

## A Saída da Dor

### A Origem do Sofrimento

Antes de seu despertar, o Buda buscava algo que não estivesse sujeito ao nascimento, ao envelhecimento e à morte. Ele percebeu, ainda jovem, que nada que pudesse morrer poderia oferecer uma paz ou liberdade duradoura. Ao olhar ao seu redor, tudo o que conseguia ver — sua riqueza e posses, seus amigos e família, e até mesmo seu corpo e suas experiências sensoriais — estava sujeito ao mesmo processo. Ele não conseguia justificar a busca de coisa alguma no mundo, porque todas estavam sujeitas a essa mesma qualidade de surgir e desaparecer. Ele buscava uma saída. Deixar para trás tudo o que estava sujeito a essa qualidade era o único caminho que via para começar essa busca. Ele tinha de parar de buscar as coisas sujeitas ao nascimento, ao envelhecimento e à morte para ter qualquer esperança de encontrar a liberdade em relação a isso.

Ele acabou chegando à compreensão de que tudo o que está sujeito ao nascimento está sujeito ao envelhecimento, à morte, bem como a toda a tristeza, pesar, dor, sofrimento e tensão que os acompanham. Para chegar a um fim do envelhecimento e da morte, ele precisava encontrar algo que não estivesse sujeito ao nascimento. Ao examinar o nascimento, descobriu que não havia maneira de sair do nascimento quando o fluxo da existência já estava em movimento. Ao buscar a causa do fluxo da existência, viu que o processo de tomar coisas para si, agarrá-las e identificar-se com elas impulsionava o fluxo da existência. Com essa compreensão, ele buscou a causa de tomar coisas para si, a razão pela qual os seres tomavam para si e se identificavam com várias coisas, como experiências sensoriais, visões, moralidade e práticas, ou a posição do eu. Ele descobriu que a causa disso era a sensação. Esta era a razão subjacente pela qual as pessoas tomavam coisas para si. Quando buscou a causa da sensação, descobriu que o contato entre o percepto, as portas dos sentidos e os objetos dos sentidos causava sensação e sentimento. A causa desse contato eram os seis campos dos sentidos. A causa dos seis campos dos sentidos era o desenvolvimento de nomear, designar, bem como os elementos materiais assumindo forma e configuração. A causa desse nomear e formar era o mero percepto de ver, ouvir, cheirar, saborear, tocar e da mente.

Nesse ponto, ele buscou mais a fundo o que permitia que a percepção encontrasse algum lugar para pousar e crescer. Quando vasculhou sua própria psique e tentou identificar a causa de a percepção pousar e crescer, viu que a causa daquela infraestrutura que permitia que a percepção criasse raiz era a criação, o apego, a própria fusão. Uma vez que a fusão de corpo, fala e psique havia ocorrido, a percepção tinha onde criar raiz e começar o fluxo da existência. A única saída era sair do processo de fundir-se a todo o mundo de corpo, fala e vontade.

À medida que continuava a olhar mais fundo, em busca da causa da criação, ele acabou por ver que a raiz dessa fusão era a ignorância das quatro nobres verdades. Eram essas quatro nobres verdades que ofereciam a direção da liberdade, a direção da libertação, o caminho para parar de criar, parar de alimentar o fluxo da existência, parar de buscar aquilo que está sujeito à morte e ao pesar e à perda e à dor e ao sofrimento e à angústia.

### As Quatro Nobres Verdades e a Visão Correta

Quando se compreende profundamente a dor inerente a tudo o que é criado — seja a própria dor, sofrimento e morte, ou a dor, sofrimento e morte dos entes queridos, seja ficar preso àqueles que não se ama ou ser separado daqueles que se ama, seja a decepção de não alcançar os próprios desejos, ou a dor inerente ao surgir e desaparecer do corpo, da sensação, da reconhecimento, das fusões e do percepto que são tomados para si e com os quais se identifica —, quando se compreende tudo isso em um nível profundo e penetrante, a direção mais natural a seguir é buscar uma saída, buscar a causa.

Quanto mais profundamente se compreende essa dor objetivamente, mais fica claro que é o nosso próprio desejo ardente que impulsiona essa dor — desejo ardente por prazeres dos sentidos, desejo ardente por existência e desejo ardente por não-existência. É o nosso próprio apego, a nossa própria identificação que impulsiona essa dor. O desejo ardente e a identificação é o que impulsiona tanto a criação quanto a dor inerente à morte daquelas coisas às quais nos apegamos.

A saída torna-se igualmente clara. É apenas por meio do abandono desse desejo ardente, do abandono desse impulso de obter experiências sensoriais, de ser, de existir, de tornar-se, ou de não existir. Ao abandonar esse desejo ardente, observa-se o processo de toda sorte de fenômenos percebidos desvanecendo-se, e à medida que cada um surge, vem à existência e se desvanece, um a um, deixa-se cada um partir, um de cada vez — seja uma experiência corporal, uma sensação, uma concepção, uma criação antiga ou um mero percepto sensorial — estabelece-se consciência, observação e neutralidade e observa-se cada um surgir e desvanecer-se.

A sabedoria que permite que isso aconteça é a compreensão de que a morte é dolorosa, e o apego é o que alimenta essa morte. A própria intuição, vontade e sabedoria tornam-se cada vez mais claras à medida que veem cada parte desse processo — o surgir e desvanecer, a dor inerente ao surgir e desvanecer, o impulso que impulsiona o agarrar daquilo que é impermanente, a ilusão desse

impulso de crer que aquilo que de fato surge e desaparece não surgirá nem desaparecerá, a experiência de soltar esse impulso e deixá-lo abrandar, a liberdade que vem do outro lado desse soltar.

Uma vez que se prova a experiência da liberdade, uma vez que se sabe intuitivamente como é soltar, fica claro que a paz e a felicidade de soltar e a paz e a felicidade de obter algo têm qualidades diferentes. A paz e a felicidade de soltar são uma experiência estável e equilibrada, ao passo que a paz e a felicidade dos objetos dos sentidos são uma paz agitada e desequilibrada. A paz e a felicidade de soltar são sustentáveis porque não dependem de nada, ao passo que a paz e a felicidade das experiências sensoriais ou de um senso de eu são, por sua natureza, vulneráveis, porque duram apenas enquanto durar o objeto ou a experiência que é criada.

A dicotomia entre o caminho rumo à liberdade última e o caminho rumo ao sofrimento sem fim torna-se cada vez mais clara. O caminho rumo à liberdade última é por meio de soltar e abandonar todo o reino do criado. O caminho rumo ao trabalho e à decepção sem fim envolve buscar aquilo que é criado. Eles não têm nada em comum. A única saída é abandonar tudo.

Mas a realidade que o Buda conhecia é que não funciona abandonar tudo de uma só vez, quando os preparativos ainda não foram feitos. Há muitos pré-requisitos para que isso aconteça. Esta é a quarta nobre verdade. Compreender todas essas condições essenciais é a única coisa que torna a libertação possível. Ela tem oito partes. Não há nenhuma parte desse caminho que seja dispensável. Cada componente é essencial. Sem todas essas condições, não há libertação.

A primeira é, pelo menos, uma clareza intelectual das três primeiras nobres verdades. Sem essa clareza, a direção é sempre ambígua. Se não se tem clareza sobre os princípios inerentes a essas verdades — a natureza da impermanência, a dor inerente à morte e ao desaparecer daqueles objetos que foram tomados para si e com os quais se identificou, bem como o papel da identificação e da crença no eu ao tomar para si essas coisas que são impermanentes —, então o resto do caminho não pode e não será libertador. É essencial que o propósito dos pré-requisitos esteja claro. O objetivo último é soltar tudo o que foi criado e parar o processo de criação. Sem essa clareza, então, estejam os pré-requisitos em vigor ou não, o caminho não conduzirá à libertação.

Quando essa compreensão está sólida e cada passo do caminho é acompanhado por uma compreensão das três primeiras nobres verdades, então todas as demais peças se encaixam e fazem sentido. Sem essa compreensão, todos os pré-requisitos podem proporcionar algum benefício mundano e podem eventualmente tornar-se ferramentas úteis, mas não podem ser chamados de caminho para a libertação.

### **Resolução Correta**

Quando realmente se aceita a impermanência das coisas, quando realmente se aceita a compreensão de que é o nosso próprio desejo ardente pelas coisas que são impermanentes que impulsiona o ciclo de nascimento e envelhecimento e morte, a segunda parte do nobre caminho óctuplo torna-se muito clara e óbvia. O caminho rumo à liberdade é por meio de afastar-se, ir sem, renunciar às experiências sensoriais. Elas claramente não estão sob o nosso controle e oferecem apenas uma forma fugaz e agitada de alívio. Não podem oferecer verdadeira segurança ou proteção. É o nosso vício por elas que impulsiona o nosso sofrimento. O único caminho rumo à liberdade é deixá-las para trás. Mas, essencialmente, é igualmente importante não nos deixar cair no outro extremo. O extremo da malícia e da crueldade, quer direcionado a nós mesmos quer aos outros, não é o caminho. É doloroso e não serve a nenhum propósito além de infligir sofrimento desnecessário. A malícia e a crueldade são apenas o outro extremo de buscar prazeres dos sentidos; é tentar lutar com e destruir as experiências sensoriais em vez de soltá-las.

Uma vez que se começa a abandonar os confortos, distrações e indulgências dos sentidos, o nível basal de desconforto da própria vida aumenta, e lidar com a tendência à malícia e à crueldade é uma batalha muito saliente. Manter-se constantemente vigilante quanto a se está se desviando rumo ao desejo ardente ou lutando com as experiências sensoriais é um ponto de partida central para manter a clareza sobre se se está no caminho ou não.

A natureza de buscar prazeres dos sentidos é que nos preparamos para a decepção que vem quando perdemos aquilo que não está sob o nosso controle. Quanto mais investimos em experiências sensoriais, mais dor e pesar estamos preparando para nós mesmos. E, ainda mais imediatamente, a busca de experiências sensoriais permite que a mente vá para fora e se apegue a experiências externas. Assim, é inerentemente uma experiência muito agitada que puxa a pessoa para fora de si mesma e leva a uma tensão a cada vez que se apega a algo externo. Quanto mais apegos, mais tensão e agitação surgem. A natureza da malícia e da crueldade é que são estados dolorosos no momento em que os geramos. São dolorosos para os outros ao nosso redor e levam a consequências dolorosas.

Abandonar essas duas buscas é o começo do caminho, mas a renúncia tem muito mais benefícios do que isso. Ao afastar-se da busca de prazeres dos sentidos, não se tem de gastar um tempo sem fim trabalhando para ganhar dinheiro. Não se tem de tentar manipular os outros para obter o que se quer. Não se é levado ao conflito tentando proteger as próprias posses. E, igualmente

importante, tem-se uma quantidade enorme de tempo e espaço para buscar aquilo que de fato oferece uma felicidade e paz sustentáveis a nós mesmos e aos outros.

O Buda enfatizou compreender e limitar-nos a este reino do saudável, do bom, do recompensador. Ele via quão terrível investimento eram os prazeres dos sentidos e quão tremendo investimento eram as ações baseadas na bondade, e por isso enfatizava constantemente a monges e leigos que eles deveriam ter clareza sobre o que é bom e o que não é bom, o que é saudável e o que não é saudável, o que é recompensador e o que não é recompensador.

Em várias ocasiões, ele até exortou os monges a não desprezarem aquilo que oferece até mesmo recompensas mundanas — os estados condicionados de bondade, compaixão, contentamento e observação. Estes são estados tremendamente equilibrados e prazerosos ou pacíficos, que podem até ser usados como base para a libertação, se infundidos com a sabedoria da impermanência e das nobres verdades.

A generosidade tem tanto a qualidade de gerar um kamma tremendamente positivo, que conduz a vida, força, beleza, intelecto e prazer, quanto a qualidade transcendente de soltar algum aspecto do mundo material que veio à própria posse.

Até mesmo a crença no Buda, no Dhamma e no Sangha pode oferecer uma base para recompensas incomensuráveis. Quando se compreende que cada um destes três oferece a esperança e a possibilidade de libertação, eles oferecem não apenas inspiração, mas também o poder espiritual que permite que passos adicionais no caminho sejam dados.

A natureza desses tipos de ações, que todas têm a qualidade da verdadeira bondade, a direção da libertação de ambas, é a direção de, no mínimo, recompensas tremendas. Para aquele que consegue sintonizar-se com a natureza da experiência, o poder espiritual desses tipos de ações é palpável, mas independentemente de se conseguir ou não experimentá-las imediatamente, estas oferecem uma base e um suporte firmes para ir mais longe no caminho.

#### **Ação Correta, Fala Correta e Modo de Vida Correto**

As três peças seguintes do nobre caminho óctuplo são todas de uma mesma natureza. Quando se compreende a natureza da própria experiência interna, as consequências de violar a ação correta, a fala correta e o modo de vida correto são claras. Violar a ação correta envolve matar, roubar ou má conduta sexual. Violar a fala correta envolve mentir, falar de modo divisivo, falar grosseiramente e proferir conversa frívola. Violar o modo de vida correto envolve ganhar o próprio sustento de maneiras que violam até mesmo aquelas primeiras sete formas de ação correta e fala correta. Pois quando se chega ao status de um renunciante, vivendo das oferendas dos fiéis, o padrão para o modo de vida correto torna-se ainda mais alto; envolve coisas como adivinhação, previsões sobre coisas mundanas, magia negra, ou prestar serviços leigos que nada têm a ver com a libertação.

As consequências desses tipos de ações são estados dolorosos que abrem uma fissura dolorosa até o âmago da própria experiência interna. Quando essa fissura se forma, não se consegue sustentar o crescimento espiritual. É como para aquele que aspira a escalar uma montanha quebrar as próprias pernas. A base para o progresso espiritual é a própria vontade. Se há uma fissura aberta na própria vontade, não se consegue sustentar nenhuma tentativa de crescimento espiritual. Quando se abstém de qualquer uma dessas ações, é apenas uma questão de tempo até que a própria vontade se torne cada vez mais pura e sólida. Quanto mais sólida, mais ela pode sustentar; quanto mais ela pode sustentar, mais agudo, consistente e frutífero será o progresso no caminho. É a diferença entre tentar encher um balde furado e tentar encher um balde estanque — quanto mais estanque o balde, mais frutífero será o trabalho de enchê-lo.

Outra maneira de ver esses três componentes do caminho é que estas são ações de corpo e fala que têm a natureza de resultar em consequências dolorosas. Quanto mais limpas forem as próprias ações de corpo e fala, mais imaculado é o nosso prazer interno. A língua nativa da nossa vontade é a língua da sensação e da reconhecimento. Quando a própria experiência interna é dolorosa, a vontade está sempre buscando alívio por meio de objetos dos sentidos. Quando a própria experiência interna está baseada em um prazer saudável, ela não precisa da felicidade dos objetos dos sentidos. Ela já tem uma forma de felicidade mais pura, mais pacífica, mais sustentável, mais tranquila.

Quando não se tem nenhuma paz interna, fica-se desesperado por qualquer tipo de felicidade, saudável ou insalubre, e não se suporta olhar para a dor inerente ao prazer dos sentidos. Mas quando se tem um senso interno de paz e felicidade, não há problema em ver o lado negativo dos prazeres dos sentidos, pois se tem para onde ir. Tem-se um senso interno de paz e felicidade. Torna-se a coisa mais óbvia do mundo abrir mão deles, porque se tem uma alternativa melhor. O pensamento de violar o si ou buscar prazeres dos sentidos parece um ato desnecessariamente autodestrutivo. A inclinação a desenvolver-se mais no caminho rumo a soltar, ou a ajudar os outros a se desenvolverem mais nesse caminho, é a única coisa que faz sentido.

#### **Esforço Correto**

O esforço correto é a primeira parte do caminho óctuplo que envolve meditação, embora possa começar até antes disso e idealmente

deva ser o tempo todo. O esforço correto envolve abandonar qualidades insalubres e desenvolver qualidades saudáveis. É importante compreender cada uma dessas qualidades e sua progressão.

As formas mais grosseiras de fenômenos insalubres envolvem os cinco bloqueios, obstruções, barreiras, coberturas, mecanismos de defesa. Estes são o desejo sensorial, a malícia, a letargia e a sonolência, a agitação e a preocupação, e a indecisão. Cada um tem o seu próprio modo de nos desequilibrar, ou de nos desconectar da natureza da nossa experiência interna. Frequentemente, eles surgem como tentativas de encontrar prazer ou resolver um problema, mas o fazem de maneiras, em última instância, autodestrutivas.

Cada um tem o seu próprio antídoto, pois cada um nos desequilibra de uma maneira única. O antídoto para o desejo sensorial é olhar para a natureza não brilhante, não bela, não reluzente das coisas, ver a natureza da carne e do sangue pelo que ela é, ver a natureza do mundo material em sua verdadeira natureza — desfazer-se, desintegrar-se e cair aos pedaços. Ao desconstruir a imagem brilhante pela qual nos apaixonamos, a própria vontade acaba começando a aceitar que nos apaixonamos por algo que não é assim tão belo ou satisfatório.

O antídoto para a malícia é a bondade e o desejar o bem. Estes não podem coexistir. Não se pode desejar mal a outro e desejar-lhe bem ao mesmo tempo. Quando se acrescenta bondade e compaixão à malícia, isso a neutraliza e traz a pessoa de volta ao equilíbrio.

O antídoto para a letargia e a sonolência é lembrar e estar plenamente consciente, bem como empregar energia, reconhecer a luz. A chave é fazer tudo o que for possível para permanecer presente. A tendência à letargia e à depressão é desconectar-se; o antídoto é esforçar-se por permanecer presente e consciente.

O antídoto para a agitação e a preocupação é calma, calma, calma. Não há atalho que eu conheça. Simplesmente leva tempo para deixar a agitação assentar. É como sentar-se com uma criança, ou animal, muito preocupado e agitado, ou como observar a poeira assentar depois de um vento forte. Basta uma presença calma para deixar a agitação se dissipar naturalmente. Até mesmo um único momento pode oferecer a direção rumo à paz.

O antídoto para a indecisão é a clareza sobre o que é saudável ou insalubre. Buscar objetos dos sentidos é insalubre. Quebrar os próprios preceitos morais é insalubre. A malícia e a crueldade são insalubres. Não crer que há resultados para as próprias ações neste mundo e em outro mundo é insalubre. A bondade é saudável. A compaixão é saudável. O contentamento é saudável. A observação é saudável. Dar é saudável. A moralidade é saudável. A renúncia e o afastar-se dos prazeres dos sentidos é saudável. A sabedoria das quatro nobres verdades — a compreensão da impermanência da experiência condicionada, a compreensão de que seguir o nosso desejo ardente é o impulsionador da nossa dor, a compreensão de que soltar, abandonar, relinquir, liberar, a liberdade, o não-apego é o caminho para a liberdade, a compreensão dos pré-requisitos para poder abandonar o desejo ardente momento a momento — tudo isso é a forma mais elevada do saudável.

Quando se desenvolve habilidade em abandonar esses cinco impedimentos, bem como uma intuição para o senso de equilíbrio e firmeza que vem na ausência desses cinco impedimentos, isso prepara o terreno para que as próximas duas fases do caminho realmente decolem.

### **Lembrança Correta**

Na realidade, a Lembrança Correta começou ao mesmo tempo que o Esforço Correto. No momento em que se toma um objeto da respiração, já se começa a observar o corpo. Os quatro estabelecimentos da lembrança são as bases, o solo sobre o qual uma compreensão da natureza da própria experiência é construída. Eles são o sintonizar-se com os quatro aspectos da realidade que compõem a nossa experiência e, por fim, todos se destinam a ser experimentados momento a momento, à medida que estão acontecendo.

O corpo é um aspecto da experiência. Começa observando a respiração, bem como toda a experiência física que está acontecendo no nível do corpo. A experiência de peso, ou coesão, ou calor, ou movimento, o que os nervos estão sentindo no nível do corpo, toda a tensão que pode estar retida no corpo. No entanto, a natureza da lembrança correta é que não é apenas experimentar o corpo no corpo, surgindo e desaparecendo momento a momento, mas também soltá-los — liberar a criação do corpo, sair do desejo ardente pelos prazeres dos sentidos e do sofrimento associado ao mundo.

O aspecto experiencial do corpo é o motivo pelo qual ele é uma base, mas o que estamos lembrando sobre o corpo é a sua natureza de ser constituído de quatro elementos, de ser formado de várias partes não brilhantes, de estar sujeito a cair aos pedaços, à deterioração e à decomposição. São esses dois aspectos combinados, a base do corpo e o lembrar de sua natureza de algo que é composto, sujeito à desintegração e à dissolução.

O segundo estabelecimento da lembrança é experimentar sensações nas sensações, as sensações sutis que normalmente recobrem o corpo, tingidas de prazer ou dor, ou nem prazer nem dor. É um esforço apaixonado rumo a um lembrar constante, pleno e completo

dessa experiência, surgindo e desaparecendo, e a um soltar de qualquer identificação, desejo ardente e sofrimento em relação a essa experiência.

O que está sendo lembrado sobre as sensações é que há certas sensações prazerosas, dolorosas ou neutras que surgem de coisas mundanas, e outras que surgem para longe das coisas mundanas. A qualidade do caminho é que, inicialmente, no processo de renúncia, abandonamos o mundo e também as sensações que surgem do mundo. Inicialmente, surge a dor de ir sem os prazeres mundanos. Depois, desenvolvemos o prazer espiritual interno que vem do saudável. Por fim, a partir do prazer espiritual, move-se rumo à sensação neutra mais sutil, antes de soltar até mesmo essa também.

O terceiro estabelecimento da lembrança é experimentar a vontade na vontade. É aquele aspecto da nossa consciência que precede o pensamento, a excitação de base, ou o ódio, ou a ilusão, que se dispersa ou colapsa, ou experimenta a ausência desses estados. É aquele aspecto da nossa consciência que tem a capacidade de expandir-se ou contrair-se, a capacidade de convergir, e tem o potencial para a liberdade última. Ele se torna mais aparente quando os pensamentos assentam. Quando os pensamentos se aquietam, pode-se experimentar mais claramente aquele aspecto da vontade que se move e tenciona e intui. É aquilo que experimenta a bondade, ou a compaixão, ou o contentamento, ou a observação. O terceiro estabelecimento da lembrança é a experiência direta da vontade, observando-a mover-se e aquietar-se, observando-a surgir e desaparecer, observando-a convergir ou expandir-se. Quanto mais claramente aquele aspecto da consciência é experimentado, mais claro fica onde o trabalho de abandonar o desejo ardente precisa acontecer. Se for percebido diretamente, torna-se claro como o desejo ardente se sente, como o desaparecer do desejo ardente se sente, como a liberdade do desejo ardente se sente. É o aspecto da consciência que está mais conectado à sensação e à reconhecimento, o conhecimento que acontece antes que qualquer pensamento consciente surja.

Uma vez que aquele aspecto da consciência compreende essas experiências, e conecta que a experiência do desejo ardente conduz à experiência do pesar, passa-se ao quarto estabelecimento da lembrança. O lembrar das qualidades nas qualidades. As qualidades são qualquer coisa que é percebida pela mente, ou estados assumidos pela vontade. Inclui estados mentais, sensações e recognições, contato com todas as portas dos sentidos, qualidades acontecendo na mente, como o pensamento e o movimento mental. Quando a consciência fica aguda e consistente o suficiente, ela pode perceber essas qualidades surgindo à medida que estão acontecendo. Ela pode ver a tendência de mover-se para fora rumo a esses fenômenos e identificar-se com eles. Ela pode ver a dor que surge de agarrar esses fenômenos. Ela pode ver a liberdade que está do outro lado de abandonar esses impulsos e soltar esses fenômenos. Examinar as qualidades nas qualidades inclui tanto os aspectos da realidade condicionada com os quais interagimos, quanto os nossos estados mentais em relação a eles, bem como a consciência que nos permite liberar essas qualidades.

### **Convergência Correta**

A Convergência Correta também está entrelaçada com o Esforço Correto e a Lembrança Correta. É a progressão natural que começa onde um senso assentado de equilíbrio, vindo do abandono dos cinco bloqueios, terminou. Há uma transição crucial entre aquele equilíbrio assentado que surge do abandono dos bloqueios e o início da Convergência Correta.

Quando se desenvolve um pouco de consistência com o estado de estar livre desses bloqueios, a vontade assenta. À medida que essa paz se estabelece, um senso interno de relaxamento torna-se um refúgio, um respiro dos ventos emocionais impulsionados por esses bloqueios. Quando se estava atormentado pelos bloqueios, não havia paz. Tendo deixado esses bloqueios para trás, há um alívio interno que se instala, cada vez mais profundamente. Esse alívio se transforma em um profundo senso de contentamento e felicidade, o mesmo sentimento caloroso e aconchegante que pode ser despertado pela verdadeira bondade, pela verdadeira bondade, pela reflexão sobre o Buda, o Dhamma, o Sangha, e pela verdadeira inspiração ante a possibilidade de que a bondade e a liberdade existam no mundo.

Esse alívio, esse contentamento, essa felicidade profunda e pacífica frequentemente despertará naturalmente uma alegria saudável e equilibrada. É, de certo modo, semelhante à alegria que surge das coisas mundanas, mas completamente diferente, no sentido de que, apesar de ser um estado muito energético, é um estado muito equilibrado.

Essa alegria desencadeia um senso de relaxamento do corpo e um senso quase simultâneo de prazer relaxado. Com todas essas experiências saudáveis e equilibradas, torna-se muito mais fácil para a vontade retirar-se das portas dos sentidos e convergir.

A partir daí, os quatro estágios da convergência correta são relativamente intuitivos, cada um descartando a camada mais grosseira de agitação — primeiro os pensamentos e movimentos mentais assentam, depois a alegria assenta, depois a sutil sensação de prazer assenta, e fica-se apenas com a experiência unificada e imóvel de observação e consciência, juntamente com a sensação nem prazerosa nem desprazerosa.

### **Conhecimento Correto**

Em todos esses estágios, a reconhecimento ainda está plenamente ativa. Embora o pensamento tenha assentado após o primeiro estágio,

a reconhecimento intuitiva da experiência ainda está em pleno efeito. Embora não haja pensamentos do tipo "Isto é impermanente", ainda há a reconhecimento da qualidade ardente e dolorosa do surgir e desaparecer. Ainda há a reconhecimento da dor que surge de agarrar objetos dos sentidos. Ainda há a reconhecimento de que a liberação é o caminho rumo a um senso de liberdade. Essas reconhecimentos não são automáticas. Elas só vêm se tiverem sido cultivadas. Mas se tiverem sido cultivadas durante todo o processo, elas conseguem tornar-se cada vez mais consistentes e automáticas, antes, durante ou depois de a vontade convergir.

Com uma vontade convergida examinando o corpo, a reconhecimento, os apegos, os perceptos sensoriais surgindo e desaparecendo torna-se muito mais aguda e imediata. A vontade está muito mais afastada dos objetos com os quais tinha a tendência de se identificar. Ela tem espaço em relação a eles. Eles podem simplesmente ser observados surgindo e desaparecendo.

### **Liberdade Correta**

O último e final passo é o extinguir desse arder. Sem que a própria vontade adicione mais combustível ao fogo agarrando qualquer um dos aspectos da própria experiência, é apenas uma questão de tempo até que o fogo se extinga. O Buda nos prometeu que há um fim.

Mas, mesmo antes de chegar a esse ponto, a lógica disso é irrefutável. Pode-se ver o caminho para parar de agarrar qualquer coisa, parar de criar qualquer coisa, parar de identificar-se com qualquer coisa. Pode-se ver que as coisas que estão surgindo e desaparecendo não são realmente nós mesmos, não são realmente nossas, não são realmente uma fonte sólida de esperança e paz. Pode-se ver o impacto de abandonar o desejo ardente por elas. Pode-se sentir a calma e o frescor e a paz que surgem de soltá-las. Pode-se compreender que é uma paz muito mais sustentável do que qualquer fonte de paz que dependa de um fenômeno temporário. É simplesmente uma questão de deixá-la extinguir-se, observar os impulsos se desgastarem, observá-los cessar, e deixar a vontade soltar até que esteja completamente liberada, completamente livre.

### **O Legado do Buda**

Esta é a esperança que o Buda nos deixou. Este é o caminho que ele trabalhou tão incansavelmente para descobrir. Isto é aquilo por que ele sacrificou tudo. Ele poderia ter alcançado essa liberdade última muito mais cedo, mas decidiu ficar e sondar os cantos do universo e perscrutar as profundezas da experiência consciente, para que pudesse oferecer um caminho completo a qualquer pessoa, em qualquer lugar, de onde quer que estivesse até a libertação completa. Ele compreendeu cada canto da consciência humana e expôs os detalhes de como proceder a partir de onde as pessoas estavam.

Ele demonstrou tremenda contenção e consistência ao não se desviar daquilo que era mais essencial para nos extrair da dor da experiência de nascimento e envelhecimento e morte. Ele não se desviava para a especulação. Ele sabia quais linhas de pensamento conduziam para fora, e quais linhas de pensamento conduziam a um ciclo sem fim do emaranhado de nascimento e envelhecimento e morte. Ele nos encorajou constantemente a ver o mundo pela lente dos princípios, em oposição à lente do eu. Ele via que as raízes mais profundas da nossa ilusão eram o investimento no conceito do eu; uma vez que pudéssemos ver que tudo aquilo com que tendemos a nos identificar era impermanente e doloroso, poderíamos começar a soltar. Por meio de soltar, a camada mais profunda da nossa consciência pode ser livre.

Inicialmente, ele pensou que não havia como as pessoas conseguirem compreendê-lo. Era sutil demais. As pessoas que se deleitam em se apegar nunca o compreenderiam. Mas o deus Sahampati o encorajou, dizendo que havia pessoas que poderiam compreender. É miraculoso que ele tenha descoberto o caminho, e igualmente miraculoso que ele tenha tido a capacidade de ensinar os outros a realizá-lo. Que ele ainda exista é o seu tremendo legado. Mesmo 2500 anos depois, as ondulações ainda reverberam. A herança que recebemos é incomensurável. Ela aponta para uma direção que muitos nunca conceberam antes. Ela oferece uma esperança que transcende toda outra esperança. É a esperança da liberdade última, de uma paz última.