

El despertar

El fundamento moral: bondad, compasión, generosidad, moralidad

La apertura más accesible para el camino espiritual hacia el despertar es la bondad y la generosidad. La bondad es la cualidad de desear el bien a todos los seres. Cuanto más familiarizado está uno con la experiencia de la bondad, más obvio resulta que es algo digno de cultivar. Es una experiencia interna agradable, placentera, equilibrada, calmada y abierta. Es una experiencia familiar para la mayoría de las personas, pero se pasa por alto fácilmente precisamente porque es sutil y calmada. Pero, porque es sutil y calmada y surge de nuestra propia intención, es mucho más sostenible y estable que las formas externas de placer.

La experiencia de la bondad es abierta. Por esa apertura no es limitada, no es restringida, no es constreñida. Las personas que son bondadosas desarrollan una base saludable en la cual morar dentro de sí mismas, pero también todos los que las rodean se benefician igualmente de esa experiencia. La generosidad es un acto de bondad, ofrecer a otro ser algo que pudiera serle útil. La manera en que el Buda describió los resultados de las acciones es que estos tipos de acciones crean una experiencia interna placentera y condiciones externas favorables como resultado.

Una experiencia saludable relacionada, pero más sutil, es la experiencia de la compasión y de vivir una vida moral. Es el reconocimiento de que los seres en todo el mundo atraviesan dolor y sufrimiento de diversos tipos, con un cuidado gentil y el deseo de que salgan de su dolor. La moralidad es vivir una vida con la base de la inofensividad y de no querer hacer nada que pudiera dañar a otro ser y crearle sufrimiento.

El Buda explicó diez tipos de acciones que crean los resultados más dolorosos e incluso pueden resultar en nacer en el infierno después de la muerte. Hay 10 tipos de acción incorrecta: 3 de cuerpo, 4 de palabra y 3 de mente. Los tres tipos de acción incorrecta de cuerpo son matar intencionalmente a un ser vivo, tomar lo que no ha sido dado y tener una conducta sexual incorrecta. Las cuatro acciones de habla incorrecta son decir mentiras, hablar de manera divisiva, hablar palabras vulgares y hablar charla ociosa. Los tres tipos de acción mental incorrecta son codiciar, la hostilidad y la visión incorrecta. Describió la visión incorrecta mundana como negar la existencia de la moralidad o de las consecuencias morales de las acciones, y negar la existencia de otros planos de existencia en los que uno puede nacer.

Mientras que la generosidad tiene el efecto de crear las semillas de una experiencia interna de placer, la moralidad tiene el efecto de no hacer nada que pudiera crear los resultados del dolor interno. Cuanto más purifica uno su conducta, más equilibrada y placentera será su experiencia interna.

Es difícil exagerar la importancia de estas dos para todo el resto del camino espiritual. Son lo que crea el reservorio de vida y energía y fuerza y resiliencia para todos los pasos futuros. La generosidad es como llenar el tanque de combustible y la moralidad es como asegurarse de que no haya grietas ni agujeros en el tanque.

Con una base de pureza moral, todo el resto del camino se vuelve posible. Se vuelve posible mirar la propia experiencia interna y ver lo que está sucediendo. Si uno ha sido impuro en su moralidad, es como fracturar la propia psique, un dolor en el propio núcleo. Cuando la psique está sujeta a los resultados dolorosos de hacer daño, no será capaz de sostener mucho esfuerzo ni energía.

Un tema importante a lo largo de todo el camino espiritual que el Buda trazó es una comprensión de los resultados de las propias acciones. Nuestra trayectoria en esta vida y en las siguientes está determinada principalmente por nuestras propias acciones. Internamente, el bien que hacemos solo puede resultar en una experiencia de placer. El mal que hacemos siempre resultará en una experiencia de dolor. Este es el legado del cual nacemos.

Igual de importante, mientras que uno hereda los resultados de sus propias intenciones y sus resultados, uno no es responsable de las acciones e intenciones de los demás. Aunque las acciones de los demás pueden afectarnos externamente, nuestra experiencia interna está impulsada principalmente por nuestras propias intenciones, pasadas y presentes. Mientras que quien tiene una intención verdaderamente bondadosa y compasiva atraviesa la vida con actos de cuerpo, palabra y mente basados en el deseo del bienestar de los demás, las acciones de los demás no son responsabilidad de uno.

La bondad y la compasión que son base para un mayor crecimiento espiritual respetan la agencia de los demás individuos, incluso cuando están tomando decisiones que en última instancia pueden ser para su propio perjuicio. No es necesariamente que uno no haga nada, solo que cualquier acción que uno tome esté en última instancia dirigida a ayudar a otra persona a comprender las consecuencias de sus acciones.

Las desventajas de los placeres de los sentidos

Una vez que uno tiene una base de generosidad y moralidad, así como un aprecio por el placer estable y equilibrado creado por la bondad y la compasión, esto ofrece una base para abandonar el placer no saludable.

Las formas más obvias y visibles de placer disponibles en el mundo son los placeres de los sentidos: dinero, posesiones, experiencias, otras personas, sexualidad, comida, sueño, belleza, etc. Estas son las formas más burdas y ruidosas de placer que se experimentan a través de las puertas de los sentidos. Pero, porque estos tipos de placer provienen de fuentes externas, fundamentalmente no están dentro del control de uno.

Tratar de controlar el mundo de tal manera que satisfaga las necesidades y deseos de los sentidos requiere una tremenda cantidad de trabajo. Está cargado de decepción y conflicto, porque perseguir estos tipos de placer nos pone en conflicto con otros que están tratando de hacer lo mismo. Cuanto más éxito tiene uno en acumular control y poder sobre el mundo, más se convierte en un blanco para otros que quieren esa misma cosa. Más allá de eso, es un trabajo que nunca termina. Uno necesita seguir trabajando para controlar el mundo y luchar interminablemente por mantener ese poder para siempre.

Complacer los deseos de los sentidos tiene un inconveniente más profundo, que es que dedicarse a estos placeres es fundamentalmente insatisfactorio. La cualidad placentera o dolorosa de nuestra experiencia interna está determinada en gran medida por la cualidad moral de nuestras acciones, mientras que los placeres de los sentidos solo pueden ofrecer una distracción temporal de la línea de base moral dolorosa o placentera. Si uno está únicamente fijado en estos placeres, prepara el escenario para la adicción, quedando tan fijado en un placer a corto plazo que uno pierde la perspectiva de cuán agotador es el proceso y cuánto daño está haciendo la persecución a uno mismo y a los demás.

Y de manera aún más sutil que eso, la indulgencia en los placeres de los sentidos ofrece un bloqueo más fundamental a la paz y al progreso espiritual ulterior. Tiene que ver con la naturaleza de dedicarse a los placeres de los sentidos en primer lugar. Cuando uno experimenta una imagen o un sonido o un olor o un sabor o un tacto y se deleita en esa experiencia, la agarra y se identifica con ella, la mente sale hacia ella y la voluntad se ata a ella. Se está creando un sutil apego o fusión con ese objeto.

La próxima vez que ese objeto surja mentalmente o externamente, el apego tira de la mente de nuevo hacia el objeto. Cuantos más objetos se apegan, más se ve uno arrastrado por todas las cosas con las que se ha fusionado. Cada apego es la semilla de la agitación y el estrés y la tensión. Cuanto más se ata uno a los placeres del mundo, más semillas de agitación se están plantando.

De esta manera, la indulgencia y el deleite en cualquier placer de los sentidos es lo exactamente opuesto a la paz. La paz es la experiencia interna de la quietud. La búsqueda de la experiencia sensorial está inherentemente basada en el movimiento y la agitación.

Cuando uno reflexiona sobre todos los inconvenientes de los placeres de los sentidos, y comienza a apreciar que están disponibles las fuentes de felicidad y paz más apacibles, estables y equilibradas, se establece el fundamento para la renuncia, el dejar conscientemente los placeres de los sentidos.

Los beneficios de la renuncia

El abandono consciente del placer de los sentidos es el movimiento más directo en la dirección de la paz. Cuanto más hace uno la elección consciente de prescindir, de vivir con sencillez, de minimizar sus deseos, de no llenar su vida con las comodidades y distracciones de los sentidos, más tiempo y energía hay disponibles para el cultivo de la bondad y la compasión y el contentamiento con poco. Es una elección consciente de abandonar la agitación y el conflicto y la complicación incorporados en la persecución de los placeres de los sentidos.

Esto no es decir que este proceso sea fácil. Inevitablemente, con cualquier adicción, ya sea física o emocional, hay una fase de abstinencia, donde el dolor de prescindir del estímulo de los sentidos es más difícil que simplemente apaciguarlo. Pero la paz duradera nunca llega a través de apaciguar el deseo de estímulo y agitación; solo puede llegar a través de comprender las consecuencias dolorosas de esa persecución y abandonarla.

Aunque el esfuerzo necesita ser grande, nunca puede ser una empresa hostil o masoquista, o solo conducirá a más dolor. Tiene que ser una motivada por la bondad y la compasión hacia uno mismo y los demás. Cuanto más claramente comprende uno el daño que se hace, la decepción causada y la agitación insatisfactoria que se crea por la fijación en los placeres de los sentidos, con más urgencia se ve uno motivado a abandonarlos. La bondad y la compasión también ofrecen un refugio interno placentero para soportar el dolor de prescindir de los placeres de los sentidos mientras el deseo de ellos sigue siendo fuerte.

El resultado es una paz sostenible, una paz que viene no de obtener una experiencia u objeto del mundo, sino de la ausencia de deseo por ellos. No es obvio antes de que suceda, pero esa paz ofrece un medio para un tremendo reservorio de gozo y placer que

viene de un estado de ser relajado y abierto.

Ese gozo y placer que surgen a través del equilibrio ofrecen una base y una ventana hacia la capacidad de desarrollar la conciencia y ver la propia experiencia tal como es.

La salida: las cuatro nobles verdades

Con un mundo interno purificado por la propia limpia hoja moral, y un fundamento de paz desarrollado a través del abandono de la gratificación de los sentidos, uno tiene el medio para mirar los aspectos dolorosos de la vida sin ser abrumado por ellos.

Sin mirar el dolor, uno no puede ver la causa de él. Sin ver la causa, uno no puede salir de él.

El primer paso es simplemente mirar el dolor inherente a la vida: el dolor del nacimiento, el dolor de la vejez, el dolor de la muerte, el dolor de la tristeza y el luto, el dolor, el sufrimiento y la tensión, el dolor de estar atrapado con los no amados, el dolor de estar separado de los amados, el dolor de no obtener lo que uno quiere, y el dolor de las cinco masas de la experiencia que son tomadas y con las que uno se identifica.

Cuanto más claramente desarrolla uno una familiaridad interna y objetiva con todos los diferentes tipos de dolor, más claro se vuelve el papel del anhelo en alimentarlo. La objetividad le permite a uno el espacio para ver el anhelo no como uno mismo, sino como un impulso habitual que se ha formado por apegos pasados.

La segunda noble verdad es la comprensión de que ese fusionarse con e identificarse con los objetos impermanentes, internos o externos, es lo que prepara a uno para el dolor que llega ante su pérdida. Alimenta el dolor que viene con la existencia, y el dolor que viene con la muerte, así como la aflicción de perder algo que uno creía que era uno mismo. Ya sea que el anhelo sea por una experiencia sensorial, por la existencia o por la no existencia, es ese anhelo el que alimenta la fuerza para atarse a uno mismo al tejido material o experiencial de la existencia. Es el anhelo y el apego los que crean la fuerza que mantiene en marcha el ciclo del nacimiento y la muerte.

La tercera noble verdad es la comprensión intelectual y experiencial de lo que sucede cuando uno abandona ese anhelo. Con la ausencia del anhelo, uno aún experimenta lo que se ha fusionado en el pasado, pero surge y se disuelve sin estar atado ni alimentado más. Es justo como observar arder un fuego, sin involucrarse con él, sin alimentarlo. Solo observar mientras se enfría, quema el viejo combustible y se apaga.

La cuarta noble verdad son todos los medios requisitos necesarios para hacer esto a un nivel de momento a momento.

Los medios: la cuarta noble verdad

La última de las nobles verdades, el noble camino de ocho partes, son todos los medios necesarios para internalizar las primeras tres nobles verdades. Establecer una conciencia constante de cada aspecto de la experiencia, comprender las consecuencias de seguir el anhelo, y abandonar ese anhelo requiere una gran cantidad de preparación, habilidades, práctica y paciencia para poder implementarse. La cuarta noble verdad son todos esos medios.

La primera parte del camino de ocho partes es la Visión Correcta: la comprensión y visión intelectual de que el propósito de la empresa es salir del ciclo del dolor, y que el medio para llegar al fin de ese ciclo es a través de abandonar el anhelo por la sensualidad, la existencia y la no existencia.

La segunda parte del camino es la Resolución Correcta: el establecimiento de la meta de renunciar, dejar la persecución de las experiencias sensoriales, sin sucumbir nunca a intenciones hostiles o crueles, ya sea hacia uno mismo o hacia los demás.

La tercera parte del camino es el Habla Correcta: el abandono de la mentira, el habla divisiva, el habla grosera y el habla ociosa.

La cuarta parte del camino es la Acción Correcta: el abandono de matar seres vivos, de robar y de la conducta sexual incorrecta.

La quinta parte del camino es el Medio de Vida Correcto: recibir el propio sustento como monástico de la completa dedicación al camino espiritual hacia la libertad última, sin atender a los deseos mundanos de la gente a través de la adivinación, las prognosis, las bendiciones, la magia, la sanación u otras empresas mundanas.

Las primeras cinco partes del camino son todos los requisitos previos necesarios. Uno necesita tener una comprensión clara del problema y de la salida. Para tener la fuerza y solidez internas, uno necesita ser moralmente limpio. Para poder hacer un progreso sostenido hacia el abandono del anhelo, uno necesita estar completamente dedicado, sin complacerse en las distracciones de las

búsquedas mundanas o en la autolesión. Cuando cualquiera de eso se ve comprometido, el compromiso requisito no está completamente presente para poder lograr suficiente consistencia en el abandono de las raíces más profundas del anhelo y la ilusión.

Esfuerzo correcto: abandonar lo no saludable y desarrollar lo saludable

Las últimas tres partes del camino constituyen una sección diferente. Estas últimas partes del camino implican desarrollar mucha más sutileza y unificación de la mente y la psique para que uno pueda comenzar a abandonar el anhelo a un nivel de momento a momento.

La sexta parte del camino es el Esfuerzo Correcto: el abandono de las cualidades no saludables y el desarrollo de las cualidades saludables. Para poner esto en práctica, uno necesita una comprensión clara de qué son las cualidades saludables y no saludables, y una comprensión clara de cómo contrarrestar lo no saludable y desarrollar lo saludable.

Los tipos más burdos de cualidades no saludables son los cinco bloqueos. Cada uno tiene una herramienta particular diseñada para contrarrestarlo y salir de él.

Deseo de los sentidos

El primero de los bloqueos es el deseo de los sentidos. Esto incluye el deseo por cualquier tipo de experiencia sensorial, cualquier imagen, sonido, olor, sabor o tacto. Sin embargo, los deseos sensoriales más fuertes tienden a ser los deseos hacia la sexualidad, la comida, el entretenimiento, las comodidades, la belleza y el sueño. Para abandonar estos cuando surgen con más fuerza, el Buda recomendó mirar los aspectos no atractivos de aquello con lo que uno está infatuado.

Si el objeto del deseo de uno es otra persona, se le anima a examinar una lista de partes no atractivas del cuerpo: cabello, vello corporal, uñas, dientes, piel, músculo, tendones, huesos, médula ósea, riñones, corazón, hígado, membranas, bazo, pulmones, intestino delgado, intestino grueso, órganos internos, excremento, bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, aceite, saliva, mocos, fluidos corporales, orina.

Cuanto más separa uno cada parte componente del cuerpo, más rompe el hechizo de la infatuación. En una vena similar, también animó a la contemplación de un esqueleto o de un cadáver en diversas etapas de descomposición.

Para otros tipos de deseo de los sentidos también animó a examinar los objetos en términos de las cuatro propiedades básicas, de tierra, líquido, calor y viento. Visto en términos de cada una de las propiedades constituyentes separadas, el objeto pierde de manera similar su atractivo.

La señal de que este tipo de reflexión está teniendo el efecto deseado es que hay una palpable liberación del deseo de los sentidos en la raíz de la infatuación.

Hostilidad

El segundo bloqueo es la hostilidad, todo el reino del odio, la crueldad, la violencia y similares. Para contrarrestar la hostilidad, el Buda sugirió el cultivo de la bondad y la compasión hacia todos los seres.

La experiencia de la hostilidad y la experiencia de la bondad son exactamente opuestas. La hostilidad es el deseo de dañar. La bondad es desear el bien. La hostilidad es tensa, constrictora y ardiente. La bondad es expansiva, abierta, suave y calmante. La hostilidad es dolorosa. La bondad es placentera. La hostilidad es agitada. La bondad es calmada y equilibrada.

Cuanto más familiarizado está uno internamente con estas experiencias, más puede uno moverse conscientemente hacia la experiencia abierta, calmada y equilibrada de la bondad. Cuanto más practica uno el cultivo de la bondad, más puede reconocer el tensarse de la hostilidad y moverse para contrarrestarla cuando está comenzando.

Letargo y somnolencia

El tercer bloqueo es el letargo y la somnolencia. Es el movimiento de la propia psique hacia el desconectarse, disociarse, la turbiedad, la depresión o el sueño. Es un estado lento, perezoso, rígido, aletargado. Para contrarrestar este estado, el Buda recomendó el reconocimiento de la luz, recordar y ser plenamente consciente.

El reconocimiento de la luz es descubrir y desarrollar la luz que viene de la profundidad de la psique, generalmente en el centro del torso. Cuando se desarrolla, esa luz ayuda a uno a permanecer despierto y alerta. Sin embargo, incluso si uno no es capaz de desarrollar esa luz interna, la parte más importante de contrarrestar el letargo y la somnolencia es generar energía hacia permanecer conectado con la propia experiencia directa y recordar.

Recordar y ser plenamente consciente son cualidades separadas, pero se practican juntas. Ser plenamente consciente es estar plenamente consciente de lo que está sucediendo a nivel del cuerpo, las sensaciones, la psique y las cualidades mentales/emocionales que surgen. Recordar es tanto observar las viejas memorias surgir y pasar, como recordar las características de todas las diversas cualidades en términos del camino hacia la libertad.

Aunque recordar puede tomar muchas formas diferentes descritas en la siguiente sección, en su forma más esencial es recordar las causas y consecuencias de las acciones, ya sea que conduzcan hacia perpetuar el ciclo del dolor o hacia la libertad de él.

Recordar en el contexto de la propia experiencia directa es la comprensión de la naturaleza dolorosa de los fenómenos transitorios ardiendo, deshaciéndose, y el afligirse por ello; la comprensión del papel del anhelo en alimentar ese proceso; y la comprensión de la salida como el cultivo de la capacidad de abandonar ese anhelo.

La clave para salir del letargo y la somnolencia es generar la energía para permanecer presente, evitar desconectarse, mantenerse en contacto con el cuerpo, las sensaciones, la psique y cualquier cualidad que surja, y recordar si se están moviendo hacia sembrar las semillas del dolor o moviéndose hacia la libertad.

Agitación y preocupación

La agitación y la preocupación son cualidades de una psique sobreexcitada. Para contrarrestar eso, el Buda recomendó enfocarse en calmar la psique.

Tanto en la mente como en el cuerpo, la dirección principal es hacia calmar y relajar. El enfoque principal es simplemente dejar que la excitación y la energía que ya están presentes se asienten naturalmente sin hacer nada para agitarlas más.

Mientras que el letargo y la somnolencia son estados subexcitados y requieren un esfuerzo extra para permanecer presente, la agitación y la preocupación son sobreexcitados y requieren el calmar el exceso de energía.

A veces una persona puede fluctuar entre la subexcitación y la sobreexcitación, y si es así uno necesita ser muy consciente de cuál de las dos está presente en un momento dado. Porque ejercer más energía cuando uno está sobreexcitado puede conducir a alimentar más la agitación, y tratar de calmar cuando uno ya está aletargado puede conducir a instalarse en un estado turbio, oscuro y poco útil.

El punto medio es uno donde uno está calmado, plenamente consciente y recordando.

Indecisión

El último de los bloqueos es la indecisión, la confusión, una incapacidad de asentarse en un curso particular de acción. Para esto, el Buda recomendó reflexionar sobre lo saludable y lo no saludable. Cuanto más clara la distinción entre esas cualidades, más sencillas serán las decisiones.

La distinción entre las dos es todos los temas que se están discutiendo. Algunos ejemplos de cualidades saludables son la generosidad, la moralidad, la bondad, la compasión, la renuncia, el contentamiento, la conciencia y el soltar. Algunos ejemplos de lo no saludable son el deseo de los sentidos, la hostilidad, el letargo y la somnolencia, la agitación y la preocupación, la indecisión, el ego, el anhelo de existencia y el anhelo de no existencia.

Ego

Mientras que los cinco bloqueos son los tipos más burdos de cualidades no saludables, hay muchas más impurezas arraigadas en diversas formas de ego, egocentrismo, engreimiento, dominación, posesividad, apego excesivo a la visión, orgullo, celos, envidia, inferioridad y todas las diversas formas que el sentido del yo puede tomar.

Aunque el ego y la identificación son un proceso mucho más profundamente arraigado que requiere mucha más sutileza para desarraigar, el enfoque principal para contrarrestar el ego es el mismo, ya sea que el sentido del yo esté tomando una forma burda o sutil.

Para contrarrestar el ego, uno desarrolla el reconocimiento de la naturaleza impermanente y transitoria de aquello con lo que uno se está identificando. Cuanto más puede uno ver la transitoriedad de ese objeto —externo o interno, burdo o sutil, físico o experiencial, mundano o sublime— más pierde ese objeto el sentido de ser "yo" o "mío".

Los resultados de abandonar los bloqueos

Los cinco bloqueos bloquean la propia experiencia clara, calmada y equilibrada de la conciencia. Cuando esos cinco no están presentes, abren el espacio para que surja una cascada de lo saludable. Esta cascada transita naturalmente hacia la Convergencia

Correcta. El Recuerdo Correcto está presente a lo largo de todo el camino.

Recuerdo correcto: qué es el camino y qué no es el camino

Hay dos formas en las que el recuerdo es parte del camino. La primera es recordar si lo que uno está experimentando va por el camino hacia la libertad o por el camino hacia el dolor. La segunda forma es que, una vez que uno pone en práctica la conciencia, se ve asediado por todas las memorias con las que se ha vinculado en el pasado. Cuanto más usa uno el primer tipo de recuerdo de cuál es la vía hacia la libertad en conjunto con el segundo tipo de recuerdo, más se mueve uno hacia desvincularse de todas las cosas del pasado a las que se ha apegado o con las que se ha fusionado.

Con respecto al recuerdo del camino, está lo mundano y lo trascendente. La parte mundana es recordar qué es saludable y no saludable. Este tipo de recuerdo inicial es absolutamente esencial porque es lo que permite a uno desarrollar una base saludable de bondad, generosidad, compasión, moralidad, contentamiento, renuncia y observación para transitar hacia la forma más liberadora de recuerdo.

La parte trascendente del recuerdo es recordar las cuatro nobles verdades. El recuerdo correcto es la transición del recuerdo de las cuatro nobles verdades como una visión intelectual a integrarla en la comprensión experiencial.

Hay cuatro establecimientos del recuerdo: el cuerpo, las sensaciones, la psique y las cualidades. Estos son aspectos de la propia experiencia directa que son el lugar donde el recuerdo del camino se integra. El Buda describió esto como:

Quien examina el cuerpo dentro del cuerpo, fervoroso, plenamente consciente y recordando, removería la codicia y el sufrimiento por el mundo.

Quien examina las sensaciones dentro de las sensaciones, fervoroso, plenamente consciente y recordando, removería la codicia y el sufrimiento por el mundo.

Quien examina la psique dentro de la psique, fervoroso, plenamente consciente y recordando, removería la codicia y el sufrimiento por el mundo,

Quien examina las cualidades dentro de las cualidades, fervoroso, plenamente consciente y recordando, removería la codicia y el sufrimiento por el mundo.

Establecer el recuerdo en el cuerpo es recordar la naturaleza impermanente, frágil, desintegrante del cuerpo en el contexto de la experiencia del cuerpo. Para establecer la conciencia, uno puede simplemente ser consciente del propio cuerpo, en qué postura está, si la respiración es profunda o superficial, qué está siendo experimentado por el cuerpo, relajar la fusión con el cuerpo, la conciencia de los diversos componentes del cuerpo, la conciencia de las cuatro propiedades del cuerpo (tierra, agua, calor, viento), la conciencia de la inminente desintegración del cuerpo después de la muerte, la conciencia del surgir y desvanecerse, todo moviéndose hacia abandonar cualquier apego, cualquier toma, cualquier identificación con el cuerpo.

El establecimiento del recuerdo en las sensaciones es: en el contexto de la propia experiencia directa de las sensaciones, recordar si esas sensaciones son placenteras, dolorosas o neutras, y para cada una de ellas recordar si son resultado de estímulos mundanos o si se desencadenan por estar separado del mundo. Las sensaciones estimuladas por el mundo, los estímulos externos, se alejan cada vez más. No son propias, y ya sean dolorosas, placenteras o neutras, no conducen hacia la libertad. Uno cultiva cada vez más la experiencia de sensaciones que surgen de estar lejos de la persecución de los estímulos mundanos. Con respecto a estas sensaciones, uno es consciente de su naturaleza de surgir y desvanecerse, moviéndose hacia abandonar cualquier apego, cualquier toma o identificación con esas sensaciones.

El establecimiento del recuerdo en la psique es ser consciente de si la psique está infatuada o no, odiosa o no, ilusionada o no, dispersa o colapsada, expansiva o no, insuperable o no, convergida o no, liberada o no. Es ser consciente de la psique desde dentro de la psique, así como la conciencia de la cualidad que surge y si esa cualidad se mueve hacia o lejos de la libertad última. Al ver cada uno de estos tipos de psique surgir y desvanecerse, uno se mueve hacia abandonar cualquier apego, toma o identificación con la psique.

El establecimiento del recuerdo con la base de las cualidades comienza con recordar si las cualidades que están surgiendo en la propia mente y psique son saludables o no saludables en el contexto de la experiencia directa de ellas. Implica identificar las cualidades que están surgiendo en el contexto del camino, abandonar lo no saludable y desarrollar lo saludable.

A medida que el recordar las cualidades transita hacia una naturaleza trascendente, uno es consciente de la naturaleza impermanente de las cualidades, la naturaleza de desvanecerse de las cualidades, la naturaleza de disolverse de las cualidades, la completa renuncia a las cualidades.

Otra forma de establecer el recuerdo de las cualidades es diseccionar las cinco masas a las que uno se apega —la masa de la forma material, la masa de la sensación, la masa del reconocimiento, la masa de las fusiones del cuerpo, la palabra y la psique, y la masa del percepto— viendo cada una de ellas en su naturaleza impermanente, surgiendo, desvaneciéndose, dolorosa y no-yo. Cuando uno realmente ve esa cualidad y que no son realmente propias, la infatuación con ellas y el apego a ellas se desvanecen.

Aún otra forma de establecer el recuerdo de las cualidades es recordar las cuatro nobles verdades para que transiten hacia la conciencia experiencial: la conciencia de la naturaleza dolorosa de las cualidades que se juntan y se deshacen, la conciencia del papel del anhelo en alimentar la fusión de esas cosas compuestas, la conciencia de la experiencia de la disolución de ese dolor que viene con abandonar ese anhelo, la conciencia de la vía que conduce a la disolución de ese dolor.

Todos estos tipos de recuerdo tienen fundamentalmente el mismo enfoque. Son la comprensión de la realidad tal como es en cada uno de los cuatro contextos experienciales diferentes. Le recuerdan a uno que esa realidad es impermanente, dolorosa, no uno mismo. En este recordar, todos conducen hacia soltar, renunciar completamente, dejar que el fuego de la experiencia se consuma.

Convergencia correcta: el desarrollo de las cualidades saludables

La convergencia correcta comienza con el abandono de los estados no saludables descritos en el esfuerzo correcto. Con el abandono de las cualidades no saludables, uno puede morar en un estado de conciencia calmada y equilibrada. Que uno sea capaz de asentarse en esa conciencia calmada permite que surja un sentido de profundo contentamiento dentro de uno mismo.

Cuanto más se asienta uno en ese profundo contentamiento, un sentido de gozo surge en la mente, el cuerpo se relaja más, y uno siente sensaciones placenteras por todo el cuerpo.

Con esa base, a medida que la psique se separa de las puertas de los sentidos y se separa de cualquier estado no saludable, mientras que el pensamiento y el movimiento mental aún están presentes, entra en el primer enfoque. Esto se vuelve una experiencia plenamente impregnada en el cuerpo, de modo que ninguna parte del cuerpo queda sin llenarse con ese gozo y placer.

A medida que uno deja de prestar atención a los pensamientos y movimientos mentales debido a su burdeza y se mueve hacia la quietud y unificación de la psique, uno entra en el segundo enfoque, que está libre de pensamiento y movimiento mental, y la voluntad se ha unificado y descendido más. El gozo y el placer nacidos de esa convergencia impregnan el cuerpo tan completamente que cada parte queda impregnada de gozo y placer.

A medida que uno ve el gozo como relativamente agitado en comparación con la unificación, el gozo cede y uno queda con las sensaciones suaves y placenteras. Un sentido de observación neutral y objetiva de la mente reemplaza el sentido de gozo, y uno entra en el tercer enfoque. El cuerpo está completamente impregnado de sensaciones placenteras.

Finalmente, cuando uno se asienta aún más, el movimiento de las sensaciones placenteras se desacelera hasta detenerse, y sin placer ni dolor, solo con sensaciones ni dolorosas ni placenteras presentes, purificado por la observación y el recuerdo, uno entra en el cuarto enfoque. El cuerpo está ahora completamente impregnado con las sensaciones neutras y la voluntad completamente pura.

Conocimiento correcto

Con la base de cualquiera de los cuatro enfoques, uno puede comenzar a examinar de nuevo las primeras tres nobles verdades. Una vez que uno ha desarrollado las ocho partes del camino, tiene todos los medios para poder ser consciente de las cuatro nobles verdades a nivel experiencial, de momento a momento.

Estos estados muy retraídos y unificados le permiten a uno experimentar por separado todos los diferentes fenómenos que ocurren dentro de su experiencia.

Uno puede examinar la forma física surgiendo y desvaneciéndose, construyéndose y deconstruyéndose, y ver que no es "yo" ni "mío".

Uno puede examinar las sensaciones surgiendo y desvaneciéndose, divididas y diseccionadas, y ver que no son "yo" ni "mías".

Uno puede examinar el reconocimiento, surgiendo y desvaneciéndose, parpadeando, y ver que no es "yo" ni "mío".

Uno puede ver las fusiones del cuerpo, la palabra y la psique, surgiendo y pasando, desintegrándose, y ver que no son "yo" ni "mías".

Uno puede ver su percepto, la mera percepción de ver, oír, oler, gustar, tocar, la mente, ver que están surgiendo y desvaneciéndose, ver que no son "yo" ni "míos".

Uno puede ver el anhelo por cualquiera de estas experiencias surgir y moverse hacia el objeto.

Uno puede ver y recordar la experiencia dolorosa de perder algo a lo que uno se ha apegado e identificado.

Uno puede experimentar el desvanecerse de cualquier cosa que ha sido fusionada.

Uno puede experimentar la disolución de todas las fusiones del cuerpo, la palabra y la psique.

Libertad correcta

A medida que uno realiza el dolor de atarse a lo impermanente, lo doloroso y lo que no es uno mismo, uno suelta. Cada objeto y memoria al que en el pasado uno se ha atado, a su vez, sube a la mente. A medida que uno ve cada objeto antes seductor con la perspectiva de lo impermanente, lo doloroso y lo no-yo, la infatuación se rompe. El anhelo pierde su energía y excitación. El objeto es liberado.

A medida que cada objeto es liberado, el anhelo se vuelve cada vez más débil hasta que llega un momento en que uno es liberado completamente. El fuego se apaga. No hay más anhelo. Esta es la libertad última que el Buda realizó y enseñó. Es la extinción que es posible para todo ser. Es el apagarse del fuego del anhelo, la existencia, el nacimiento, la vejez, la muerte, la tristeza, el luto, el dolor, el sufrimiento, la tensión, y toda la masa de dolor.