

Estágios da meditação do Insight por Daniel Ingram.

Tradução: B. Vasconcelos.

	Jhana	ñana, ou Sub-conhecimento de...	Sub-jhana	Intensidade e espaço	Qualidade do espaço	Clareza perceptiva	Qualidade vibratória	Vedana	Manifestações físicas	Manifestações mentais	Insights comuns	Falhas comuns
0	0,4	A queda d'água		varia	Apertado	baixa	espalhada	varia	Dor	Descontentamento, surpresa, confusão.	Minha mente está uma bagunça, hora de meditar...	Concentração e investigação fracas; imerso no conteúdo dos pensamentos
1	1,1	Corpo e mente		mod.	pontual	alta	nenhuma	agradável	Aumento de energia	uau, brilhante, experiência de união. possíveis luzes brancas.	Pensamentos, intenções e ecos mentais (consciência) se tornam objetivos.	Não percebe causalidade; facilmente se solidifica no primeiro jhana.
2	1,2	Causa e efeito		mod.	adiante	mod.	crua, lenta, inícios óbvios	neutro	Respiração e andar mecânicos	Perplexidade, confusão, incômodos amenos.	Intenção precede pensamentos e ações, consciência ecoa sensações.	Não percebe as três características.
3,1	1,3	Três características	solidificação	alta	apertada	baixa	crua, velocidade mod.	doloroso	Tensão/dor no pescoço, ombros, torcimento, calor (febril)	Frustração com o corpo físico, obsessão com a postura.	Começa a ver as três características (sofrimento, impermanência, e não-eu)	Lutar contra elas; não vê-las com clareza, principalmente no nível físico.
3,2	1,4	Três características	desconstrução	mod.		mod.	crua, rápida, 3-10Hz	irritante	Suor, sacudidas, calor, dureza, escorrimto.	Desconcertante, choro e tristeza.	Vê as três características de perto, e se prepara para insight profundo.	Mente ainda sem velocidade e precisão necessários.
4,1	2,1	Surgir e passar	imaturo	alta	adiante	mod.	finas, rápidas, cíclicas, meio de cada pulso óbvio	agradável	Aumento de energia, possível sentar por muito tempo, início de Kundalini	Confiança, precisão, medo, antecipação, luzes coloridas.	Mudança para a observação direta, mente acelera, insight profundo começa.	Como uma criança mudando de uma bicicleta para um carro.
4,2	2,2	Surgir e passar	extático	altíssima	adiante	mod.	intensa, cíclicas acompanhando respiração	extremo	Necessidade de sono reduzida, tremores leves, pouca dor.	Êxtase, grandiosidade, fé extrema, sonhos sexuais e espirituais; meditação comum em sonhos.	Dez corrupções do insight surgem.	Dez corrupções do insight não são percebidas; como um adolescente de 16 anos com uma ferrari.
4,3	2,3	Surgir e passar	maduro	alta	aberta	alta	claras, velozes, em ciclo com a respiração, 2-40Hz	maravilhoso	Dorme muito pouco, tremores leves, fenômenos energéticos, últimos estágios da Kundalini.	Confiança, maestria, visões, aberturas poderosas, luzes brancas; energia e conflitos sexuais surgindo.	Dez corrupções do insight abandonadas, experiência de pico no caminho espiritual.	Ainda se segurando, precisão ainda não tão abrangente quanto se pensa; "conversão", evangelismo, pregação.
4,4	2,4	Surgir e passar	evento	extrema	equilibrado	extrema	extremo	profundo	Pouco sono, tremores leves, pouca dor.	Vislumbre da 'realidade última'. Pode acreditar que 'se iluminou'.	As três características são um vislumbre da realidade última. Realização pode ser alcançada.	Não sabem tanto, ou tão diretamente, quanto pensam que sabem.
5,1	3,1	Dissolução/ Noite escura se inicia	início	baixa		mod.	perdendo força, 5-7Hz, contínuas	ressaca	Apetite, inquietação, irritação, dor moderada retorna.	Abstinência, frustração, exaustão, apetite carnal, tentação.	Com altos vem baixos; de altos extremos vem quedas violentas.	Apegado a habilidade e clareza do estágio anterior.
5,2	3,1	Dissolução	fim	baixa	difuso	muito baixa	se desfazem, vagas.	neutro	Kundalini e tremores cessam. Intenções menos eficazes. Frio.	Descanso, vagueza, 'pregado'.	Indícios das implicações da transitoriedade no nível mental. Terceiro jhana de vipassana: atenção se torna periférica e o centro vago.	Esforço deve ser mais gentil e consciente; vagueza deve ser compreendida. Insights agora vem por detrás para desfazer o observador.
6	3,2	Medo		mod.		mod.	Finais óbvios, rápidas.	ruim, gosto bom.	Energia retornando, aversão a sentar imóvel, dor de se sentar óbvia.	Medo, paranoia, ansiedade.	Aceitação difícil. Medo pode ser assustador e divertido. Insight vindo por detrás do observador e violando-o.	Fascinação com o medo. Perdido no conteúdo das emoções e pensamentos.
7	3,2	Miséria		mod.		mod.	constante, passo moderado.	ruim, gosto bom.	Aversão a ficar imóvel, inquietação.	Miséria, tristeza.	Aceitação é difícil. Miséria pode ser miserável e divertida.	Fascinação com a miséria. Perdido no conteúdo das emoções e pensamentos.
8	3,2	Nojo		mod.		mod.		ruim, gosto bom.	Aversão a ficar imóvel, inquietação.	Nojo, renúncia.	Aceitação é difícil. Nojo pode ser horrível e divertido.	Fascinação com o nojo. Perdido no conteúdo das emoções e pensamentos.
9	3,3	Desejo pelo fim		alta		baixa		perturbador	Aversão a ficar imóvel, inquietação, aumento de energia.	Desejo pelo fim de tudo, melodrama, desencanto com 'O Mundo'.	A não existência da realização é simplesmente inaceitável. Deve haver algo fora disso tudo.	Esforço também criou isso. Fascinação com o conteúdo.
10,1	3,3	Re-observação	crise	extrema	muito apertado	baixa		O Pior	Aversão extrema a permanecer imóvel, dores no pescoço e nas costas. Semelhante a #3.	Frustração primária, reatividade, loucura, neurose violenta, raiva. Lembra um surto.	O Grande Chute no Traseiro. Não há resposta em lugar algum. Observador se desfazendo.	Baixa aceitação das implicações dos insight anteriores; grande risco de estragar a própria vida com atitudes impensadas.
10,2	3,4	Re-observação	derrota/aceitação	mod.		mod.		Como depois de	Relaxamento, exaustão.	Derrota, morte, rendição.	Você não dá conta, então desiste e aceita a derrota.	Exaustão.

11,1	4,1	Equanimidade	baixa eq. mod.	aberto	alta	espesso, aumentando, onda completa fica óbvia	chorar. Pouco desagradável, e bom.	Dor moderada.	Confiança retorna, peso tirado dos ombros. Maneiras estranhas e místicas de ver o mundo.	Realização pode ser alcançada; formação se tornam claras, e é possível perceber todo o campo da experiência. Matéria e forma como um campo único de experiência.	Mente acelera, começa a sincronizando e recuperar.
11,2	4,2	Equanimidade	média eq. mod.	panorâmico	muito alta		bom	Fácil meditar por muito tempo.	Medo da morte e da loucura, antecipação, alegria.	Realização é eminente, a verdadeira natureza das formações se torna clara.	Antecipação, excesso de confiança.
11,3	4,3	Equanimidade	alta eq. baixo	panorâmico	muito alta		bom	Se sente bem e saudável naturalmente.	Grande maestria, confiança natural; "Erra por pouco"; Planos sem-forma.	Maestria na visão da verdadeira natureza das formações.	Resistência; centro ainda domina.
11,4	4,4	Equanimidade	domínio	baixo panorâmico	quase perfeita		calmo, tranquilo	Nenhuma claro.	Tédio, esquecimento, equilíbrio; Sabedoria profunda surge e não surpreende.	Apego à maestria se desfaz, junto com o esforço por fazer ou alcançar algo. Tudo acontece por si.	Poucos.
12	4,4	Conformidade		completo	perfeito	pulso completo	depende da porta			Conformidade sem nenhum esforço com a percepção das três características das formações completas.	Nenhum.
13	4,4	Mudança de Linhagem		completo	perfeito	pulso completo	depende da porta			Esta é a realização/mudança que ocorre com relação aos fenômenos.	Nenhum.
14	4,4	Caminho		completo	perfeito	pulso completo	depende da porta			O caminho/etapa é alcançada.	Nenhum.
15		Fruição (Nirvana)								Está é a não experiência do Nirvana; além da percepção.	
16,1	0,1	Revisão	primeiros passos	varia				Ciclos 4-11 e depois 15.	Ciclos de 4-11 e depois 15.	Uma etapa foi concluída; indícios das limitações ficarão claros em breve.	Mente muito poderosa para permanecer estável ou equilibrada; choques da realização.
16,2	0,2	Revisão	estabilizando					Ciclos.	Ciclos.	Os estágios do caminho podem ser dominados e integrados.	Ainda cultivando domínio e integração.
16,3	0,3	Revisão	domínio					Ciclos.	Ciclos.	Os estágios são dominados.	Integração leva tempo; dualidades ainda permanecem se este não for o quarto e último caminho.
16,4	0,4	Revisão	Hora de seguir					Difícil mapear.	Difícil mapear.	Integração é uma tarefa que leva tempo; realização e integração ficam claras com os ciclos; hora de examinar com mais cuidado.	Pode não ver o que buscar ou fazer em seguida.