

Uma Visão Geral da Lei Natural

Um dos mais famosos ensinamentos do Buda é ele resumindo a Qualidade a um grupo de 1.250 dignos.

*O não fazer de todo o mal,
O engajar-se no saudável,
A purificação da psique,
Este é o ensinamento dos despertos.*

*A aceitação é a austeridade última para o aprimorar.
"Extinguir é o último", dizem os despertos.
Aquele que partiu não prejudicaria outro.
Aquele que é tranquilo não importuna outro.*

*Sem confrontar, sem prejudicar
E contido pela Contenção,
E conhecendo a medida da refeição,
Vivendo em um lugar isolado,
E comprometido com o domínio da psique
Este é o ensinamento dos despertos.
Dp 183-185*

Qualidades do Buda Dhamma Sangha

Os seguidores do Desperto frequentemente tomavam refúgio, buscavam proteção e abrigo no próprio Desperto, na Qualidade que ele ensinou e na Ordem de monges que ele estabeleceu.

A qualidade de crença, fé e inspiração em torno do Desperto, da Qualidade e da Ordem pode ser uma importante fonte de energia e motivação e um veículo para um contentamento e uma alegria saudáveis e equilibrados. Quando se tem uma base desse contentamento e alegria saudáveis e equilibrados, isso pode ser muito propício à convergência e à unificação e, em última instância, a soltar completamente.

No entanto, para gerar essa crença, é preciso ter um senso do que eles são. A descrição canônica do Desperto, da Qualidade e da Ordem é:

Ele é auspicioso, digno e plena e completamente desperto, perfeito em sabedoria e conduta, virtuoso, conhecedor do universo, insuperável treinador de homens, mestre de divindades e humanos, desperto e auspicioso.

Bem descrita pelo auspicioso é a qualidade, visível, atemporal, "vem e vê", progressiva, a ser individualmente experimentada pelos perceptivos.

*Bem praticada é a ordem de discípulos do auspicioso. Corretamente praticada é a ordem de discípulos do auspicioso. De modo certo praticada é a ordem de discípulos do auspicioso. Apropriadamente praticada é a ordem de discípulos do auspicioso. Esses são os quatro pares de homens, os oito tipos de homens. Essa é a ordem de discípulos do auspicioso que são dignos de receber oferendas, de ser hospedados como convidados, de receber presentes, de receber añjali, um insuperável campo de recompensas do mundo.
(p. ex. AN 3.70)*

Dar

O Desperto estava constantemente apontando os benefícios de dar. Os resultados que ele descreveu são tanto nesta vida quanto após a morte.

Monges, se os seres soubessem os resultados de dar e de ter compartilhado como eu os conheço, eles não comeriam sem ter dado, e a impureza da possessividade não permaneceria em sua psique. Mesmo o último bocado, o último punhado, dele eles não comeriam sem compartilhar, se houvesse aqueles que pudessem recebê-lo. Mas, monges, porque os seres não conhecem os resultados de dar e compartilhar como eu os conheço, eles comem sem ter dado, e a impureza da possessividade permanece em sua psique.

Iti 26

Monges, estes são cinco benefícios em dar. Quais cinco?

- *Muitas pessoas o amam e o acham agradável.*

- *Aqueles que são homens verdadeiros compartilham.*
- *Uma boa reputação se espalha.*
- *As coisas mundanas não desaparecem.*
- *Com a ruptura do corpo, após a morte, surge-se em um bom destino, um mundo celestial. Estes são os cinco benefícios em dar.*

Dar é amado.

Lembrada, a qualidade segue

Aqueles que existem nisso sempre compartilham

Contidos e celibatários.

Eles ensinam a qualidade

Que expulsa toda a dor.

Aquela qualidade aqui tendo compreendido,

Completamente se extingue, sem nenhum impulso.

AN 5.35

Moralidade e Os Resultados das Ações

O Buda frequentemente ensinava sobre a importância da moralidade, tanto para conduzir ao nosso bem-estar mundano de longo prazo quanto por ser uma parte crucial do caminho que conduz à liberdade última.

Há dez partes centrais da moralidade que o Buda expôs (MN 41):

As três partes da conduta moral corporal são:

- Abster-se de matar seres vivos
- Abster-se de roubar
- Abster-se de comportamento sexual errado, isto é, com alguém que esteja sob a proteção de outrem, seja monástico, esteja em outro relacionamento, ou com alguém com quem o sexo seja ilegal.

As quatro partes da conduta moral verbal são:

- Abster-se de mentir
- Abster-se de falar de modo divisivo
- Abster-se de proferir fala grosseira
- Abster-se de tagarelice inútil

As três partes da conduta moral mental são:

- Não ser cobiçoso
- Não ser hostil
- Crer na visão correta mundana:
 - 1) Há frutos que amadurecem das boas e más ações. 2) O mundo visível existe, bem como um mundo além. Nasce-se neste mundo por meio de uma mãe e um pai. Nasce-se em um mundo além por meio de cair neles espontaneamente.
 - 3) Há renunciantes bem praticados que experimentaram, com conhecimento direto, este mundo e o mundo além, e os tornam conhecidos.

O Buda ensinou que são esses 10 tipos de conduta moral ou imoral que determinam se alguém nasce em reinos celestiais ou humanos ou desce a reinos inferiores.

Houve também uma série de sugestões que o Buda fez especificamente para os leigos. Além de tomar refúgio no Desperto, na Qualidade e na Ordem, ele também explicou que tomar os cinco preceitos são correntes transbordantes de recompensas. Estes são não matar, não roubar, não ter má conduta sexual, não mentir e não tomar álcool, bebidas alcoólicas ou outras coisas que são a base para distração e intoxicação. (AN 8.39)

Adicionalmente, o Desperto encorajou os seguidores leigos a observar os dias de observância nas noites de lua cheia, lua nova e nos 8º dias do ciclo lunar. Nesses dias, os leigos iam ouvir uma palestra de Dhamma de monásticos quando possível, e observavam os oito preceitos naquele dia. (AN 8.41)

Kamma

O ensinamento sobre kamma, ações, é uma parte fundamental do ensinamento do Desperto. Ele encorajou todas as pessoas a refletir frequentemente:

Eu sou o dono das ações, herdeiro das ações, nascido das ações, abrigado pelas ações; quaisquer ações que eu faça, boas ou más, eu serei seu herdeiro.

AN 5.57

Nessa linha, um tema central do ensinamento do Desperto é ser muito cuidadoso com as próprias intenções e empregar muito esforço para tornar-se consciente das próprias intenções e lembrar suas consequências a cada momento.

Igualmente importante, uma compreensão de que se experimenta os resultados das próprias ações conduz a uma maior capacidade de soltar a tentativa de controlar o mundo ou os atos dos outros. Quanto mais se é capaz de experimentar os efeitos de fazer boas ações e as consequências de fazer más ações dentro de si mesmo, mais se é conduzido a empregar mais esforço em purificar as próprias intenções e ações, em oposição a tentar mudar as ações dos outros.

A Desvantagem dos Prazeres dos Sentidos

O Buda ofereceu muitos ensinamentos e exortações a monges e leigos sobre os perigos dos prazeres dos sentidos. Ele descreveu os prazeres dos sentidos como qualquer visão, som, cheiro, sabor ou toque agradável, apreciado, ansiado, desejado, prazeroso. (AN 6.63)

Ele usou muitas comparações sobre os perigos dos prazeres dos sentidos para descrever quão fugazes, repletos de perigo, decepcionantes e não satisfatórios eles são:

Ele os comparou a um cão faminto roendo um osso, incapaz de saciar sua fome.

Ele os descreveu como semelhantes a um abutre, falcão ou corvo carregando um pedaço de carne, e a probabilidade de que outras aves de rapina atacassem a ave caso ela não largasse o pedaço de carne.

Ele os comparou a carregar uma tocha contra o vento.

Ele os comparou a ser arrastado rumo a um poço de fogo.

Ele os comparou a bens emprestados, que se tem de devolver.

Ele os comparou a um sonho, e à realidade enfrentada quando se acorda.

Ele os comparou a alguém que subiu em uma árvore para colher frutos, mas percebe o perigo ao se dar conta de que outro está planejando cortar a árvore para colher os frutos para si mesmo. (MN 54)

O Desperto também encorajou os leigos a olhar quanto trabalho, esforço e estresse são empregados na tentativa de ganhar dinheiro para alcançar posses e experiências, que não duram e estão sujeitas a roubo e destruição por vários meios. Ele frequentemente falou longamente sobre quantas discussões, conflitos, violência, guerra e destruição são causados pela busca dos prazeres sensuais. (MN 13)

Quanto mais claramente se torna ciente dessas desvantagens internas e externas da sensualidade e as lembra, mais se tem motivação para abandoná-las.

Benefícios da Renúncia

Além de evitar todo o potencial conflito e frustração e decepção engendrados pela busca da sensualidade, a renúncia também oferece o tempo e o espaço para conseguir dedicar-se completamente ao desenvolvimento de qualidades saudáveis, ao abandono de qualidades insalubres e à purificação da própria psique.

Em sua própria busca pelo caminho rumo à liberdade última, o Desperto, antes de ser desperto e quando ainda era um ser destinado ao despertar, perguntou a si mesmo: "Por que, se estou sujeito ao nascimento, ao envelhecimento e à morte, busco coisas que também estão sujeitas ao nascimento, ao envelhecimento e à morte?"

Mesmo antes de alcançar sua aspiração de liberdade última, tornou-se claro para ele que buscar as coisas e experiências do mundo só o distrairia de seu propósito, e que somente olhando para as causas internas do apego e do nascimento ele poderia encontrar a saída. (MN 26)

Uma das reflexões comuns para as pessoas que se preparam para partir é:

"O lar é apertado e empoeirado, partir é aberto e espaçoso. Não é fácil, vivendo em um lar, viver a vida santa completamente plena, completamente pura, polida como uma concha. E se eu cortasse meu cabelo e minha barba, vestisse panos tingidos com taninos e partisse do lar para o desabrigo?" DN 2

Além disso, o abandono dos prazeres sensuais produz outra qualidade, ainda mais importante, necessária à liberdade última. Ao abandonar as experiências sensuais dos cinco sentidos, deixa-se para trás toda a agitação que é engendrada nesse movimento e apego. Quanto mais se obtém êxito em abandonar o desejo ardente pela sensualidade e o movimento em sua direção, mais se tem um senso interno de contentamento, alegria, prazer e relaxamento. Essas qualidades naturalmente tendem rumo à convergência e à unificação da psique. DN 2

As Quatro Nobres Verdades

As quatro nobres verdades são a peça central do ensinamento do Buda. Elas são a chave para a liberdade última. Todo o caminho está incluído nas quatro nobres verdades.

A natureza dessas verdades é que elas são as chaves para sair do ciclo da dor. Elas são as verdades que a ilusão está constantemente tentando evitar. Todas as seções anteriores são os pré-requisitos exigidos para formar uma base saudável a partir da qual se pode chegar a um lugar de aceitação com aquilo que é mais difícil de aceitar.

Quando o Desperto ainda estava no caminho rumo ao despertar, seu objetivo não era apenas diminuir a dor emocional e física inerente à vida. Seu objetivo era sair completamente do ciclo de nascimento, envelhecimento e morte. (MN 26)

A primeira nobre verdade é a verdade da dor. Ela devia ser compreendida completamente, de todos os lados:

"O nascimento é doloroso. O envelhecimento é doloroso. A morte é dolorosa. Ficar preso àqueles que não são amados é doloroso. Ser separado daqueles que são amados é doloroso. Não obter o que se quer é doloroso. Em resumo, as cinco massas que são tomadas para si são dolorosas."

A segunda nobre verdade era a origem dessa dor, que devia ser abandonada:

"Aquele desejo ardente que vem à existência uma vez após outra, que vai junto com o deleite e a paixão, andando deleitando-se aqui e ali. Isto é: desejo ardente por sensualidade, desejo ardente por existência, ou desejo ardente por não-existência."

A terceira nobre verdade era que a dissolução da dor devia ser realizada.

Com o desvanecimento e o dissolver, sem deixar traço, daquele próprio desejo ardente, abrindo mão dele, relinquirando-o completamente, liberação, sem nenhum apego.

A quarta nobre verdade é o caminho que conduz à dissolução da dor, todo o conjunto de preparativos necessários para desenvolver a sutileza da mente e da psique necessária para abandonar o desejo ardente em um nível momento a momento. Ela deve ser desenvolvida.

"Este próprio nobre caminho de oito partes. Isto é: visão correta, resolução correta, fala correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, lembrança correta e convergência correta."

*(SN 56.11)

É a compreensão dessas realidades e a experiência delas que expõe o caminho rumo à liberdade última. Quando elas são compreendidas, aplicadas e desenvolvidas, elas conduzem à realização da liberdade última.

O Nobre Caminho de Oito Partes

A parte mais complexa das quatro nobres verdades é a quarta, o nobre caminho de oito partes. O processo envolve criar uma base limpa de pureza moral, abandonar a busca das experiências sensuais e das qualidades insalubres, desenvolver a consciência e a unificação da psique.

A nobre verdade do caminho que conduz à dissolução da dor é o nobre caminho de oito partes:

Visão correta, resolução correta, fala correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, lembrança correta, convergência correta.

A visão correta é o conhecimento da dor, o conhecimento da origem da dor, o conhecimento da dissolução da dor, o conhecimento do caminho que conduz à dissolução da dor.

A resolução correta é uma resolução de renúncia, não-hostilidade e não-crueldade.

A fala correta é abster-se da mentira, da fala divisiva, da fala grosseira e da tagarelice inútil.

A ação correta é abster-se de matar seres vivos, de tomar o que não é dado e do comportamento sexual errado.

O modo de vida correto é abandonar o modo de vida errado e sustentar a própria vida por meio do modo de vida correto (MN 141). A descrição completa dos tipos de modo de vida que um monástico deve evitar inclui uma longa lista de atividades que envolvem adivinhação, "artes animais" de ler presságios e características de pessoas e da natureza, previsões sobre astrologia, política, clima e coisas mundanas, modos de vida mundanos e fazer recados para pessoas, magia negra e branca, bênçãos, maldições e várias formas de cura. (DN 2)

Esforço Correto: Desenvolver o Saudável e Abandonar o Insalubre

O esforço correto é um monge gerando desejo, esforço, despertando energia, cavando fundo em busca de força de vontade e se empenhando para impedir que qualidades insalubres e más, ainda não surgidas, surjam, para abandonar as qualidades más e insalubres surgidas, para fazer surgir as qualidades saudáveis ainda não surgidas, e para sustentar, desenvolver, estender e cumprir as qualidades saudáveis surgidas.

Para fazer isso, é preciso ter uma compreensão clara do que são as qualidades saudáveis e insalubres.

As cinco formas mais grosseiras de qualidades insalubres o Buda descreveu como obstruções ou bloqueios. Ele também frequentemente descrevia ferramentas específicas para superar cada uma delas. (DN 2)

Para superar a obstrução da cobiça, ganância, inveja e desejo sensual pelo mundo, encoraja-se a olhar para os aspectos não atraentes daquilo por que se está enfeitiçado. Há uma série de ferramentas diferentes para ou decompor o objeto em suas partes constituintes, ou pensar no que ele se tornará à medida que se dissolver.

Algumas das reflexões mais comuns são um cadáver, um esqueleto, ou decompor as coisas nas características de terra, líquido, calor, vento, ou decompor o corpo em suas partes componentes: cabelo da cabeça, pelos do corpo, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, medula óssea, rins, coração, fígado, pâncreas, baço, pulmões, intestino grosso, intestino delgado, outros órgãos internos, excremento, bile, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, óleo, saliva, ranho, secreção de feridas, urina. (DN 22)

Para superar a obstrução da hostilidade, ele encorajou desenvolver bondade e simpatia pelo bem-estar de todos os seres vivos.

Para superar a obstrução da letargia e da sonolência, ele recomendou reconhecer a luz, lembrar e estar plenamente consciente. Ele encorajou, descobrindo, desembrulhando a vontade, desenvolver radiância na psique, bem como lembrar e estar plenamente consciente. (AN 7.61)

Para superar a obstrução da agitação e da preocupação, ele encorajou um foco em acalmar a própria psique.

Para superar a obstrução da indecisão, ele encorajou clareza sobre o que são qualidades saudáveis e insalubres.

Além dessas obstruções principais, ele também listou uma lista mais longa de qualidades insalubres, como a raiva e a vingança, ser controlador ou possessivo, ser artiloso e enganoso, a arrogância e a presunção, bem como agarrar-se com firmeza a visões e ser incapaz de relinqui-las. Para lidar com essas impurezas mais profundamente arraigadas, que estão mais ligadas a um senso de eu e de ego, ele encorajou o reconhecimento da impermanência (AN 9.3).

O benefício de superar essas cinco obstruções e o enfraquecimento dos demais estados insalubres é que se consegue desenvolver um estado de calma, consciência e lembrança do caminho. Por causa dessa base calma para a consciência, ela eventualmente se desenvolve em um profundo contentamento. Aquele que está profundamente contente é tomado pela alegria. Para aquele com uma mente alegre, o corpo relaxa. Um corpo relaxado sente prazer. Para aquele que sente prazer, a psique converge. (DN2, AN 11.1)

Convergência Correta e Calma (Samatha)

O Buda descreveu muitas ferramentas diferentes para criar uma base saudável para a calma: a moralidade (AN 11.1), as quatro moradas supremas (SN 46.54), as seis recordações — do Desperto, da Qualidade, da Ordem, do abrir mão das coisas, da moralidade e das divindades (AN 11.11).

Adicionalmente, uma das bases saudáveis mais frequentes vem de abandonar as cinco obstruções e refletir sobre o benefício de estar livre delas. Quando alguém abandonou o desejo pela sensualidade e outros estados insalubres, naturalmente tem um senso de profundo contentamento. A partir daí, o Desperto descreve:

Para aquele que está profundamente contente, a alegria surge.

Para aquele com uma mente alegre, o corpo relaxa

Para aquele com um corpo relaxado, sente-se prazer.

Para aquele que sente prazer, a psique converge. (p. ex. DN 2)

Estes transitam naturalmente para os quatro focos (jhānā):

"Um monge separado da sensualidade, separado das qualidades insalubres, ele vive tendo entrado no primeiro foco, com pensamento e movimento mental, com alegria e prazer nascidos da solidão...

A alegria e o prazer nascidos da separação fluem através, fluem ao redor, enchem e permeiam este próprio corpo, sem nenhuma parte do corpo deixada sem ser permeada com a alegria e o prazer nascidos da separação...

Com o acalmar do pensamento e do movimento mental, assentando-se internamente, a vontade tendo sido pousada e unificada, ele entra no segundo foco, sem pensamento ou movimento mental, com alegria e prazer nascidos da convergência...

A alegria e o prazer nascidos da convergência fluem através, fluem ao redor, enchem e permeiam este próprio corpo, sem nenhuma parte do corpo deixada sem ser permeada com a alegria e o prazer nascidos da convergência...

Com o desvanecer da alegria, habitando na observação, lembrando e plenamente consciente, experimentando prazer por todo o corpo, aquilo que os nobres tornam conhecido "Este está observando, lembrando e habitando em prazer", ele entra no terceiro foco.

O prazer sem alegria flui através, flui ao redor, enche e permeia este próprio corpo, sem nenhuma parte do corpo deixada sem ser permeada com prazer e sem alegria...

Com o abandono do prazer e o abandono da dor, com a alegria e o sofrimento tendo previamente chegado a um fim, purificado por meio da observação e do lembrar, ele entra no quarto foco, sem dor ou prazer...

Ele se senta tendo permeado este próprio corpo com uma psique pura e limpa, sem nenhuma parte do corpo deixada sem ser permeada por uma psique pura e limpa..." (DN 2)

Lembrança Correta e Discernimento (Vipassanā)

A lembrança correta é a parte do caminho em que se estabelece a lembrança no contexto de quatro aspectos da própria experiência. A lembrança correta é descrita assim:

"Um monge vive examinando o corpo dentro do corpo, apaixonado, plenamente consciente e lembrando, tendo removido a cobiça e o sofrimento para com o mundo,

Vive examinando as sensações dentro das sensações, apaixonado, plenamente consciente e lembrando, tendo removido a cobiça e o sofrimento para com o mundo,

Vive examinando a psique dentro da psique, apaixonado, plenamente consciente e lembrando, tendo removido a cobiça e o sofrimento para com o mundo,

Vive examinando as qualidades dentro das qualidades, apaixonado, plenamente consciente e lembrando, tendo removido a cobiça e o sofrimento para com o mundo." (MN 141)

O Desperto, em várias ocasiões, aprofunda-se muito mais no que deve ser lembrado no contexto de cada uma dessas quatro experiências. (DN 22)

No contexto do corpo, ele deu muitos objetos para lembrar o corpo no contexto de suas partes constituintes e para lembrar a impermanência dele, e uma longa lista de impressões de um cadáver e de um esqueleto em vários estados de decomposição após a morte. Adicionalmente, ele incluiu vários objetos que direcionavam o lembrar mais diretamente para as posturas do corpo, a respiração, sentir o corpo inteiro e relaxar a fusão do corpo.

No contexto das sensações, ele ensinou os monges a lembrar se as sensações que estavam sendo experimentadas eram prazerosas, dolorosas, ou nem prazerosas nem dolorosas, e se elas estavam surgindo por causa de estímulos mundanos ou se estavam surgindo devido a qualidades espirituais distantes do mundo.

No contexto da psique, ele ensinou os monges a lembrar se a psique estava com ou sem encantamento, com ou sem ódio, com ou sem ilusão, colapsada ou dispersa, expandida ou não, limitada ou ilimitada, convergida ou não, e liberada ou não.

A lembrança no contexto das qualidades que surgem é a mais complexa e profunda das quatro e tem nela embutidos os tipos de lembrar e de reconhecimento que, eventualmente, conduzem a soltar e à libertação.

Além de compreender as qualidades das obstruções, muitas vezes, ele se aprofundou mais ao descrever a natureza do nosso pegar, tomar para si e identificar-se com diferentes fenômenos.

Ao decompor cada um dos aspectos da própria experiência, compreendendo sua natureza impermanente, mutável, dolorosa e não-eu, torna-se desencantado com eles. À medida que se torna desencantado com eles, o encantamento se desvanece, e eles se dissolvem,

culminando na liberdade última, e nessa liberdade o conhecimento de que não se nascerá novamente.

Esse discernimento tem dois arcabouços principais. Estes são repetidos muitas vezes nos capítulos do Samyutta Nikaya 22 e 35. Os mais conhecidos desses discursos são a primeira vez que o Buda os ensinou e são conhecidos como o Anattālakkaṇa Sutta (SN 22.59) e o Āditta Pariyāya Sutta (SN 35.28).

O primeiro arcabouço envolve olhar para a natureza impermanente, dolorosa e não-eu de cada uma das cinco massas ou agregados que são tomados para si e com os quais se identifica: a massa da forma que é tomada para si, a massa da sensação que é tomada para si, a massa da reconhecimento que é tomada para si, a massa das fusões que são tomadas para si, e a massa do percepto que é tomada para si.

O segundo arcabouço envolve olhar para a natureza impermanente e ardente dos seis aspectos internos e externos dos seis campos dos sentidos, bem como da percepção desses campos, do contato entre os três, bem como da sensação que surge devido a esse contato. Os seis campos dos sentidos são ver, ouvir, cheirar, saborear, tocar, a mente, os objetos de cada porta dos sentidos — visões, sons, cheiros, sabores, toques e qualidades —, e a percepção de cada uma dessas portas dos sentidos.

Uma vez que se estabelece a consciência da natureza impermanente e ardente dessas experiências e a compreensão de que o encantamento, o ódio e a ilusão estão alimentando o fogo, torna-se desencantado com elas. Quando se torna desencantado, o encantamento se desvanece. Com o desvanecer do encantamento, é-se liberado. Com a experiência da liberdade, sabe-se que se está liberado e que este é o último nascimento.

Conhecimento Correto

Frequentemente, quando o nobre caminho de oito partes é apresentado sem o contexto explícito das três primeiras nobres verdades, ele é estendido ao nobre caminho de dez partes, que inclui o conhecimento correto e a liberdade correta. Quando as primeiras oito partes do caminho tiverem sido desenvolvidas. O conhecimento correto é onde as duas primeiras nobres verdades são aplicadas, e a liberdade correta é quando a terceira nobre verdade da dissolução é realizada. (p. ex. MN 117)

Uma das descrições mais comuns da culminação do caminho é descrita pela penetração das quatro nobres verdades.

Assim, com uma psique convergida, plenamente pura, plenamente limpa, sem falhas, sem nenhuma impureza, flexível, maleável, imóvel, sem movimento, ele dobra e inclina a psique rumo ao conhecimento que conduz ao desgaste dos impulsos.

*Ele está consciente de "isto é doloroso", como de fato é,
está consciente de "esta é a origem da dor", como de fato é,
está consciente de "esta é a dissolução da dor", como de fato é,
está consciente de "este é o caminho que conduz à dissolução da dor", como de fato é,
está consciente de "estes são impulsos", como de fato são,
está consciente de "esta é a origem do impulso", como de fato é,
está consciente de "esta é a dissolução do impulso", como de fato é,
está consciente de "este é o caminho que conduz à dissolução dos impulsos", como de fato é.*

*Conhecendo dessa maneira, vendo dessa maneira, a psique é liberada do impulso à sensualidade, é liberada do impulso a existir, é liberada do impulso à ignorância, e nessa liberdade há o conhecimento da liberdade,
Está-se consciente de "Os nascimentos se esgotaram. A vida santa chegou à completude. O que devia ser feito foi feito. Não há mais vir a este mundo."*

DN 2

Liberdade Correta e Extinguir

O propósito último do caminho é o que o Desperto descreveu como nibbāna, o extinguir, ou o apagar-se.

Isto é pacífico, isto é sublime: todas as fusões se aquietaram, tudo o que foi adquirido foi completamente relinqüido, o desejo ardente se esgotou, desvanecimento, dissolução, extinguir.

P. ex. MN 64 AN 9.36