

Una visión general de la ley natural

Una de las más famosas enseñanzas del Buda es aquella en la que resume la Cualidad a un grupo de 1.250 dignos.

*El no hacer de todo mal,
Dedicarse a lo saludable,
La purificación de la psique,
Esta es la enseñanza de los despiertos.*

*La aceptación es la austeridad suprema para el pulido.
"Extinguirse es lo supremo", dicen los despiertos.
Quien ha salido no dañaría a otro.
Uno tranquilo no acosa a otro.*

*Sin confrontar, sin dañar
Y restringido por la Restricción,
Y conociendo la medida de la comida,
Viviendo en un lugar apartado,
Y el compromiso con la maestría de la psique,
Esta es la enseñanza de los despiertos.
Dp 183-185*

Cualidades del Buda, el Dhamma y la Sangha

Los seguidores del Despierto a menudo tomaban refugio, buscaban protección y cobijo en el Despierto mismo, en la Cualidad que enseñó y en la Orden de monjes que estableció.

La cualidad de creencia, fe e inspiración en torno al Despierto, la Cualidad y la Orden puede ser una fuente importante de energía y motivación, y un vehículo para un contentamiento y un gozo saludables y equilibrados. Cuando uno tiene una base de ese contentamiento y gozo saludables y equilibrados, puede ser muy propicio para la convergencia y la unificación y, en última instancia, para soltar por completo.

Sin embargo, para generar esa creencia, uno necesita tener un sentido de qué son. La descripción canónica del Despierto, la Cualidad y la Orden es:

Él es auspicioso, digno, y plena y completamente despierto, perfecto en sabiduría y conducta, virtuoso, conocedor del universo, insuperable instructor de hombres, maestro de deidades y humanos, despierto y auspicioso.

Bien descrita por el auspicioso es la cualidad, visible, atemporal, "ven y ve", progresiva, a ser experimentada individualmente por los perceptivos.

*Bien practicada está la orden de discípulos del auspicioso. Rectamente practicada está la orden de discípulos del auspicioso. Correctamente practicada está la orden de discípulos del auspicioso. Apropiadamente practicada está la orden de discípulos del auspicioso. Esos son los cuatro pares de hombres, los ocho tipos de hombres. Esa es la orden de discípulos del auspicioso a quienes se les han de hacer ofrendas, a quienes se ha de hospedar como invitados, a quienes se han de dar regalos, a quienes se ha de ofrecer añjali, un insuperable campo de recompensas del mundo.
(p. ej. AN 3.70)*

Dar

El Despierto señalaba constantemente los beneficios de dar. Los resultados que describió se dan tanto en esta vida como después de la muerte.

Monjes, si los seres conocieran los resultados de dar y compartir como yo los conozco, no comerían sin haber dado, y la impureza de la posesividad no permanecería en su psique. Incluso el último bocado, el último puñado, de eso no comerían sin compartir, si hubiera quienes pudieran recibirlo. Pero, monjes, porque los seres no conocen los resultados de dar y compartir como yo los conozco, comen sin haber dado, y la impureza de la posesividad permanece en su psique.

Iti 26

Monjes, estos son cinco beneficios de dar. ¿Cuáles cinco?

- *Muchas personas lo aman y lo encuentran agradable.*

- *Quienes son hombres verdaderos comparten.*
- *Una buena reputación se difunde.*
- *Las cosas mundanas no desaparecen.*
- *Con la disolución del cuerpo, después de la muerte, uno surge en un buen destino, un mundo celestial. Estos son los cinco beneficios de dar.*

Dar es amado.

Recordada, la cualidad sigue

A quienes existen en eso siempre comparten

Restringidos y célibes.

Enseñan la cualidad

Que expulsa todo dolor.

Esa cualidad habiendo comprendido aquí,

Se extinguen completamente, sin ningún impulso.

AN 5.35

La moralidad y los resultados de las acciones

El Buda enseñaba a menudo sobre la importancia de la moralidad, tanto en cuanto a conducir a nuestro bienestar mundano a largo plazo, como en cuanto a ser una parte crucial del camino que conduce a la libertad última.

Hay diez partes centrales de la moralidad que el Buda expuso (MN 41):

Las tres partes de la conducta moral corporal son:

- Abstenerse de matar seres vivos
- Abstenerse de robar
- Abstenerse de la conducta sexual incorrecta, es decir, con alguien que está bajo la protección de otro, es monástico, está en otra relación, o con alguien con quien el sexo es ilícito.

Las cuatro partes de la conducta moral verbal son:

- Abstenerse de mentir
- Abstenerse de hablar de manera divisiva
- Abstenerse de hablar palabras groseras
- Abstenerse de la charla inútil

Las tres partes de la conducta moral mental son:

- No ser codicioso
- No ser hostil
- Creer en la visión correcta mundana:
 - 1) Hay frutos que maduran a partir de las buenas y malas acciones. 2) El mundo visible existe, así como un mundo más allá. Uno nace en este mundo a través de una madre y un padre. Uno nace en un mundo más allá al caer en ellos espontáneamente.
 - 3) Hay renunciantes bien practicados que han experimentado con conocimiento directo este mundo y el mundo más allá y lo dan a conocer.

El Buda enseñó que son estos 10 tipos de conducta moral o inmoral los que determinan si uno nace en reinos celestiales o humanos, o si desciende a reinos inferiores.

También hubo una serie de sugerencias que el Buda hizo específicamente para los laicos. Además de tomar refugio en el Despierto, la Cualidad y la Orden, también explicó que tomar los cinco preceptos son corrientes desbordantes de recompensas. Estos son no matar, no robar, no tener conducta sexual incorrecta, no mentir, y no tomar alcohol, licor u otras cosas que son base para la distracción y la intoxicación. (AN 8.39)

Adicionalmente, el Despierto animó a los seguidores laicos a observar los días de observancia en las noches de luna llena, luna nueva y los octavos días del ciclo lunar. En estos días, los laicos irían a escuchar una charla de Dhamma de los monásticos cuando fuera posible, y observarían los ocho preceptos durante ese día. (AN 8.41)

Kamma

La enseñanza sobre el kamma, las acciones, es una parte fundamental de la enseñanza del Despierto. Animó a todas las personas a reflexionar con frecuencia:

Soy el dueño de mis acciones, heredero de mis acciones, nacido de mis acciones, amparado por mis acciones; cualesquiera acciones que haga, buenas o malas, seré su heredero.

AN 5.57

En esta línea, un tema principal de la enseñanza del Despierto es ser muy cuidadoso con las propias intenciones y poner mucho esfuerzo en volverse consciente de las propias intenciones y recordar sus consecuencias en cada momento.

Igual de importante, una comprensión de que uno experimenta los resultados de sus propias acciones conduce a una mayor capacidad de soltar el tratar de controlar el mundo o los actos de los demás. Cuanto más capaz es uno de experimentar los efectos de hacer buenas acciones y las consecuencias de hacer malas acciones dentro de sí mismo, más se conduce a uno hacia poner más esfuerzo en purificar las propias intenciones y acciones, en oposición a tratar de cambiar las acciones de los demás.

El inconveniente de los placeres de los sentidos

El Buda ofreció muchas enseñanzas y exhortaciones a monjes y laicos sobre los peligros de los placeres de los sentidos. Describió los placeres de los sentidos como cualquier imagen, sonido, olor, sabor o tacto agradable, gustado, deseado, anhelado, placentero. (AN 6.63)

Usó muchos símiles sobre los peligros de los placeres de los sentidos para describir cuán fugaces, cargados de peligro, decepcionantes e insatisfactorios son:

Los comparó con un perro hambriento masticando un hueso, incapaz de saciar su hambre.

Los describió como similares a un buitre, halcón o cuervo cargando un trozo de carne, y la probabilidad de que otras aves de presa ataquen al ave si no suelta el trozo de carne.

Los comparó con llevar una antorcha contra el viento.

Los comparó con ser arrastrado hacia un pozo de fuego.

Los comparó con bienes prestados, que uno tiene que devolver.

Los comparó con un sueño, y la realidad que se enfrenta cuando uno despierta.

Los comparó con alguien que ha trepado a un árbol para recoger fruta, pero advierte el peligro al darse cuenta de que otro está planeando cortar el árbol para recoger la fruta para sí mismo. (MN 54)

El Despierto también animó a los laicos a mirar cuánto trabajo, lucha y estrés conlleva tratar de ganar dinero para obtener posesiones y experiencias, que no perduran y están sujetas al robo y a la destrucción por diversos medios. A menudo habló extensamente sobre cuántas discusiones, conflictos, violencia, guerra y destrucción son causados por la persecución de los placeres sensuales. (MN 13)

Cuanto más claramente se vuelve uno consciente de estos inconvenientes internos y externos de la sensualidad y los recuerda, más tiene una motivación para abandonarlos.

Beneficios de la renuncia

Además de evitar todo el potencial conflicto y frustración y decepción engendrados por la persecución de la sensualidad, la renuncia también ofrece el tiempo y el espacio para poder dedicarse por completo al desarrollo de las cualidades saludables, al abandono de las cualidades no saludables y a la purificación de la propia psique.

En su propia búsqueda de la vía hacia la libertad última, el Despierto, antes de despertar y cuando aún era un ser destinado al despertar, se preguntó a sí mismo: "¿Por qué, si estoy sujeto al nacimiento, la vejez y la muerte, busco cosas que también están sujetas al nacimiento, la vejez y la muerte?"

Incluso antes de alcanzar su aspiración de la libertad última, se le hizo claro que buscar las cosas y experiencias del mundo solo lo distraería de su propósito, y que solo mirando las causas internas del apego y del nacimiento podría encontrar la salida. (MN 26)

Una de las reflexiones comunes para las personas que se preparan para salir es:

"El hogar es estrecho y polvoriento, salir es abierto y espacioso. No es fácil, viviendo en un hogar, vivir la vida santa completamente

cumplida, completamente pura, pulida como una concha de caracol. ¿Qué tal si me cortara el cabello y la barba, vistiera tela teñida con taninos, y saliera del hogar a la falta de hogar?" DN 2

Además, el abandono de los placeres sensuales produce otra cualidad, aún más importante, necesaria para la libertad última. Al abandonar las experiencias sensuales de los cinco sentidos, uno deja atrás toda la agitación que se engendra en ese movimiento y apego. Cuanto más logra uno abandonar el anhelo por la sensualidad y el movimiento hacia ella, más tiene uno un sentido interno de contentamiento, gozo, placer y relajación. Estas cualidades tienden naturalmente hacia la convergencia y unificación de la psique. DN 2

Las cuatro nobles verdades

Las cuatro nobles verdades son la pieza central de la enseñanza del Buda. Son la clave de la libertad última. Todo el camino está incluido en las cuatro nobles verdades.

La naturaleza de esas verdades es que son las claves para salir del ciclo del dolor. Son las verdades que la ilusión está constantemente tratando de evitar. Todas las secciones anteriores son los prerrequisitos requeridos para formar una base saludable desde la cual uno puede llegar a un lugar de aceptación con aquello que es más difícil de aceptar.

Cuando el Despierto aún estaba en el camino hacia el despertar, su meta no era solo aminorar el dolor emocional y físico inherente a la vida. Su meta era salir por completo del ciclo del nacimiento, la vejez y la muerte. (MN 26)

La primera noble verdad es la verdad del dolor. Había de ser comprendida completamente, desde todos los lados:

"El nacimiento es doloroso. La vejez es dolorosa. La muerte es dolorosa. Estar atrapado con quienes no son amados es doloroso. Estar separado de quienes son amados es doloroso. No obtener lo que uno quiere es doloroso. En breve, las cinco masas que son tomadas son dolorosas."

La segunda noble verdad era el origen de ese dolor, que había de ser abandonado:

"Ese anhelo que llega a la existencia una y otra vez, que va acompañado de deleite e infatuación, deleitándose aquí y allá. Es decir: anhelo de sensualidad, anhelo de existencia, o anhelo de no existencia."

La tercera noble verdad era que la disolución del dolor había de ser realizada.

Con el desvanecerse, y el disolverse sin dejar rastro de ese mismo anhelo, renunciando a él, relinquiéndolo completamente, liberación, sin ningún aferramiento.

La cuarta noble verdad es la vía que conduce a la disolución del dolor, todo el conjunto de preparaciones necesarias para desarrollar la sutileza de mente y psique necesaria para abandonar el anhelo a un nivel de momento a momento. Ha de ser desarrollada.

"Este mismo noble camino de ocho partes. Es decir: visión correcta, resolución correcta, habla correcta, acción correcta, medio de vida correcto, esfuerzo correcto, recuerdo correcto y convergencia correcta."

(*SN 56.11)

Es la comprensión de estas realidades y la experiencia de ellas lo que traza el camino hacia la libertad última. Cuando se comprenden, se aplican y se desarrollan, conducen a la realización de la libertad última.

El noble camino de ocho partes

La parte más compleja de las cuatro nobles verdades es la cuarta, el noble camino de ocho partes. El proceso implica crear una base limpia de pureza moral, abandonar la persecución de las experiencias sensuales y de las cualidades no saludables, desarrollar la conciencia, y la unificación de la psique.

La noble verdad de la vía que conduce a la disolución del dolor es el noble camino de ocho partes:

Visión correcta, resolución correcta, habla correcta, acción correcta, medio de vida correcto, esfuerzo correcto, recuerdo correcto, convergencia correcta.

La visión correcta es el conocimiento del dolor, el conocimiento del origen del dolor, el conocimiento de la disolución del dolor, el conocimiento de la vía que conduce a la disolución del dolor.

La resolución correcta es una resolución de renuncia, no hostilidad y no crueldad.

El habla correcta es abstenerse de la mentira, del habla divisiva, del habla grosera y de la charla inútil.

La acción correcta es abstenerse de matar seres vivos, de tomar lo que no ha sido dado, y de la conducta sexual incorrecta.

El medio de vida correcto es abandonar el medio de vida incorrecto y sostener su vida mediante el medio de vida correcto (MN 141). La descripción completa de los tipos de medio de vida que un monástico debería evitar incluye una larga lista de actividades que implican la adivinación, las "artes animales" de leer presagios y características de las personas y de la naturaleza, predicciones sobre astrología, política, clima y cosas mundanas, medios de vida mundanos y hacer recados para la gente, magia negra y blanca, bendiciones, maldiciones y diversas formas de sanación. (DN 2)

Esfuerzo correcto: desarrollar lo saludable y abandonar lo no saludable

El esfuerzo correcto es que un monje genere deseo, esfuerzo, despierte energía, hurgue profundamente en busca de fuerza de voluntad y se esfuerce por mantener las cualidades no saludables y malas no surgidas sin que surjan, por abandonar las cualidades malas y no saludables surgidas, por hacer surgir las cualidades saludables no surgidas, y por sostener, desarrollar, extender y cumplir las cualidades saludables surgidas.

Para hacer esto uno necesita tener una comprensión clara de qué son las cualidades saludables y no saludables.

Las cinco formas más burdas de cualidades no saludables las describió el Buda como obstrucciones o bloqueos. También describía a menudo herramientas específicas para superar cada una de ellas. (DN 2)

Para superar la obstrucción de la codicia, la avaricia, la envidia y el deseo sensual por el mundo, se anima a uno a mirar los aspectos no atractivos de aquello con lo que uno está infatuado. Hay una serie de herramientas diferentes para, o bien descomponer el objeto en sus partes constituyentes, o bien pensar en aquello en lo que se convertirá a medida que se disuelve.

Algunas de las reflexiones más comunes son un cadáver, un esqueleto, o descomponer las cosas en las características de tierra, líquido, calor, viento, o descomponer el cuerpo en sus partes componentes: cabello, vello corporal, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, médula ósea, riñones, corazón, hígado, páncreas, bazo, pulmones, intestino grueso, intestino delgado, otros órganos internos, excremento, bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, aceite, saliva, mocos, supuración de heridas, orina. (DN 22)

Para superar la obstrucción de la hostilidad, animó a desarrollar la bondad y la simpatía por el bienestar de todos los seres vivos.

Para superar la obstrucción del letargo y la somnolencia, recomendó reconocer la luz, recordar y ser plenamente consciente. Animó a descubrir, a desenvolver la voluntad, a desarrollar la radiancia en la psique, así como a recordar y ser plenamente consciente. (AN 7.61)

Para superar la obstrucción de la agitación y la preocupación, animó a enfocarse en calmar la propia psique.

Para superar la obstrucción de la indecisión, animó a la claridad sobre qué son las cualidades saludables y no saludables.

Además de estas obstrucciones mayores, también enumeró una lista más larga de cualidades no saludables, como la ira y el rencor, el ser controlador o posesivo, el ser falso y engañoso, la arrogancia y el engreimiento, así como aferrarse fuertemente a las visiones y ser incapaz de renunciar a ellas. Para lidiar con estas impurezas más profundamente arraigadas, que están más ligadas a un sentido del yo y el ego, animó al reconocimiento de la impermanencia (AN 9.3).

El beneficio de superar estas cinco obstrucciones y de debilitar los demás estados no saludables es que uno es capaz de desarrollar un estado de calma, conciencia y recuerdo del camino. A causa de esta base calmada para la conciencia, eventualmente se desarrolla en un profundo contentamiento. Quien está profundamente contento es colmado de gozo. Para quien tiene una mente gozosa, el cuerpo se relaja. Un cuerpo relajado siente placer. Para quien siente placer, la psique converge. (DN 2, AN 11.1)

Convergencia y calma correctas (Samatha)

El Buda describió muchas herramientas diferentes para crear una base saludable para la calma: la moralidad (AN 11.1), las cuatro moradas supremas (SN 46.54), los seis recuerdos del Despierto, la Cualidad, la Orden, el desprenderse de las cosas, la moralidad y las deidades (AN 11.11).

Adicionalmente, una de las bases saludables más frecuentes proviene de abandonar las cinco obstrucciones y reflexionar sobre el beneficio de estar libre de ellas. Cuando alguien ha abandonado el deseo de sensualidad y otros estados no saludables, uno naturalmente tiene un sentido de profundo contentamiento. A partir de ahí, el Despierto describe:

Para quien está profundamente contento, surge el gozo.

Para quien tiene una mente gozosa, el cuerpo se relaja.

Para quien tiene un cuerpo relajado, uno siente placer.

Para quien siente placer, la psique converge. (p. ej. DN 2)

Estos transitan naturalmente hacia los cuatro enfoques (jhānā):

"Un monje separado de la sensualidad, separado de las cualidades no saludables, vive habiendo entrado en el primer enfoque con pensamiento y movimiento mental, con gozo y placer nacidos de la soledad..."

El gozo y el placer nacidos de la separación fluyen a través, fluyen alrededor, llenan e impregnan este mismo cuerpo, sin que ninguna parte del cuerpo quede sin impregnar con el gozo y el placer nacidos de la separación...

Con el calmarse del pensamiento y el movimiento mental, asentándose internamente, habiendo sido depositada y unificada la voluntad, entra en el segundo enfoque sin pensamiento ni movimiento mental, con gozo y placer nacidos de la convergencia...

El gozo y el placer nacidos de la convergencia fluyen a través, fluyen alrededor, llenan e impregnan este mismo cuerpo, sin que ninguna parte del cuerpo quede sin impregnar con el gozo y el placer nacidos de la convergencia...

Con el desvanecerse del gozo, morando en la observación, recordando y plenamente consciente, experimentando placer por todo el cuerpo, eso que los nobles dan a conocer "Este está observando, recordando y morando en el placer", entra en el tercer enfoque.

El placer sin gozo fluye a través, fluye alrededor, llena e impregna este mismo cuerpo, sin que ninguna parte del cuerpo quede sin impregnar con placer y sin gozo...

Con el abandono del placer, y el abandono del dolor, habiendo el gozo y el sufrimiento llegado previamente a su fin, purificado a través de la observación y el recuerdo, entra en el cuarto enfoque sin dolor ni placer...

Se sienta habiendo impregnado este mismo cuerpo con una psique pura y limpia, sin que ninguna parte del cuerpo quede sin impregnar por una psique pura y limpia..." (DN 2)

Recuerdo y discernimiento correctos (Vipassanā)

El recuerdo correcto es la pieza del camino en la que uno establece el recuerdo en el contexto de cuatro aspectos de la propia experiencia. El recuerdo correcto se describe como:

"Un monje vive examinando el cuerpo dentro del cuerpo, apasionado, plenamente consciente y recordando, habiendo removido la codicia y el sufrimiento por el mundo,

Vive examinando las sensaciones dentro de las sensaciones, apasionado, plenamente consciente y recordando, habiendo removido la codicia y el sufrimiento por el mundo,

Vive examinando la psique dentro de la psique, apasionado, plenamente consciente y recordando, habiendo removido la codicia y el sufrimiento por el mundo,

Vive examinando las cualidades dentro de las cualidades, apasionado, plenamente consciente y recordando, habiendo removido la codicia y el sufrimiento por el mundo." (MN 141)

El Despierto, en varias ocasiones, profundiza mucho más en lo que debería recordarse en el contexto de cada una de estas cuatro experiencias. (DN 22)

En el contexto del cuerpo, dio muchos objetos para recordar el cuerpo en el contexto de sus partes constituyentes y para recordar la impermanencia de él, y una larga lista de impresiones de un cadáver y un esqueleto en diversos estados de descomposición después de la muerte. Adicionalmente, incluyó varios objetos que dirigían el recordar más directamente hacia las posturas del cuerpo, la respiración, sentir el cuerpo entero, y relajar la fusión del cuerpo.

En el contexto de las sensaciones, enseñó a los monjes a recordar si las sensaciones que se experimentaban eran placenteras, dolorosas, o ni placenteras ni dolorosas, y si surgían a causa de estímulos mundanos o si surgían debido a cualidades espirituales alejadas del mundo.

En el contexto de la psique, enseñó a los monjes a recordar si la psique estaba con o sin infatuación, con o sin odio, con o sin ilusión, colapsada o dispersa, expandida o no, limitada o ilimitada, convergida o no, y liberada o no.

El recuerdo en el contexto de las cualidades que surgen es el más complejo y profundo de los cuatro, y tiene incrustados en sí los tipos de recordar y reconocer que eventualmente conducen a soltar y a la liberación.

Además de comprender las cualidades de las obstrucciones, muchas veces profundizó más en describir la naturaleza del recoger, tomar e identificarse con diferentes fenómenos.

Al descomponer cada uno de los aspectos de la propia experiencia, comprendiendo su naturaleza impermanente, cambiante, dolorosa y no-yo, uno se desencanta de ellos. A medida que uno se desencanta de ellos, la infatuación se desvanece, y se disuelven,

culminando en la libertad última, y en esa libertad, el conocimiento de que uno no nacerá de nuevo.

Este discernimiento tiene dos marcos principales. Estos se repiten muchas veces en los capítulos del Samyutta Nikaya 22 y 35. Los más conocidos de estos discursos son la primera vez que el Buda los enseñó, y se conocen como el Anattālakkaṇa Sutta (SN 22.59) y el Āditta Pariyāya Sutta (SN 35.28).

El primer marco implica mirar la naturaleza impermanente, dolorosa y no-yo de cada una de las cinco masas o agregados que son tomados y con los que uno se identifica: la masa de la forma que es tomada, la masa de la sensación que es tomada, la masa del reconocimiento que es tomada, la masa de las fusiones que son tomadas, y la masa de la percepción que es tomada.

El último marco implica mirar la naturaleza impermanente y ardiente de los seis aspectos internos y externos de los seis campos de los sentidos, así como la percepción de esos campos, el contacto entre los tres, así como la sensación que surge debido a este contacto. Los seis campos de los sentidos son el ver, el oír, el oler, el gustar, el tocar, la mente; los objetos de cada una de las puertas de los sentidos: imágenes, sonidos, olores, sabores, tactos y cualidades; y la percepción de cada una de estas puertas de los sentidos.

Una vez que uno establece la conciencia de la naturaleza impermanente y ardiente de estas experiencias y la comprensión de que la infatuación, el odio y la ilusión están alimentando el fuego, uno se desencanta de ellas. Cuando uno se desencanta, la infatuación se desvanece. Con el desvanecerse de la infatuación, uno es liberado. Con la experiencia de la libertad, uno sabe que es liberado y que este es su último nacimiento.

Conocimiento correcto

A menudo, cuando el noble camino de ocho partes se presenta sin el contexto explícito de las primeras tres nobles verdades, se extiende al noble camino de diez partes, que incluye el conocimiento correcto y la libertad correcta. Cuando las primeras ocho partes del camino han sido desarrolladas, el conocimiento correcto es donde se aplican las primeras dos nobles verdades, y la libertad correcta es cuando se realiza la tercera noble verdad de la disolución. (p. ej. MN 117)

Una de las descripciones más comunes de la culminación del camino se describe mediante la penetración de las cuatro nobles verdades.

Así, con una psique convergida, plenamente pura, plenamente limpia, sin defectos, sin ninguna impureza, flexible, maleable, quieta, inmóvil, inclina y dirige la psique hacia el conocimiento que conduce al desgaste de los impulsos.

*Es consciente de "esto es doloroso", tal como realmente es,
es consciente de "este es el origen del dolor", tal como realmente es,
es consciente de "esta es la disolución del dolor", tal como realmente es,
es consciente de "esta es la vía que conduce a la disolución del dolor", tal como realmente es,
es consciente de "estos son los impulsos", tal como realmente son,
es consciente de "este es el origen del impulso", tal como realmente es,
es consciente de "esta es la disolución del impulso", tal como realmente es,
es consciente de "esta es la vía que conduce a la disolución de los impulsos", tal como realmente es.
Conociendo de esa manera, viendo de esa manera, la psique es liberada del impulso de la sensualidad, es liberada del impulso de existir, es liberada del impulso de la ignorancia, y en esa libertad hay conocimiento de la libertad,
Uno es consciente de "Los nacimientos se han agotado. La vida santa ha llegado a su culminación. Lo que había de hacerse se ha hecho. No hay más venir a este mundo."*

DN 2

Libertad correcta y extinción

El propósito último del camino es lo que el Despierto describió como nibbāna, extinción, o apagarse.

Esto es apacible, esto es sublime: todas las fusiones se han quietado, todo lo adquirido ha sido completamente relinquirido, el anhelo se ha agotado, el desvanecerse, la disolución, la extinción.

P. ej. MN 64, AN 9.36