

Despertar

A Fundação Moral: Bondade, Compaixão, Generosidade, Moralidade

A abertura mais acessível para o caminho espiritual rumo ao despertar é a bondade e a generosidade. A bondade é a qualidade de desejar o bem a todos os seres. Quanto mais familiarizado se está com a experiência da bondade, mais óbvio fica que ela é algo digno de se construir sobre. É uma experiência interna agradável, prazerosa, equilibrada, calma, aberta. É uma experiência familiar à maioria das pessoas, mas é facilmente negligenciada exatamente porque é sutil e calma. Mas, justamente por ser sutil e calma e por surgir da nossa própria intenção, ela é muito mais sustentável e estável do que as formas externas de prazer.

A experiência da bondade é aberta. Por causa dessa abertura, ela não é limitada, não é restrita, não é constricta. As pessoas que são bondosas desenvolvem uma base saudável na qual habitar dentro de si mesmas, mas todos ao seu redor também se beneficiam dessa experiência. A generosidade é um ato de bondade, oferecer a outro ser algo que possa ser útil a ele. O modo como o Buda descreveu os resultados das ações é que esses tipos de ação criam uma experiência interna prazerosa e condições externas favoráveis como resultado.

Uma experiência saudável relacionada, porém mais sutil, é a experiência da compaixão e de viver uma vida moral. É o reconhecimento de que seres por todo o mundo passam por dor e sofrimento de várias sortes, com um cuidado terno e o desejo de que eles saiam de sua dor. A moralidade é viver uma vida com a base da inofensividade e de não querer fazer nada que possa prejudicar outro ser e criar sofrimento para ele.

O Buda explicou dez tipos de ações que criam os resultados mais dolorosos e podem até resultar em nascer no inferno após a morte. Há 10 tipos de ação errada: 3 de corpo, 4 de fala e 3 de mente. Os três tipos de ação errada de corpo são matar intencionalmente um ser vivo, tomar o que não foi dado e ter comportamento sexual errado. As quatro ações de fala errada são proferir mentiras, falar de modo divisivo, proferir palavras vulgares e proferir conversa fútil. Os três tipos de ações mentais erradas são cobiçar, hostilidade e visão errada. Ele descreveu a visão errada mundana como negar a existência da moralidade ou das consequências morais das ações e negar a existência de outros planos de existência nos quais se pode nascer.

Enquanto a generosidade tem o efeito de criar as sementes de uma experiência interna de prazer, a moralidade tem o efeito de não fazer nada que possa criar os resultados de dor interna. Quanto mais se purifica a própria conduta, mais equilibrada e prazerosa será a própria experiência interna.

É difícil exagerar a importância dessas duas para todo o restante do caminho espiritual. Elas são o que cria o reservatório de vida e energia e força e resiliência para todos os passos futuros. A generosidade é como encher o tanque de combustível, e a moralidade é como certificar-se de que não há rachaduras ou furos no tanque.

Com uma base de pureza moral, todo o restante do caminho torna-se possível. Torna-se possível olhar para a própria experiência interna e ver o que está acontecendo. Se se tiver sido impuro em sua moralidade, é como fraturar a própria psique, uma dor no próprio âmago. Quando a psique está sujeita aos resultados dolorosos de fazer o mal, ela não conseguirá sustentar muito esforço ou energia.

Um tema importante ao longo de todo o caminho espiritual que o Buda expôs é uma compreensão dos resultados das próprias ações. Nossa trajetória nesta vida e depois dela é determinada primariamente pelas nossas próprias ações. Internamente, o bem que fazemos só pode resultar em uma experiência de prazer. O mal que fazemos sempre resultará em uma experiência dolorosa. Esta é a herança da qual nascemos.

Igualmente importante, embora se herde os resultados das próprias intenções e os seus resultados, não se é responsável pelas ações e intenções dos outros. Embora as ações dos outros possam nos afetar externamente, a nossa experiência interna é primariamente impulsionada pelas nossas próprias intenções, passadas e presentes. Embora aquele com uma intenção verdadeiramente bondosa e compassiva atravesse a vida com atos de corpo, fala e mente baseados no desejo do bem-estar dos outros, as ações dos outros não são responsabilidade da pessoa.

A bondade e a compaixão que são uma base para o crescimento espiritual adicional são respeitadas em relação à agência de outros indivíduos, mesmo quando eles estão tomando decisões que podem, em última instância, ser em seu próprio detrimento. Não é necessariamente que não se faça nada, apenas que quaisquer ações que se tome visem, em última instância, ajudar outra pessoa a compreender as consequências de suas ações.

As Desvantagens dos Prazeres dos Sentidos

Uma vez que se tem uma base de generosidade e moralidade, bem como uma apreciação pelo prazer estável e equilibrado criado pela bondade e pela compaixão, isso oferece uma base para abandonar o prazer insalubre.

As formas mais óbvias e visíveis de prazer disponíveis no mundo são os prazeres dos sentidos: dinheiro, posses, experiências, outras pessoas, sexualidade, comida, sono, beleza, etc. Estas são as formas mais grosseiras e barulhentas de prazer, que são experimentadas por meio das portas dos sentidos. Mas, justamente porque esses tipos de prazer vêm de fontes externas, eles estão fundamentalmente fora do nosso controle.

Tentar controlar o mundo de tal maneira que ele atenda às necessidades e desejos dos sentidos requer uma quantidade tremenda de trabalho. É repleto de decepção e conflito, porque buscar esses tipos de prazer nos coloca em conflito com outros que estão tentando fazer o mesmo. Quanto mais se obtém êxito em acumular controle e poder sobre o mundo, mais se torna um alvo para outros que querem essa mesma coisa. Além disso, é um trabalho que nunca termina. Precisa-se continuar trabalhando para controlar o mundo e lutar incessantemente para manter esse poder para sempre.

Entregar-se aos desejos dos sentidos tem uma desvantagem mais profunda, que é que entregar-se a esses prazeres é fundamentalmente insatisfatório. A qualidade prazerosa ou dolorosa da nossa experiência interna é em grande parte determinada pela qualidade moral das nossas ações, ao passo que os prazeres dos sentidos só podem oferecer uma distração temporária do nível moral basal, doloroso ou prazeroso. Se se está fixado unicamente nesses prazeres, isso prepara o terreno para o vício, tornando-se tão fixado em um prazer de curto prazo que se perde a perspectiva de quão exaustivo é o processo e de quanto dano a busca está causando a si mesmo e aos outros.

E, ainda mais sutilmente do que isso, a indulgência nos prazeres dos sentidos oferece um bloqueio mais fundamental à paz e ao progresso espiritual adicional. Tem a ver com a natureza de se entregar aos prazeres dos sentidos em primeiro lugar. Quando se experimenta uma visão ou som ou cheiro ou sabor ou toque e se deleita nessa experiência, agarra-a e se identifica com ela, a mente vai para fora em sua direção e a vontade se vincula a ela. Um sutil apego ou fusão àquele objeto está sendo criado.

Da próxima vez que aquele objeto surgir mental ou externamente, o apego puxa a mente de volta para fora rumo ao objeto. Quanto mais objetos se apega, mais se é puxado de um lado para outro por todas as coisas às quais se fundiu. Cada apego é a semente da agitação e do estresse e da tensão. Quanto mais se vincula aos prazeres do mundo, mais sementes de agitação estão sendo plantadas.

Desse modo, entregar-se e deleitar-se em qualquer prazer dos sentidos é o exato oposto da paz. A paz é a experiência interna da quietude. A busca da experiência sensorial está inerentemente baseada no movimento e na agitação.

Quando se reflete sobre todas as desvantagens dos prazeres dos sentidos, e se começa a apreciar que as fontes de felicidade e paz mais pacíficas, estáveis e equilibradas estão disponíveis, isso estabelece a fundação para a renúncia, o deixar consciente dos prazeres dos sentidos.

Os Benefícios da Renúncia

O abandono consciente do prazer dos sentidos é o movimento mais direto na direção da paz. Quanto mais se faz a escolha consciente de ir sem, de viver simplesmente, de minimizar os próprios desejos, de não encher a própria vida com os confortos e distrações dos sentidos, mais tempo e energia ficam disponíveis para o cultivo da bondade e da compaixão e do contentamento com pouco. É uma escolha consciente de abandonar a agitação e o conflito e a complicação embutidos na busca dos prazeres dos sentidos.

Isso não quer dizer que esse processo seja fácil. Inevitavelmente, com qualquer vício, seja físico ou emocional, há uma fase de abstinência, em que a dor de ir sem os estímulos dos sentidos é mais difícil do que simplesmente apaziguá-la. Mas a paz duradoura nunca vem de apaziguar o desejo por estímulos e agitação; ela só pode vir de compreender as consequências dolorosas dessa busca e de abandoná-la.

Embora o esforço precise ser grande, ele nunca pode ser um empreendimento hostil ou masoquista, ou só levará a mais dor. Tem de ser motivado pela bondade e pela compaixão por si mesmo e pelos outros. Quanto mais claramente se compreende o dano que é feito, a decepção causada e a agitação insatisfatória que é criada pela fixação nos prazeres dos sentidos, mais urgentemente se é motivado a abandoná-los. A bondade e a compaixão também oferecem um refúgio interno prazeroso para suportar a dor de ir sem os prazeres dos sentidos enquanto o desejo por eles ainda é forte.

O resultado é uma paz sustentável, uma paz que vem não de obter uma experiência ou objeto do mundo, mas da ausência de desejo por eles. Não é óbvio antes de acontecer, mas essa paz oferece um meio para um tremendo reservatório de alegria e prazer que vem de um estado de ser relaxado e aberto.

Essa alegria e prazer que surgem por meio do equilíbrio oferecem uma base e uma janela para a capacidade de desenvolver a consciência e ver a própria experiência como ela é.

A Saída: As Quatro Nobres Verdades

Com um mundo interno purificado pela própria folha moral limpa, e uma fundação de paz desenvolvida por meio do abandono da gratificação dos sentidos, tem-se o meio para olhar para os aspectos dolorosos da vida sem ser sobrepujado por eles.

Sem olhar para a dor, não se pode ver a causa dela. Sem ver a causa, não se pode sair dela.

O primeiro passo é simplesmente olhar para a dor inerente à vida: a dor do nascimento, a dor do envelhecimento, a dor da morte, a dor da tristeza e do luto, a dor, o sofrimento e a tensão, a dor de ficar preso àqueles que não se ama, a dor de ser separado daqueles que se ama, a dor de não obter o que se quer, e a dor das cinco massas de experiência que são tomadas para si e com as quais se identifica.

Quanto mais claramente se desenvolve uma familiaridade interna e objetiva com todos os diferentes tipos de dor, mais claro se torna o papel do desejo ardente em alimentá-la. A objetividade permite o espaço para ver o desejo ardente não como si mesmo, mas como um ímpeto habitual que se formou por meio de apegos passados.

A segunda nobre verdade é a compreensão de que esse fundir-se a, e identificar-se com, os objetos impermanentes, internos ou externos, é o que nos prepara para a dor que vem com a sua perda. Ela alimenta a dor que vem com a existência, e a dor que vem com a morte, bem como o pesar de perder algo que se acreditava ser si mesmo. Quer o desejo ardente seja por uma experiência sensorial, pela existência ou pela não-existência, é esse desejo ardente que alimenta a força para vincular-se ao tecido material ou experiencial da existência. É o desejo ardente e o apego que criam a força que mantém o ciclo de nascimento e morte em andamento.

A terceira nobre verdade é a compreensão intelectual e experiencial do que acontece quando se abandona esse desejo ardente. Com a ausência do desejo ardente, ainda se experimenta tudo aquilo que foi fundido no passado, mas isso surge e se dissolve sem ser vinculado a, ou alimentado adiante. É exatamente como observar um fogo arder, sem se envolver com ele, sem alimentá-lo. Apenas observar enquanto ele esfria, queima o velho combustível e se apaga.

A quarta nobre verdade é todo o meio necessário para fazer isso em um nível momento a momento.

O Meio: A Quarta Nobre Verdade

A última das nobres verdades, o nobre caminho de oito partes, é todo o meio necessário para internalizar as três primeiras nobres verdades. Estabelecer uma consciência constante de cada aspecto da experiência, compreender as consequências de seguir o desejo ardente e abandonar esse desejo ardente requer uma grande quantidade de preparação, habilidades, prática e paciência para se conseguir implementar. A quarta nobre verdade é todo esse meio.

A primeira parte do caminho de oito partes é a Visão Correta: a compreensão e a visão intelectual de que o propósito do empreendimento é sair do ciclo da dor, e o meio para chegar ao fim desse ciclo é por meio de abandonar o desejo ardente por sensualidade, existência e não-existência.

A segunda parte do caminho é a Resolução Correta: o estabelecimento da meta de renunciar, deixar a busca das experiências sensoriais, sem nunca sucumbir a intenções hostis ou cruéis, seja em relação a si mesmo ou aos outros.

A terceira parte do caminho é a Fala Correta: o abandono da mentira, da fala divisiva, da fala grosseira e da fala fútil.

A quarta parte do caminho é a Ação Correta: o abandono de matar seres vivos, de roubar e do comportamento sexual errado.

A quinta parte do caminho é o Modo de Vida Correto: receber o próprio sustento como monástico a partir da completa dedicação ao caminho espiritual rumo à liberdade última, sem ceder aos desejos mundanos das pessoas por meio de adivinhação, prognósticos, bênçãos, magia, cura, ou outros empreendimentos mundanos.

As primeiras cinco partes do caminho são todas os pré-requisitos necessários. Precisa-se ter uma compreensão clara do problema e da saída. Para ter a força e a solidez internas, precisa-se ser moralmente limpo. Para conseguir fazer progresso sustentado rumo ao abandono do desejo ardente, precisa-se estar completamente dedicado, não se entregando às distrações das buscas mundanas ou à autolesão. Quando qualquer um desses é comprometido, o comprometimento necessário não está completamente presente para se conseguir alcançar consistência suficiente no abandono das raízes mais profundas do desejo ardente e da ilusão.

Esforço Correto: Abandonar o Insalubre e Desenvolver o Saudável

As últimas três partes do caminho constituem uma seção diferente. Essas últimas partes do caminho envolvem desenvolver muito mais sutileza e unificação da mente e da psique, de modo que se possa começar a abandonar o desejo ardente em um nível momento a momento.

A sexta parte do caminho é o Esforço Correto: o abandono das qualidades insalubres e o desenvolvimento das qualidades saudáveis. Para colocar isso em prática, precisa-se de uma compreensão clara do que são as qualidades saudáveis e insalubres e de uma compreensão clara de como neutralizar o insalubre e desenvolver o saudável.

Os tipos mais grosseiros de qualidades insalubres são os cinco bloqueios. Cada um tem uma ferramenta específica concebida para neutralizá-lo e sair dele.

Desejo Sensorial

O primeiro dos bloqueios é o desejo sensorial. Isso inclui o desejo por qualquer tipo de experiência sensorial, qualquer visão, som, cheiro, sabor ou toque. No entanto, os desejos sensoriais mais fortes tendem a ser os desejos por sexualidade, comida, entretenimento, confortos, beleza e sono. Para abandoná-los quando surgem com mais força, o Buda recomendou olhar para os aspectos não atraentes daquilo por que se está enfeitiçado.

Se o objeto do próprio desejo é outra pessoa, encoraja-se a examinar uma lista de partes não atraentes do corpo: cabelo da cabeça, pelos do corpo, unhas, dentes, pele, músculo, tendões, ossos, medula óssea, rins, coração, fígado, membranas, baço, pulmões, intestino delgado, intestino grosso, órgãos internos, excremento, bile, fleuma, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, óleo, saliva, ranho, fluidos corporais, urina.

Quanto mais se separa cada parte componente do corpo, mais se quebra o feitiço do encantamento. De modo semelhante, ele também encorajou a contemplação de um esqueleto ou de um cadáver em vários estágios de decomposição.

Para outros tipos de desejo sensorial, ele também encorajou examinar os objetos em termos das quatro propriedades básicas: terra, líquido, calor e vento. Vistos em termos de cada uma das propriedades constituintes separadas, o objeto de modo semelhante perde o seu encanto.

O sinal de que esse tipo de reflexão está tendo o efeito desejado é que há uma liberação palpável do desejo sensorial na raiz do encantamento.

Hostilidade

O segundo bloqueio é a hostilidade, todo o reino do ódio, da crueldade, da violência e afins. Para neutralizar a hostilidade, o Buda sugeriu o cultivo da bondade e da compaixão por todos os seres.

A experiência da hostilidade e a experiência da bondade são exatamente opostas. A hostilidade é o desejo de prejudicar. A bondade é desejar o bem. A hostilidade é apertada, constrictiva e ardente. A bondade é expansiva, aberta, suave e reconfortante. A hostilidade é dolorosa. A bondade é prazerosa. A hostilidade é agitada. A bondade é calma e equilibrada.

Quanto mais familiarizado se está internamente com essas experiências, mais se pode mover-se conscientemente rumo à experiência aberta, calma e equilibrada da bondade. Quanto mais se pratica o cultivo da bondade, mais se pode reconhecer o apertado da hostilidade e mover-se para neutralizá-la à medida que está começando.

Letargia e Sonolência

O terceiro bloqueio é a letargia e a sonolência. É o movimento da própria psique rumo ao desconectar, ao dissociar, à obscuridade, à depressão ou ao sono. É um estado lento, indolente, rígido e torpe. Para neutralizar esse estado, o Buda recomendou o reconhecimento da luz, o lembrar e o estar plenamente consciente.

O reconhecimento da luz é descobrir e desenvolver a luz que vem da profundidade da psique, geralmente no centro do tronco. Quando desenvolvida, essa luz ajuda a permanecer acordado e alerta. No entanto, mesmo que não se consiga desenvolver essa luz interna, a parte mais importante de neutralizar a letargia e a sonolência é gerar energia rumo a permanecer conectado à própria experiência direta e a lembrar.

Lembrar e estar plenamente consciente são qualidades separadas, mas são praticadas juntas. Estar plenamente consciente é estar plenamente ciente do que está acontecendo no nível do corpo, das sensações, da psique e das qualidades mentais/emocionais que surgem. Lembrar é tanto observar memórias antigas surgirem e passarem, quanto lembrar as características de todas as várias qualidades em termos do caminho rumo à liberdade.

Embora lembrar possa assumir muitas formas diferentes descritas na próxima seção, em sua forma mais essencial é lembrar as causas e consequências das ações — se elas conduzem rumo a perpetuar o ciclo da dor ou rumo à liberdade em relação a ele.

Lembrar no contexto da própria experiência direta é a compreensão da natureza dolorosa dos fenômenos transitórios queimando, caindo aos pedaços, e do pesar por isso, a compreensão do papel do desejo ardente em alimentar esse processo, e a compreensão da saída como o cultivo da capacidade de abandonar esse desejo ardente.

A chave para sair da letargia e da sonolência é gerar a energia para permanecer presente, evitar desconectar-se, manter-se em contato com o corpo, as sensações, a psique e quaisquer qualidades que surjam, e lembrar se elas estão se movendo rumo a semear as sementes da dor ou rumo à liberdade.

Agitação e preocupação

A agitação e a preocupação são qualidades de uma psique superexcitada. Para neutralizar isso, o Buda recomendou focar em acalmar a psique.

Tanto na mente quanto no corpo, a direção principal é rumo a acalmar e relaxar. O foco principal é apenas deixar a excitação e a energia que já estão presentes assentarem naturalmente, sem fazer nada para agitá-las ainda mais.

Enquanto a letargia e a sonolência são estados subexcitados e requerem esforço extra para permanecer presente, a agitação e a preocupação são superexcitadas e requerem o acalmar do excesso de energia.

Às vezes, uma pessoa pode flutuar entre a subexcitação e a superexcitação, e, nesse caso, precisa-se estar muito ciente de qual das duas está presente em um dado momento. Porque empregar mais energia quando se está superexcitado pode levar a alimentar ainda mais a agitação, e tentar acalmar quando já se está letárgico pode levar a assentar-se em um estado obscuro, sombrio e inútil.

O ponto médio é aquele em que se está ao mesmo tempo calmo, plenamente consciente e lembrando.

Indecisão

O último dos bloqueios é a indecisão, a confusão, uma incapacidade de assentar-se em um curso de ação específico. Para isso, o Buda recomendou refletir sobre o saudável e o insalubre. Quanto mais clara a distinção entre essas qualidades, mais diretas serão as decisões.

A distinção entre as duas é tudo o que está sendo discutido. Alguns exemplos de qualidades saudáveis são generosidade, moralidade, bondade, compaixão, renúncia, contentamento, consciência e soltar. Alguns exemplos do insalubre são o desejo sensorial, a hostilidade, a letargia e a sonolência, a agitação e a preocupação, a indecisão, o ego, o desejo ardente por existência e o desejo ardente por não-existência.

Ego

Embora os cinco bloqueios sejam os tipos mais grosseiros de qualidades insalubres, há muitas mais impurezas enraizadas em várias formas de ego, egocentrismo, presunção, ser dominador, possessividade, apego excessivo à visão, orgulho, ciúme, inveja, inferioridade e todas as várias formas que o senso de eu pode assumir.

Embora o ego e a identificação sejam um processo muito mais profundamente enraizado, que exige muito mais sutileza para desenraizar, a abordagem principal para neutralizar o ego é a mesma, quer o senso de eu esteja assumindo uma forma grosseira ou sutil.

Para neutralizar o ego, desenvolve-se o reconhecimento da natureza impermanente e transitória daquilo com que se está identificando. Quanto mais se pode ver a transitoriedade desse objeto — externo ou interno, grosseiro ou sutil, físico ou experiencial, mundano ou sublime —, mais esse objeto perde o senso de ser "eu" ou "meu".

Os Resultados de Abandonar os Bloqueios

Os cinco bloqueios bloqueiam a nossa experiência clara, calma e equilibrada de consciência. Quando esses cinco não estão presentes, eles abrem o espaço para uma cascata de saudabilidade surgir. Essa cascata transita naturalmente para a Convergência Correta. A Lembrança Correta está presente o tempo todo, ao longo de todo o caminho.

Lembrança Correta: O que é o Caminho e o que Não é o Caminho

Há duas formas pelas quais a lembrança é parte do caminho. A primeira é lembrar se aquilo que se está experimentando está indo no caminho rumo à liberdade ou no caminho rumo à dor. A segunda forma é que, uma vez que se coloca a consciência em prática, é-se assaltado por todas as memórias às quais se vinculou no passado. Quanto mais se usa o primeiro tipo de lembrar, do que é o caminho para a liberdade, em conjunto com o segundo tipo de lembrar, mais se move rumo a desvincular-se de todas as coisas no passado às quais se apegou ou com as quais se fundiu.

Com respeito à lembrança do caminho, há o mundano e o transcendente. A parte mundana é lembrar o que é saudável e insalubre. Esse tipo inicial de lembrança é absolutamente essencial, porque é o que permite desenvolver uma base saudável de bondade, generosidade, compaixão, moralidade, contentamento, renúncia e observação, para transitar para a forma mais libertadora de lembrança.

A parte transcendente da lembrança é lembrar as quatro nobres verdades. A Lembrança Correta é a transição da lembrança das quatro nobres verdades como uma visão intelectual para integrá-la a uma compreensão experiencial.

Há quatro estabelecimentos da lembrança: o corpo, as sensações, a psique e as qualidades. Estes são aspectos da própria experiência direta que são o lugar onde a lembrança do caminho é integrada. O Buda descreveu isso assim:

Aquele que examina o corpo no corpo, fervoroso, plenamente consciente e lembrando, removeria a ganância e o sofrimento para com o mundo.

Aquele que examina as sensações nas sensações, fervoroso, plenamente consciente e lembrando, removeria a ganância e o sofrimento para com o mundo.

Aquele que examina a psique na psique, fervoroso, plenamente consciente e lembrando, removeria a ganância e o sofrimento para com o mundo,

Aquele que examina as qualidades nas qualidades, fervoroso, plenamente consciente e lembrando, removeria a ganância e o sofrimento para com o mundo.

Estabelecer a lembrança no corpo é lembrar a natureza impermanente, frágil e desintegradora do corpo no contexto da experiência do corpo. Para estabelecer a consciência, pode-se simplesmente estar consciente do próprio corpo, de que postura ele está, se a respiração é profunda ou superficial, o que está sendo experimentado pelo corpo, relaxando a fusão ao corpo, consciência dos vários componentes do corpo, consciência das quatro propriedades do corpo (terra, água, calor, vento), consciência da iminente desintegração do corpo após a morte, consciência do surgir e do passar, tudo se movendo rumo a abandonar qualquer apego, qualquer tomar para si, qualquer identificação com o corpo.

O estabelecimento da lembrança nas sensações é: no contexto da própria experiência direta das sensações, lembrar se essas sensações são prazerosas, dolorosas ou neutras, e, para cada uma delas, lembrar se elas são resultado de estímulos mundanos ou se são desencadeadas por se estar separado do mundo. As sensações estimuladas pelo mundo, por estímulos externos, são cada vez mais deixadas de lado. Elas não são as próprias, e, quer dolorosas, prazerosas ou neutras, elas não conduzem rumo à liberdade. Cultiva-se cada vez mais a experiência das sensações que surgem de se estar longe da busca de estímulos mundanos. Com respeito a essas sensações, está-se consciente de sua natureza de surgir e passar, movendo-se rumo a abandonar qualquer apego, qualquer tomar para si ou identificação com essas sensações.

O estabelecimento da lembrança na psique é estar consciente de se a psique está enfeitiçada ou não, odiosa ou não, iludida ou não, dispersa ou colapsada, expansiva ou não, insuperável ou não, convergida ou não, liberada ou não. É estar consciente da psique a partir de dentro da psique, bem como a consciência da qualidade que surge e se essa qualidade está se movendo rumo à liberdade última ou para longe dela. Ao ver cada um desses tipos de psique surgindo e passando, move-se rumo a abandonar qualquer apego, tomar para si ou identificação com a psique.

O estabelecimento da lembrança com a base das qualidades começa com lembrar se as qualidades que estão surgindo na própria mente e psique são saudáveis ou insalubres, no contexto da experiência direta delas. Envolve identificar as qualidades que estão surgindo no contexto do caminho, abandonando o insalubre e desenvolvendo o saudável.

À medida que o lembrar das qualidades transita para uma natureza transcendente, está-se consciente da natureza impermanente das qualidades, da natureza de desvanecimento das qualidades, da natureza dissolvente das qualidades, do completo relinquir das qualidades.

Outra forma de estabelecer a lembrança das qualidades é dissecar as cinco massas às quais se está apegado — a massa da forma material, a massa da sensação, a massa da reconhecimento, a massa das fusões ao corpo, à fala e à psique, e a massa do percepto —, vendo cada uma delas em sua natureza impermanente, de surgir, de passar, dolorosa, não-alma. Quando se vê realmente essa qualidade e que elas não são realmente as próprias, o encantamento com elas e o apego a elas se desvanecem.

Ainda outra forma de estabelecer a lembrança das qualidades é lembrar as quatro nobres verdades, de modo que elas transitem para uma consciência experiencial: consciência da natureza dolorosa das qualidades que se reúnem e caem aos pedaços, consciência do papel do desejo ardente em alimentar a fusão dessas coisas compostas, consciência da experiência da dissolução daquela dor que vem com o abandono desse desejo ardente, consciência do caminho que conduz à dissolução dessa dor.

Todos esses tipos de lembrança têm fundamentalmente a mesma abordagem. Eles são a compreensão da realidade como ela é em cada um dos quatro contextos experienciais. Eles nos lembram que essa realidade é impermanente, dolorosa, não nós mesmos. Nesse lembrar, todos eles conduzem rumo a soltar, ao completo relinquir, a deixar o fogo da experiência apagar-se.

Convergência Correta: O Desenvolvimento das Qualidades Saudáveis

A Convergência Correta começa com o abandono dos estados insalubres descritos no esforço correto. Com o abandono das qualidades insalubres, pode-se habitar em um estado de consciência calma e equilibrada. O fato de se conseguir assentar-se nessa consciência calma permite que um senso de profundo contentamento surja dentro de si mesmo.

Quanto mais se assenta nesse profundo contentamento, um senso de alegria surge na mente, o corpo relaxa ainda mais, e sente-se sensações prazerosas por todo o corpo.

Com essa base, à medida que a psique se separa das portas dos sentidos e se separa de quaisquer estados insalubres, enquanto o pensamento e o movimento mental ainda estão presentes, ela entra no primeiro foco. Isso se torna uma experiência plenamente difundida no corpo, de modo que nenhuma parte do corpo fica sem ser preenchida com essa alegria e prazer.

À medida que se para de prestar atenção aos pensamentos e movimentos mentais, por causa de sua grosseria, e se move rumo à quietude e à unificação da psique, entra-se no segundo foco, que é livre de pensamento e movimento mental, e a vontade se unificou e abaixou ainda mais. A alegria e o prazer nascidos dessa convergência permeiam o corpo tão completamente que cada parte é suffundida de alegria e prazer.

À medida que se vê a alegria como relativamente agitada em comparação com a unificação, a alegria diminui e fica-se com as sensações suaves e prazerosas. Um senso de observação neutra e objetiva da mente substitui o senso de alegria, e entra-se no terceiro foco. O corpo está completamente suffundido de sensações prazerosas.

Por fim, quando se assenta ainda mais, o movimento das sensações prazerosas desacelera até parar, e, sem prazer ou dor, apenas com sensações nem dolorosas nem prazerosas presentes, purificado pela observação e pelo lembrar, entra-se no quarto foco. O corpo está agora completamente permeado pelas sensações neutras e pela vontade completamente pura.

Conhecimento Correto

Com a base de qualquer um dos quatro focos, pode-se começar a examinar as três primeiras nobres verdades novamente. Uma vez que se tenha desenvolvido as oito partes do caminho, tem-se todo o meio para conseguir estar consciente das quatro nobres verdades no nível experiencial, momento a momento.

Esses estados muito retraídos e unificados permitem que se experimente separadamente todos os diferentes fenômenos que ocorrem dentro da própria experiência.

Pode-se examinar a forma física surgindo e passando, construída e desconstruída, e ver que ela não é "eu" nem "meu".

Pode-se examinar as sensações surgindo e passando, divididas e dissecadas, e ver que elas não são "eu" nem "minhas".

Pode-se examinar a reconhecimento, surgindo e passando, tremeluzindo, e ver que ela não é "eu" nem "minha".

Pode-se ver as fusões de corpo, fala e psique, surgindo e passando, desintegrando-se, e ver que elas não são "eu" nem "minhas".

Pode-se ver o próprio percepto, a mera percepção de ver, ouvir, cheirar, saborear, tocar, da mente, ver que eles estão surgindo e passando, ver que eles não são "eu" nem "meus".

Pode-se ver o desejo ardente por qualquer uma dessas experiências surgir e mover-se rumo ao objeto.

Pode-se ver e lembrar a experiência dolorosa de perder algo a que se apegou e com que se identificou.

Pode-se experimentar o desvanecer de qualquer coisa que tenha sido fundida.

Pode-se experimentar a dissolução de todas as fusões de corpo, fala e psique.

Liberdade Correta

À medida que se realiza a dor de vincular-se ao impermanente, doloroso e não si mesmo, solta-se. Cada objeto e memória ao qual, no passado, se vinculou, por sua vez, vem à mente. À medida que se vê cada objeto outrora atraente sob a perspectiva do

impermanente, doloroso e não-alma, o encantamento é quebrado. O desejo ardente perde a sua energia e excitação. O objeto é liberado.

À medida que cada objeto é liberado, o desejo ardente fica cada vez mais fraco, até que chega um momento em que se é liberado completamente. O fogo se apaga. Não há mais desejo ardente. Esta é a liberdade última que o Buda realizou e ensinou. É o extinguir que é possível para todo ser. É o apagar do fogo do desejo ardente, da existência, do nascimento, do envelhecimento, da morte, da tristeza, do luto, da dor, do sofrimento, da tensão, e de toda a massa de dor.