugestibilidade. O guia pode mover a consciência com gestos e reacções triviais.

A questão chave aqui é a capacidade do guia de desligar seus próprios jogos sociais e o ego - em particular, de abandonar suas necessidades de poder e seus medos. Ficar ali relaxado, sólido, receptivo, seguro. A sabedoria Tao da quietude criativa. Sentir tudo e não fazer nada a não ser deixar que o indivíduo saiba da sua presença.

Uma sessão psicodélica dura até doze horas e produz momentos de reactividade intensa, intensa, INTENSA. O guia não deve nunca se aborrecer, ficar falando ou intelectualizando. Ele precisa ficar calmo durante os longos períodos de insensatez redemoinhante.

Ele é o controle de solo numa torre de aeroporto. Sempre lá para receber mensagens e perguntas das aeronaves lá em cima. Sempre pronto para ajudá-las a ficar no curso, um operador de torre de aeroporto que impõe sua própria personalidade, seus próprios *scripts* ao piloto, é insólito. Os pilotos têm seus próprios planos de voo, seus próprios objectivos, e o controle de solo está lá, sempre esperando para entrar em serviço.

Ainda não se disse que o guia deve ter considerável experiência em sessões psicodélicas consigo mesmo e guiando outros. Administrar psicodélicos sem experiência pessoal é antiético e perigoso.

O maior problema enfrentado pelos seres humanos em geral, e pelo guia psicodélico em particular, é o medo. Medo do desconhecido. Medo de perder o controle. Medo de confiar no processo genético e nos seus companheiros. A partir de nossos próprios estudos e nossa investigação de sessões feitas por outros - profissionais sérios ou boémios aventureiros - chegamos à conclusão de que quase todas as reacções negativas do LSD foram causadas por medo da parte do guia, o que aumentou o medo transitório dos indivíduos. Quando o guia age para proteger a si mesmo, ele comunica sua preocupação ao indivíduo.

O guia precisa permanecer intuitivamente sensitivo e passivamente relaxado por várias horas. Esta é uma tarefa difícil para ocidentais. Por essa razão, temos procurado maneiras de ajudar o guia a manter um estado de quietude alerta no qual ele fique assentado com pronta flexibilidade. O método mais certo de alcançar esse estado é o guia tomar uma dose baixa do psicodélico com o indivíduo. O procedimento de rotina é ter uma pessoa treinada participando da experiência e um membro da equipe no controle de solo sem ajuda psicodélica.

O conhecimento de que um guia experiente está "ligado" e na companhia do indivíduo é de valor inestimável; intimidade e comunicação; companheirismo cósmico; a segurança de ter um piloto treinado voando na ponta da sua asa; a segurança do mergulhador em presença de um camarada especialista nas profundezas.

Não é recomendado que o guia tome grandes doses durante sessões para novatos. Quanto menos experiente ele for, é mais provável que o sujeito imponha alucinações do Segundo e Terceiro Bardos. Esses jogos intensos afectam o guia experiente, que provavelmente está num estado de vazio insensato. O guia é então puxado para o campo alucinógeno do indivíduo e pode ter dificuldades para orientar-se. Durante o Primeiro Bardo não há sinais familiares fixados, não há onde por os pés, nenhum conceito sólido sobre o qual basear o seu pensamento. Tudo é fluido. A acção decisiva do Segundo Bardo por parte do indivíduo pode estruturar o fluxo do guia se ele tomar uma dose pesada.

O papel do guia psicodélico é talvez o papel mais excitante e inspirador na sociedade. Ele é literalmente um libertador, alguém que providencia a iluminação, alguém que liberta os homens de sua longa escravidão interior. Estar presente no momento do despertar, compartilhar a revelação extática quando o viajante descobrir a maravilha e o espanto do processo vital divino, é para muitos o papel mais gratificante de interpretar no drama evolucionário. O papel de guia psicodélico tem uma protecção embutida contra a profissionalismice e a didáctica aparência de ser mais do que se é. A libertação psicodélica é tão poderosa que ultrapassa muito as ambições dos *scripts* terrenos. Espanto e gratidão - mais que orgulho - são as recompensas dessa nova profissão.

7. Composição do grupo

O uso mais eficaz deste manual será para a experiência de uma pessoa com um guia. Entretanto, o manual também será útil em grupo. Quando usado numa sessão de grupo, suas sugestões serão muito úteis no planejamento.

A coisa mais importante de se lembrar ao organizar uma sessão de grupo é ter conhecimento e confiança nos companheiros viajantes. Confiar em si mesmo e nos companheiros é essencial. Ao preparar-se para uma experiência com estranhos, é muito importante compartilhar tempo e espaço o máximo possível com eles antes da sessão. Os participantes devem estabelecer objectivos colaborativos e explorar mutuamente suas expectativas e sentimentos e experiências passadas.

O tamanho do grupo deve depender até certo ponto de quão experientes os participantes forem. Inicialmente, pequenos grupos são preferíveis aos maiores. Em qualquer caso, experiências de grupo excedendo seis ou sete pessoas são demonstradamente menos profundas e geram mais alucinações paranóicas. Ao planejar uma sessão de grupo de cinco ou seis pessoas, é preferível ter pelo menos dois guias presentes. Um tomará a substância psicodélica e o outro, que não a tomará, serve como um guia prático para tomar conta das preocupações tais quais mudar as anotações, providenciar alimento etc, e, se necessário ou desejado, ler selecções do manual. Se for possível, um dos guias deve ser uma mulher experiente que possa providenciar uma atmosfera de alimentação e conforto espiritual.

Às vezes, é aconselhável que a sessão inicial de casais casados seja separada de forma que a exploração de seu jogo de casamento não domine a sessão. Com alguma experiência em expansão da consciência, o jogo do casamento, como outros, pode ser explorado para qualquer propósito - intimidade aumentada, comunicação mais clara, exploração dos fundamentos do sexual, relação de camaradagem etc.

IV. INSTRUÇÕES PARA USAR DURANTE UMA SESSÃO PSICODÉLICA

INSTRUÇÕES DO PRIMEIRO BARDO

Oh [nome do viajante],
Chegou a hora de procurar novos níveis de realidade.
Teu ego e o jogo-[nome] estão terminando.
Você está prestes a ser colocado(a) face a face com a Serena Luz.
Está prestes a experimentá-la em sua realidade,
No estado livre-de-ego, onde todas as coisas são como o Vazio e o céu limpo,
E a mente nua e imaculada é como um vácuo transcendente.

Nesse momento, conheça a si mesmo e suporta esse estado.

Oh [nome do viajante],
Aquilo que chamamos morte do ego vem chegando a você.
Lembre-se:
Agora é a hora da morte e do renascimento.
Aproveite essa morte temporária para chegar ao estado perfeito:
Iluminação.
Concentre-se na unidade de todos os seres vivos.
Agarre-se à Serena Luz.
Use-a para alcançar entendimento e amor.

Se não puder manter a glória da iluminação, e se está escorregando de volta ao mundo exterior,

Lembre-se:
As alucinações que você dever estar vendo,
As visões e revelações,
Te ensinarão muito sobre você mesmo(a) e sobre o mundo.
O véu da percepção quotidiana será retirado dos seus olhos.
Lembre-se da unidade de todos os seres vivos.
Lembre-se da glória da Serena Luz.
Deixe-a guiá-lo(a) pelas visões dessa experiência.
Deixe-a guiá-lo(a) pela sua nova vida que virá.
Se você se sentir confuso,
Lembre-se de seus amigos e da força da pessoa que você mais admira.

Oh [nome],
Tenta alcançar e manter a experiência da Serena Luz.
Lembre-se:
A luz é a energia da vida,
A infinita chama da vida.
Um incessante redemoinho agitado e colorido pode cobrir sua visão.
Isso é a infinita transformação da energia,
O processo da vida.
Não tenha medo dele.
Renda-se a ele.
Junte-se a ele.
Ele é parte de você.
Lembre-se também:
Além do fluxo incansável da electricidade da vida está a realidade final:
O Vazio
Sua própria consciência, não sendo formada por nada que possua forma ou cor,
É vazia por natureza:
A Realidade Final,
Boa em Tudo,
Pacífica em Tudo,
A Luz,
A Irradiação.
O movimento é o fogo da vida de onde todos viemos.
Junte-se a ele.
Ele é parte de você.
Além da luz da vida, está o silêncio pacífico do Vazio,
A silenciosa glória além de todas as transformações:
O sorriso do Buda.
O Vazio não é nulidade.
O Vazio é começo e fim em si mesmo.

Desobstruído, brilhando, estremeçando, glorioso.
Consciência de Diamante,
O Buda Todo-Bondade.
Sua própria consciência, não sendo formada por nada,
Nenhum pensamento, nenhuma visão, nenhuma cor, é vazia:
O intelecto brilhando, glorioso, silencioso.
Esse é o estado da perfeita iluminação.
Sua própria consciência, brilhando, vazia e inseparável do grande corpo de irradiação, não
tem nascimento, nem morte.
É a luz imutável que os tibetanos chamam de Buddha *Amitabbha*.
A consciência do início sem forma.
Basta saber isso.
Reconheça o Vazio de sua própria consciência para chegar à Budidade.
Guarde esse reconhecimento e você vai manter o estado da mente divina do Buda.

INSTRUÇÕES PRELIMINARES DO SEGUNDO BARDO

Lembre-se:
Nessa sessão, você experimenta três Bardos,
Três Estados de perda do ego.
Primeiro há a Serena Luz da Realidade.
Depois há fantásticas alucinações de jogos variados.
Mais tarde, você vai alcançar o estágio de Reentrada,
De recuperação de um ego.

Oh amigo(a),
Você pode experimentar a transcendência do ego,
A partida de sua antiga personalidade.
Mas você não é o(a) único(a).
Isso acontece com todos em algum momento.
Você tem sorte por ter essa gratuita experiência de renascimento.
Não se apegue com carinho e fraqueza à sua antiga personalidade.
Mesmo que se agarre a sua mente, você já perdeu o poder de mantê-la.
Não há nada a ganhar lutando nesse mundo alucinatório.
Não seja apegado.
Não seja fraco(a).
Não importa o medo ou terror que caiam sobre você,
Não se esqueça dessas palavras.
Leve seu significado ao coração.
Siga em frente.
Aqui está o segredo vital do reconhecimento.

Oh amigo(a), lembre-se:
Quando corpo e mente se separam,
Surge um vislumbre da pura verdade:
Subtil, cintilante, brilhante
Deslumbrante, gloriosa e radiante.
Aparece como uma miragem se movendo por uma paisagem de primavera.
Um fluxo contínuo de vibrações.
Então, não se assombre.
Nem se aterrorize ou se apavore.
Essa é a irradiação da sua própria verdadeira natureza.
Reconheça isso.

Do meio da irradiação,
Vem o som natural da realidade,
Ressoando como mil trovões.
Esse é o som natural do seu processo vital.
Então, não se assuste.
Nem se aterrorize ou se apavore.
Basta saber que essas aparições são suas próprias formas de pensamento.
Se não reconhecer suas próprias formas de pensamento,
Se você esquecer da preparação,
As luzes vão te assombrar.
Os sons vão te assustar.
Os raios vão te terrificar.
As pessoas perto de você vão te deixar confuso.
Lembre-se da chave para os ensinamentos.

Oh amigo(a),
Esses reinos não vem de nenhum lugar fora de você.
Eles vem de dentro e brilham sobre ti.
As revelações também não vieram de nenhum outro lugar.
Elas existem na electricidade dentro das faculdades de seu próprio intelecto.
Conhece-as para fazer parte dessa natureza.

A chave do esclarecimento e da serenidade durante esse período de dez mil visões é simples:

Relaxe,
Funde-se com elas,
Aceita alegremente as maravilhas de sua própria criatividade,
Não se apegue nem se afaste,
Não seja atraído(a) nem sinta repulsa.
Acima de tudo, não faça nada em relação às visões.
Elas existem apenas dentro de você.

Instruções para a visão 1: A fonte

(olhos fechados, estímulos exteriores ignorados)

Oh nobre nascido(a), ouve com cuidado:
A Energia Radiante da Semente,
De onde vêm todos os seres vivos,
Atira e te ataca,
Com uma luz tão brilhante que mal dá para olhar.
Não se assuste.
Essa é a Energia da Fonte que vem se irradiando por bilhões de anos.
Sempre se manifestando de diferentes maneiras.
Aceite.
Não tente racionalizar.
Não se envolva em jogos com ela.
Misture-se a ela.
Deixe-a fluir em você.
Perca-se nela.
Entre em fusão com a Auréola de Luz do Arco-Íris,
No coração da dança de energia.
Alcance a Budidade no Reino Central do Densamente Comprimido.

Instruções para os sintomas físicos

Oh amigo(a), ouve cuidadosamente:
Os sintomas físicos que está tendo não são efeitos de drogas.
Eles indicam que você está lutando contra a percepção de coisas que ultrapassam seu cotidiano.
Você não pode controlar essas ondas de energia universais.
Deixe as sensações fundirem-se com você.
Torne-se parte delas.
Afunde nelas, através delas.
Permita a você mesmo pulsar com as vibrações ao seu redor.
Relaxe.
Não lute.
Os sintomas vão desaparecer assim que sumirem os traços de esforço do ego.
Aceite os sintomas como uma mensagem do corpo.
Dê boas vindas a eles. Aproveite-os.

Instruções para a visão 2: O fluxo interior de processos arquetípicos (olhos fechados, estímulos exteriores ignorados, aspectos intelectuais)

Oh nobre nascido(a), ouve cuidadosamente:
O fluxo vital está girando através de você,
Em um desfile infinito de formas e sons puros,
Deslumbrantemente brilhantes,
Sempre mudando.
Não tente controlá-lo.
Flui com ele.
Vivencie os mitos cósmicos ancestrais de criação e manifestação.
Não tente entender.
Há muito tempo para isso depois.
Entre em união com eles.
Deixe-os fluírem através de ti.
Não há porque agir ou pensar.
Você está recebendo as grandes lições da evolução, criação e reprodução.
Se tentar pará-las, pode cair em mundos infernais e sofrer uma miséria insuportável,
Criada por sua própria mente.
Evite jogos de interpretação.
Evite pensar, falar e agir.
Tenha fé no fluxo da vida.
Confie em seus companheiros nessa jornada de sonho.
Entre em fusão com a Luz do Arco-Íris,
No Coração do Rio das Formas Criadas.
Alcance a Budidade no chamado Reino Preeminentemente Feliz.

Instruções para a visão 3: O fluxo flamejante da unidade interior (olhos fechados, estímulos exteriores ignorados, aspectos emocionais)

Oh nobre nascido(a), ouve cuidadosamente:
Você está no fluxo da unidade fluida da vida.
O êxtase do fogo orgânico brilha em cada célula.
A casca seca e frágil de seu ego está se desfazendo.

Se desfazendo em direcção ao infinito mar da criação.
Flúi com ele.
Sinta o pulsar do coração solar.
Deixe que o Budha *Amitabha* vermelho leve você.
Não tema o êxtase,
Não resista ao fluxo.
Lembre-se, todo poder exultante vem de dentro.
Solte seus apegos.
Reconheça a sabedoria de seu próprio sangue.
Sinta a maré te arrastando em direcção à unidade com todos os seres vivos.
Deixe seu coração explodir em amor pela criação.
Deixe seu sangue fluir no mar de toda a vida.
Mas não se apegue ao poder do êxtase,
Ele vem de você.
Deixe fluir.
Não tente manter seus velhos medos físicos.
Deixe seu corpo se fundir com o fluxo.
Deixe suas raízes mergulharem no corpo da vida.
Una-se ao radiante coração do Budha *Amitabha*.
Flutue no Mar de Arco-Íris.
Alcance a boudade no reino chamado Amor Exultante.

Instruções para a visão 4: A estrutura de vibração ondular das formas exteriores

(olhos abertos, envolvimento com estímulos exteriores tais como luzes ou movimentos; aspectos emocionais)

Oh nobre nascido(a), ouve cuidadosamente:
Nesse ponto, você pode se tornar consciente da estrutura ondular do mundo ao teu redor.
Tudo o que você vê se dissolve em vibrações energéticas. Olha de perto,
E você vai se sintonizar com a dança elétrica da energia.
Não há mais coisas e pessoas,
Apenas o fluxo contínuo de partículas.
A consciência agora deixará seu corpo e fluirá na corrente do ritmo ondular.
Não há necessidade de falar ou agir.
Deixe seu cérebro tornar-se um receptor da irradiação.
Todas as interpretações são produtos da sua própria mente.
Dispense-as.
Não tenha medo.
Triunfe com o poder natural de seu próprio cérebro,
A sabedoria de sua própria electricidade.
Mas fique no estado de quietude.
Enquanto o mundo tridimensional se fragmenta, você pode sentir pânico.
Pode sentir apego pelo mundo de objectos sem brilho que está deixando.
Nesse momento, não tema a deslumbrante, transparente e irradiante energia ondular.
Descanse a mente.
Não tema os curvos raios da luz da vida,
A estrutura básica da matéria,
A forma básica da comunicação ondular.
Observa em silêncio e receba a mensagem.
Agora vivencie directamente a revelação das formas primais.

Instruções para a visão 5: As ondas vibratórias da unidade exterior

(olhos abertos, envolvimento com estímulos exteriores tais como luzes ou movimentos; aspectos emocionais)

Oh nobre nascido(a), escuta cuidadosamente:

Você está vivenciando a unidade de todas as formas vivas.

Se as pessoas parecerem de borracha e sem vida,

Como marionetas de plástico,

Não tenha medo.

Essa é apenas a tentativa do ego de manter sua identidade separada.

Permita-se a você mesmo sentir a unidade de tudo.

Funde-te com o mundo ao seu redor.

Não tenha medo.

Aproveita a dança das marionetas.

Ela é criada por sua própria mente.

Permita-se relaxar e sentir as vibrações energéticas de êxtase,

Pulsando através de você.

Aproveita o sentimento de completa unidade com toda vida e toda matéria.

A irradiação brilhante é um reflexo da sua própria consciência.

É um aspecto da sua natureza divina.

Não se apegue a sua antiga personalidade.

Não se alarme com as novas e estranhas sensações.

Se for atraído(a) pela sua antiga personalidade,

Você vai renascer em breve,

Para outra rodada do jogo da existência.

Exerça uma humilde confiança e permaneça sem medo.

Você vai se fundir ao coração do Abençoado *Ratnasambhava*,

Em uma Auréola de Luz de Arco-Íris,

E alcançará a libertação no Reino Dotado de Glória.

Instruções para a visão 6: "O circo retinal"

Oh nobre nascido(a), ouve bem:

Você está testemunhando a dança mágica das formas.

Padrões caleidoscópicos explodem ao seu redor.

Todas as formas possíveis ganham vida ante os seus olhos.

O circo retinal.

O jogo incessante de elementos:

Terra, água, ar, fogo.

Em formas e manifestações que sempre mudam.

Elas te deslumbram com sua complexidade e variedade.

Relaxe e aproveite esse movimentado fluxo.

E não se apegue a qualquer visão ou revelação.

Deixe tudo fluir através de você.

Se experiências desagradáveis vierem,

Deixe-as passar rapidamente junto com as outras.

Não lute contra elas.

Tudo isso vem de dentro de ti.

Essa é a grande lição de criatividade e poder da mente, quando está livre de suas estruturas adquiridas.

Deixe a cachoeira de imagens e associações levar você aonde quiser.

Medite calmamente sobre o conhecimento de que todas essas visões são emanções da sua própria consciência.

Desse modo, pode obter autoconhecimento e libertar-se.

Instruções para a visão 7: "O teatro mágico"

Oh nobre nascido(a), ouve bem:
Você está agora no teatro mágico de heróis e demônios. Figuras míticas sobre-humanas,
Demônios, deusas, guerreiros celestiais, gigantes,
Anjos, *bodhisattvas*, anões,
Elfos, diabos, santos e feiticeiros.
Espíritos Infernais, duendes, cavaleiros e imperadores.
O Senhor Lótus da Dança,
O Velho Sábio, A Criança Divina,
O Brincalhão, Aquele-Que-Muda-de-Forma,
O domador de monstros,
A mãe dos deuses, a bruxa,
O rei da lua, o viajante,
E todo o teatro divino de vultos representando as mais altas conquistas do conhecimento humano.
Não tenha medo,
Eles estão dentro de ti.
Seu próprio intelecto criativo é o mestre-mago de todos eles.
Reconheça essas figuras como aspectos de sua personalidade.
Toda a fantástica comédia acontece dentro de você.
Não se apegue às figuras.
Lembre-se dos ensinamentos,
Você ainda pode alcançar a libertação.

Instruções para as visões coléricas

Oh nobre nascido(a), ouve cuidadosamente:
Você foi incapaz de reter a perfeita Serena Luz do Primeiro Bardo.
Ou as serenas e pacíficas visões do Segundo Bardo.
Está entrando agora nos pesadelos do Segundo bardo. Reconheça-os.
São suas próprias formas de pensamento,
Tornadas visíveis e audíveis.
São produtos da sua própria mente encurralada.
Eles indicam que você está próximo(a) da libertação.
Não os tema,
Nenhum mal pode ser feito a você por essas alucinações.
São seus próprios pensamentos em aspecto assustador.
Mas são velhos amigos.
Dá-lhes boas vindas, funde-te a eles.
Junte-se a eles, perca-se neles,
Eles são seus.
O que quer que veja,
Não importa quão estranho e terrificante,
Lembre-se, acima de tudo, que isso vem de dentro de você.
Agarre-se a esse conhecimento.
Assim que o reconhecer, obterá a libertação.
Se não reconhecer,
Tortura e punição se seguirão.
Mas elas também nada mais são que as irradiações do seu próprio intelecto.
São imateriais.

O vazio não pode ferir o Vazio.
Nenhuma das visões pacíficas ou coléricas,
Demônios bebedores de sangue, máquinas controladoras, monstros ou diabos,
Existem na realidade.
Apenas dentro de seu crânio.
Isso vai dissipar o seu temor.
Lembre-se bem disso.

INSTRUÇÕES PRELIMINARES DO TERCEIRO BARDO

Oh [nome], ouça bem:
Você está entrando no Terceiro Bardo.
Antes, ao experimentar as visões pacíficas e coléricas do Segundo Bardo, você não pôde reconhecê-las.

Através do medo, você perdeu a consciência.
Agora, enquanto se recupera,
Sua consciência se ergue,
Como um peixe pulando para fora da água,
Esforçando-se para retornar à sua forma original.
Seu antigo ego começou a operar novamente.
Não lute para compreender as coisas.
Se, por fraqueza, for atraído(a) à ação e ao pensamento,
Terá que vagar pelo mundo do jogo da existência,
E sofrer.
Relaxa sua mente inquieta.

Oh (nome),
Você foi incapaz de reconhecer as formas arquetípicas do Segundo Bardo.
Desceu até aqui.
Agora, se deseja ver a verdade,
Sua mente deve descansar, sem distrações.
Não há nada a fazer, nada a pensar.
Flutue de volta para o estado vazio, brilhante, primordial, desobscurecido, de seu intelecto.

Nesse rumo, vai obter a libertação.
Se for incapaz de relaxar sua mente.
Medita sobre [nome de figura protectora].
Medita sobre teus amigos [nomes].
Pensa neles com profundo amor e confiança,
Como se brilhassem mais que a coroa na sua cabeça.
Isso é muito importante.
Não se distraia.

Oh [nome],
Agora você pode achar que tem o poder de realizar feitos milagrosos:
Sentir e comunicar-se com poderes paranormais,
Mudar de forma, tamanho, se multiplicar,
Transpor espaço e tempo instantaneamente.
Essas sensações chegam naturalmente,
Não são nenhum mérito de sua parte.
Não deseje esses poderes.
Não tente exercê-los.
Reconhece-os como sinais de que está no Terceiro Bardo,
No período de reentrada no mundo normal.

Oh [nome],
Se não entendeu o que aconteceu antes,
Nesse momento, como resultado de seu próprio arranjo mental,
Visões assustadoras virão.
Rajadas de vento congelante, o zumbir e clicar da máquina controladora e risadas zombeteiras.

Pode imaginar com terror os comentários:
"Culpado", "estúpido", "inadequado", "sujo".
Tais zombarias imaginárias e pesadelos paranóicos são resíduos do jogo egoísta, dominado pelo ego.

Não os tema.
Eles são seus próprios produtos mentais.
Lembre-se que está no Terceiro Bardo.
Está lutando para entrar na atmosfera mais densa do rotineiro jogo da existência.
Deixe que essa reentrada seja tranquila e lenta.
Não tente usar força ou o poder da vontade.

Oh [nome],
Enquanto é levado para lá e para cá pelos ventos eternamente mutantes do carma,
Sua mente age como uma pluma arremessada pelo vento,
Ou um cavaleiro vagando sem rumo, independente da vontade, sem descansar.
Clamando desesperadamente por seu antigo ego,
Sua mente corre até a tristeza e a exaustão.
Não se aferre a pensamentos.
Permita à mente descansar no seu estado não-modificado. Medita sobre a unidade de toda energia.
Assim, estará livre da tristeza, do terror e da confusão.

Oh [nome],
Você deve estar confuso(a) e atordoado(a).
Pode estar questionando sua sanidade.
Pode olhar para seus companheiros viajantes,
E achar que eles não podem te entender.
Pode pensar: "Estou morto(a)! O que devo fazer?",
E sentir grande tristeza,
Como um peixe arrancado da água e jogado em brasas.
Pode se perguntar se algum dia voltará.

Lugares familiares, parentes, pessoas conhecidas aparecem como num sonho,
Através de vidro escuro.
Se estiver tendo essas experiências,
Pensar não vai ajudar em nada.
Não lute para explicar.
Esse é o resultado natural do seu próprio programa mental.
Tais sentimentos indicam que está no Terceiro Bardo.
Confia no seu guia,
Confia em seus companheiros,
Confia no Buda Compassivo.
Medita calmamente e sem distrações.

Oh [nome],
Pode sentir agora como se estivesse sendo espremido(a),
Como se estivesse entre rochas e pedregulhos,
Ou dentro de uma gaiola ou prisão.
Lembre-se:

Esses são sinais de que está tentando forçar um retorno ao seu ego.
Pode haver uma luz cinza e sombria,
Banhando todos os objectos com um brilho escuro.
Esses são sinais do Terceiro Bardo.
Não lute para voltar.
A reentrada se fará por si mesma.
Reconhece onde está.
O reconhecimento levará à libertação.

Instruções para as visões de reentrada

Oh [nome],
Você ainda não entendeu o que está acontecendo.
Até aqui, você ficou procurando por sua antiga personalidade.
Incapaz de achá-la, pode começar a sentir que nunca mais será o(a) mesmo(a),
Que voltará como outra pessoa.
Entristecido(a) por causa disso, sentirá autopiedade.
Tentará encontrar o seu ego, para recuperar o controle.
Pensando assim, vagará aqui e ali,
De maneira incessante e sem foco.
Diferentes imagens da sua futura personalidade serão vistas por você.
Aquela para onde estiver se dirigindo vai surgir mais nítida.
A arte especial desses ensinamentos é particularmente importante nesse momento.
Qualquer imagem que veja,
Medita sobre ela como se viesse do Buda.
Esse nível de existência também existe no Buda.
Essa é uma arte extremamente profunda.
Ela te livrará da sua confusão actual.
Medita sobre [nome de um ideal protector] tanto quanto possível.
Visualiza-o(a) como algo produzido por um mago.
Então deixa a imagem derreter-se,
Começando pelas extremidades.
Até que nada permaneça visível.
Coloque-se num estado de Clareza e Vazio.
Fique um pouco aí.
Então medita novamente sobre seu ideal protector.
Então, novamente, sobre a Serena Luz.
Faz isso alternadamente.
Depois, deixe sua própria mente derreter-se gradualmente. Onde quer que entre o ar,
entra a consciência.
Onde quer que entre a consciência, entra o sereno êxtase. Fique tranquilamente no
estado não-criado da serenidade. Nesse estado, previne-se um renascimento paranóico.
O perfeito esclarecimento será obtido.

Instruções para a influência todo-determinante do pensamento

Oh [nome]
Agora pode experimentar uma alegria momentânea,
Seguida de tristeza momentânea,
De grande intensidade,
Como o esticamento e o relaxamento de uma catapulta. Passará por oscilações agudas de
humor,

Todas determinadas pelo carma.
Não fique nem um pouco apegado(a) às alegrias,
Nem aborrecido(a) pelas tristezas.
As acções de seus amigos e companheiros podem evocar raiva ou vergonha em você.
Se ficar com raiva ou deprimido(a),
Terá imediatamente uma experiência infernal.
Não importa o que as pessoas estejam fazendo,
Garanta que nenhum pensamento raivoso possa aparecer.
Medita sobre o amor pelas pessoas.
Mesmo nesse último estágio da sessão,
Você está apenas a um segundo da suprema descoberta que muda vidas.
Lembre-se que cada um dos seus companheiros é Buda por dentro.
Sua mente em seu estado actual, sem qualquer foco ou força integradora,
Sendo a luz e movendo-se continuamente,
Não importando o pensamento que ocorra,
Positivo ou negativo,
Vai exercer grande poder.
Você está extremamente sugestionável.
Portanto, não pense em coisas egoístas.
Lembre-se da preparação para a sessão.
Demonstre afeição pura e fé humilde.
Através da audição dessas palavras,
Virá a recordação.
A recordação será seguida por reconhecimento e libertação.

Instruções para as visões de julgamento

Oh [nome]
Se estiver experimentando uma visão de julgamento e culpa,
Ouve cuidadosamente:
Está sofrendo assim por causa de seu próprio arranjo mental,
Por causa de seu carma.
Ninguém está te fazendo nada.
E não há nada a fazer.
Sua própria mente está criando o problema.
Então, flutue em meditação.
Lembre-se de suas antigas crenças.
Lembre-se dos ensinamentos deste manual.
Lembre-se da presença amiga dos seus companheiros.
Se não souber como meditar,
Concentre-se num único objecto ou sensação qualquer.
Segure isto [ponha um objecto nas mãos do viajante], Concentre-se na realidade disto.
Reconheça a natureza ilusória da existência e dos fenómenos.
Esse momento é muito importante.
Se estiver distraído(a) agora,
Levará muito tempo para sair do atoleiro da tristeza.
Até agora, as experiências do Bardo têm vindo a ti e você não reconheceu.
Você esteve distraído(a).
Por conta disso, experimentou medo e terror.
Mas mesmo que não tenha tido sucesso até aqui,
Você pode obter o reconhecimento e a libertação agora.
Sua sessão ainda pode se tornar extática e revelatória.
Se não souber como meditar,
Lembre-se de [ideal da pessoa].

Lembre-se dos seus companheiros.
Lembre-se deste manual.
Pensa em todos esses medos e aparições terrificantes como sendo seu próprio ideal.
Ou como o ideal compassivo.
Os medos e visões são testes divinos.
Lembre-se de seu guia.
Repita os nomes de novo e de novo.
Mesmo que caia, você não vai se machucar.

Instruções para as visões sexuais

Oh [nome],
Nessa hora você pode ver casais copulando.
Você tem certeza que uma orgia está pra acontecer.
Desejo e expectativa tomam conta de você.
Você se pergunta qual performance sexual esperam de ti.
Quando essas visões ocorrerem,
Lembre-se de se apartar da ação e do apego.
Exerça humildemente sua fé.
Flutua com o fluxo.
Confie no processo com grande fervor.
Meditação e confiança na unidade da vida são as chaves.
Se tentar entrar em sua antiga personalidade porque está se sentindo atraído(a) ou repellido(a),
Se tentar juntar-se à orgia com que está alucinando,
Renascerá num nível animal.
Vai experimentar desejo e ciúme possessivos.
Sofrerá de maneira estúpida e miserável.
Se quer evitar essas misérias,
Ouve e recorda.
Rejeita os sentimentos de atração ou repulsa.
Lembre-se que a força que empurra para baixo, na direção contrária ao esclarecimento, é forte em você.
Medita sobre a unidade com seus companheiros viajantes.
Abandone o ciúme.
Não sinta atração nem repulsão pelas alucinações sexuais. Se sentir, vai vagar tristemente por um longo tempo.
Repita essas palavras para si mesmo.
E medita sobre elas.

QUATRO MÉTODOS DE PREVENÇÃO DA REENTRADA

Primeiro método: Meditação sobre o Buda

Oh [nome],
Medita tranquilamente sobre sua figura protectora [nome].
Ele(a) é como o reflexo da luz na água,
Pode ser visto(a), mas não existe,
Como a ilusão da mágica.
Se não tiver nenhuma figura protectora especial,
Medita sobre o Buda ou sobre mim.
Com isso em mente, medita tranquilamente.

Então, faça com que a forma visualizada de seu ideal protector se derreta a partir das extremidades,

Meditando, sem formar qualquer pensamento, sobre a Serena Luz Vazia.

Essa é uma arte muito profunda.

Através dela, o renascimento é adiado,

E um futuro mais iluminado é garantido.

Segundo método: Meditação sobre bons jogos

[Nome],

Agora você está vagando no Terceiro Bardo.

Um sinal disso: olhe no espelho e não verá a pessoa que costumava ser [mostre ao viajante um espelho].

Nessa hora, deve formar um único e firme objectivo em sua mente.

Isso é muito importante.

É como direccionar um cavalo com rédeas.

O que quer que deseje, vai se realizar.

Não pense em acções más que possam mudar o rumo da sua mente.

Lembre-se do seu relacionamento espiritual comigo,

Ou com qualquer um de quem recebeu ensinamentos.

Tenha perseverança nos bons jogos.

Isso é essencial.

Não se distraia.

Aqui fica a linha divisória entre ascensão e queda.

Se ficar indeciso, mesmo que por um segundo,

Vai sofrer tristeza por muito, muito tempo,

Preso na armadilha de seus antigos hábitos e jogos ruins.

Agora é o momento.

Segure-se logo a um único propósito.

Lembre-se dos bons jogos.

Decida agir de acordo com sua mais alta aspiração.

Essa é uma hora em que sinceridade e amor são necessários.

Abandone o ciúme.

Medite sobre risos e confiança.

Tenha isso correctamente no coração.

Terceiro método: Meditação sobre a ilusão

Se ainda estiver descendo, sem libertação,

Medite assim:

As actividades sexuais, as terríveis máquinas de manipulação, a gargalhada que zomba, os sons crepitantes, as aparições assombrosas,

São, na verdade, como todos os fenómenos, ilusões, em sua própria natureza.

Embora visíveis, na verdade são irreais e falsos.

São como sonhos e fantasmas:

Não-permanentes, não-fixos.

Qual é a vantagem de se apegar a eles?

Ou de ter medo deles?

São todas alucinações da mente.

A própria mente não existe.

Então por que elas deveriam existir?

Para vagar confusamente por essa existência basta encarar essas ilusões como sendo reais.

Tudo isso são como sonhos,
Como ecos,
Como cidades de nuvens,
Como miragens,
Como vultos no espelho,
Como visões fantasmagóricas,
Como a lua vista na água,
Não são reais nem por um momento.
Ao se manter exclusivamente nessa linha de pensamento,
A crença de que essas coisas são verdadeiras é dissipada.
E a libertação é alcançada.

Quarto método: Meditação sobre o Vazio

"Todas as substâncias são parte da minha própria consciência. Essa consciência é vácuca, não-nascida, incessante".

Assim meditando, permita à mente descansar no estado não-criado.
Como o despejar de água em água,
Deve-se permitir à mente sua própria postura de repouso.
Em sua condição natural, não-modificada, clara e vibrante,
Mantendo esse estado de espírito relaxado, não-criado,
Previne-se seguramente o renascimento no jogo da realidade rotineira.
Medita sobre isso até que esteja seguramente livre.

Instruções para escolher a personalidade pós-sessão

[Nome], ouça:
Está quase na hora de voltar.
Escolha sua personalidade futura de acordo com o melhor ensinamento.
Ouça bem:
Os sinais e características do nível de existência que virá vão aparecer em visões premonitórias.
Reconheça-as.
Quando achar que tem que voltar à realidade,
Tente seguir as visões alegremente prazerosas.
Evite as sombrias e desagradáveis.
Se retornar em pânico, um estado cheio de medo se seguirá.
Se lutar demais para escapar da escuridão ou de cenas sombrias, um estado miserável se seguirá.
Se retornar radiante, um estado feliz se seguirá.
Seu estado mental actual afecta seu próximo nível de existência.
O que quer que escolha,
Escolha imparcialmente.
Sem atracão ou repulsa,
Entre no jogo da existência de boa fé.
De maneira voluntária e livre,
Permaneça calmo.
Lembre-se dos ensinamentos.

Tradução: <http://s4ms4r4.blogspot.com/>
Compilação: <http://oldblo.blogspot.com/>