

EL SUTRA DE BENARÉS
El primer discurso del Buddha
Dhammacakkappavattana Sutta

Traducción del pali y comentarios: Ado Parakranabahu

- **Buddha y no Buddha.**
- **Es un adjetivo, no un nombre.**

Me he atenido a la transcripción correcta de la voz Buddha en lugar de aceptar su forma castellanizada Buda, porque a mí modesto parecer, ésta menoscaba el profundo significado del término Buddha, que deriva de la raíz sánskrita budh: despertar, iluminar. Un Buddha es un ser que se ha despertado totalmente a la verdad; por tanto, este término no es un nombre propio, sino un adjetivo que califica el estado de estar despierto o iluminado. En cuanto a los términos budismo y budista, se han utilizado las formas habituales que aparecen en el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (N. del T.).

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 15.

- **Definición de Dukkha.**
- **Es sufrimiento y placer.**

Sufrimiento (*dukkha*) no quiere decir sólo sucumbir a la enfermedad, a la vejez o a la muerte, experimentar tristeza o dolor, tener que estar lejos o perder a seres queridos; los sufrimientos son también los placeres y las alegrías de la vida, ya que, efímeros y pasajeros como son, llevan a la desilusión y al lamento. En la doctrina budista, sufrimiento es sinónimo de no salvación, que resulta del estado de apego al mundo.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 16.

- **Teoría del no yo.**
- **Vacuidad de las personas.**

La persona concreta, según el Buddha, e compone solamente de cinco agregados o grupos (khandha), de los que ninguno se conserva más allá de la muerte. De ahí que a nadie se le pueda considerar alma. yo o sí mismo (*atta*). La persona es un conjunto de factores existenciales efímeros, ninguno de los cuales sobrevive a la muerte. La persona carece de alma y, por ello, está vacía (*suñña*).

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 17.

- **Origen del sufrimiento.**
- **Ansia de placeres.**

En la Segunda Noble Verdad, sobre el origen del sufrimiento, el Buddha desvela el impulso que mantiene el círculo sin fin de las reencarnaciones o reconexiones: el ansia (*tanha*). El ansia o, literalmente, la sed (de los deseos, de alegría, placer y riqueza) es lo que induce a los seres a aferrarse a la existencia y lo que les empuja de vida en vida. También el Buddha señala al odio (*dosa*) y a la ignorancia (*avijja*) como causas de la insatisfactoriedad y el sufrimiento, ya que el ignorante que desconoce la función del ansia y del odio como generadores de reencarnaciones y de sufrimiento dará rienda suelta a las pasiones.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 17.

- **Tipitaka los tres concilios.**
- **Base del budismo primitivo.**

El Canon Pali es considerado por el budismo Theravada como la versión autorizada de las enseñanzas del Buddha. Este canon fue compilado en los tres grandes concilios budistas, en los primeros tres siglos después de la muerte del Buddha: el primero, en Rajagaha, convocado tres meses después del *parinibbana* del Buddha por quinientos monjes bajo el liderazgo del monje Mahakassapa; allí se recitaron por primera vez al unísono los textos budistas bajo el auspicio de Ananda; el segundo, en Vaisali (Vesali), cien años después; y el tercero, en Pataliputta, doscientos años más tarde. El canon que resultó de estos concilios se conserva en un lenguaje indio medio, ahora llamado pali; a este canon se le conoce como *Tipitaka* (Las tres canastas).

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 21.

- **La tradición vajrayana.**
- **Definición genérica.**

La tradición Vajrayana, el budismo del Vehículo del Diamante (en pali y sánscrito, *vajra* significa “diamante”, y *yana*, “camino” o “medio”), también conocido como budismo tántrico, Tantrayana, Mantrayana o budismo esotérico, es una extensión o evolución de la tradición Mahayana, que se diferencia de ésta en la adopción de técnicas adicionales (*upaya* o “medios hábiles”), pero no en sus aspectos filosóficos. Algunas de estas técnicas son prácticas esotéricas que sólo pueden ser iniciadas y transmitidas por un maestro espiritual.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 23.

- **Iluminación del Buddha.**
- **Contexto real y geográfico.**

Se dice que una noche de luna llena del mes de Vesakha (mayo), hace alrededor de 2500 años, el asceta Siddattha Gotama de los Sakya Muni alcanzó la Iluminación bajo un árbol pipal (*ashvatta*: ficus religiosa) en Uruvela (Bodh-Gaya), cerca de Gaya, sobre el río Nerañjara. Llegó allí resuelto a hallar el “remedio”, después de haber seguido durante seis años las enseñanzas de dos maestros de yoga, Alara Kalama y Uddaka Ramaputta.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 35.

- **Primeras palabras del Buddha.**
- **Después de su iluminación.**

“Por innumerables existencias he andado en el samsara buscando sin encontrar el constructor de esta casa. ¡Nacer una y otra vez es sufrimiento! ¡Constructor de la casa, te he visto! No construirás de nuevo la casa. Todas tus vigas están rotas; el techo destruido. Mi mente ha alcanzado lo incondicionado. Y mi sed ha sido saciada para siempre”.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 39.

- **Los cinco discípulos del Buddha.**
- **Nombres y proceso de iluminación.**

El primero en llegar al estado de *Arahant* fue Kondañña. Luego le siguieron Vappa, que consiguió el más alto conocimiento convirtiéndose en *sotapanna* el primer día de luna menguante de *Waso*; Bhaddiya, el segundo; Mahanama, el tercero; y, por último, Assaji, el cuarto día. El quinto día de *Waso*, El Buda reunió a los cinco *bhikkhus* y les instruyó dándoles el discurso *Anatta Lakkhana Sutta*. Al terminar este discurso, los cinco *bhikkhus* habían conseguido el estado de *Arahants*.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 57.

- **Los dos discípulos principales del Buddha.**
- **Sariputta. y Moggallana**

Sariputta y Moggallana llegaron a ser los dos discípulos principales del Buddha. Moggallana era un adepto avanzado en la meditación que, en una sola semana, se convirtió en *Arahant*. Fue muy conocido por sus poderes psíquicos. Sariputta, por su parte, era conocido por su notable sabiduría, y como debía considerar cada experiencia desde todos los puntos de vista posibles, tardó dos semanas en alcanzar la Iluminación. Se dice que sólo el Buddha le superaba en el conocimiento de la mente.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 59.

- **Visto medio del Buddha.**
- **Existe y no existe.**

El mundo se apega sucesivamente a la existencia y a la no existencia: Todo existe (he aquí un extremo), nada existe (he aquí el otro), pero quien posee la recta visión de las cosas tal cual son, no afirma que las cosas no existen, por cuanto son producidas, ni que existen, puesto que perecen.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 67.

- **Vacuidad del Yo.**
- **Ejemplo de la lámpara.**

La llama de una vela existe dependiendo del aceite y la mecha. Cuando cualquiera de éstos está ausente, la llama se extingue. Por lo tanto, la llama no es ni permanente ni independiente. De igual modo, esta personalidad nuestra depende de una combinación de condiciones: las aflicciones y el karma. No es ni permanente ni independiente.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 67.

- **Definición completa de Nirvana.**
- **Libre de deseo y sufrimiento.**

Nibbana constituye el más alto y último objetivo de todas las aspiraciones de la tradición budista, la absoluta extinción del apego, la codicia, el odio, el deseo y la ignorancia. Indica un estado de cese de la actividad mental corriente que significará la liberación espiritual.

En sánscrito, *nirvana* significa, literalmente, “extinción” (nir+vva: apagar, extinguir), “liberación del deseo” (nir+vana). *Nibbana* (ni+bana: no+deseo) podría traducirse, literalmente, como “estar libre del deseo”. Según la enseñanza budista, es el deseo precisamente el que origina el sufrimiento; de esta manera, el *nibbana* sería también la liberación del deseo y del sufrimiento.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 72.

- **El Nibbana como fuego apagado.**
- **Se elimina la idea falsa del yo.**

La palabra *nibbana* tiene connotaciones de quietud y paz. La persona que experimenta el *nibbana* se compara con un fuego apagado cuando su provisión de combustible se ha extinguido. Este combustible sería la falsa idea del yo, que causa (y es causada por) el deseo, la necesidad, la conciencia, el nacimiento, la muerte, la codicia, el odio, la confusión y la ignorancia. Entonces, el *nibbana* no sería un sitio ni un estado, sino una verdad absoluta que debe ser experimentada.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 74.

- **Noble óctuple camino.**
- **Tres habilidades y en pali.**

Sabiduría (*pañña*):

I. Visión o entendimiento correcto (*ditthi*).

II. Pensamiento o intención correcta (*sankappa*).

Conducta ética (*sila*):

III. Lenguaje correcto (*vaca*).

IV. Acción o actuación correcta (*kammanta*)

V. Medio o forma de vida correcta (*ajiva*).

Entrenamiento de la mente (*samadhi*).

VI. Esfuerzo correcto (*vayama*).

VII. Estar presente, Atención correcta (*sati*).

VIII. Concentración o meditación correcta (*samadhi*).

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 82-83.

- **Cuatro niveles de meditación.**
- **Las jñana.**

La recta concentración es la disciplina que nos conduce a las cuatro etapas de la absorción meditativa (*jñana*). En la primera etapa se abandonan los deseos y pensamientos apasionados e impuros; en la segunda, ya desaparecidas las actividades mentales, se desarrolla la tranquilidad y la fijación unificadora de la mente; en la tercera surge la ecuanimidad consciente y, en la cuarta, desaparecen todas las sensaciones, tanto de dicha como de desdicha, de alegría y de pesar, permaneciendo en un estado de ecuanimidad y lucidez mental.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 84-85.

- **Definición de dukka.**
- **Vileza y vaciedad.**

dukkham: sufrimiento, insatisfactorio. La sílaba “du” significa “vil, malo”, la sílaba “kham” significa “vacío”. Esta primera verdad es vil debido a que es el lugar de muchos peligros; es vacía porque carece de permanencia, de belleza, de placer y de sustancia, que son las concepciones de la gente ignorante. Por lo tanto, se denomina *dukkha* (sufrimiento), a causa de la vileza y la vaciedad.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 88.

- **Origen dependiente y condicionado.**
- **Todo ocurre por otros fenómenos.**

El origen dependiente es un concepto muy importante. Sostiene que todos los seres y fenómenos existen y ocurren en relación con otros seres o fenómenos. Todo se haya entrelazado en una intrincada red de causas y efectos. Nada puede existir ocurrir (en el mundo de los asuntos humanos ni en el de los fenómenos naturales) sólo por su única disposición. Este enfoque otorga mayor importancia a las relaciones interdependientes entre los individuos que a cada sujeto de forma aislada.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 94.

- **Sufrimientos por asociación.**
- **Lo que se quiere y no se quiere.**

El Buddha dice también que asociarse con lo que no se quiere es sufrimiento y asociarse con personas o cosas que nos son desagradables es sufrimiento. Separarse de lo que se quiere es sufrimiento; separarnos de lo que poseemos, cosas o seres, separarnos de nuestros seres queridos, familiares, amigos, de forma temporal o permanente, es sufrimiento. No alcanzar lo que se desea es sufrimiento. A veces deseamos poseer algo, material o espiritual, pero debido a las circunstancias de la vida no lo podemos obtener. Esta frustración de no obtener lo que deseamos es sufrimiento.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 95.

- **Tres tipos de sufrimiento.**
- **Espectro amplio de experiencia.**

El sufrimiento es mucho más que el sufrimiento físico evidente. Abarca un amplio espectro de nuestra experiencia, y cuanto más sutil sea, más difícil nos resultará verlo. Existen tres niveles principales de sufrimiento que experimentan los seres sintientes. Estos son:

Sufrimiento del sufrimiento (*dukkha dukkha*).

Sufrimiento del cambio (*viparinama-dukkha*).

Sufrimiento que lo impregna todo o sufrimiento condicionado (*sankhara-dukkha*)

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 96

- **Sufrimiento del cambio.**
- **Viparinama-dukkha.**

En principio, las cosas y los acontecimientos (las relaciones humanas, las posesiones, etc.) tienen un aspecto agradable y hacen que nos sintamos como si aportaran felicidad, pero cuando pasa el tiempo y las circunstancias cambian, esos mismos objetos deseables y atractivos se convierten en desagradables, en algo que queremos evitar. Este es el sufrimiento del cambio; a causa de una situación cambiante, nuestra forma de ver el objeto o el suceso también cambia. El cambio produce sufrimiento, porque queremos que las cosas sigan tal y como están. Al ser todos los objetos sucesos impermanentes, esta impermanencia o transitoriedad produce sufrimiento.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 97.

- **Dukkha: Definición epistemológica.**
- **Desarrollo del concepto: insatisfacción.**

La palabra *dukkha* se compone de la raíz du-, que significa “malo, vil, desagradable” y la sílaba kham-, que significa “vacío”. Por tanto, *dukkha*, etimológicamente, sería “lo malo que está vacío” o, como generalmente se traduce “lo insatisfactorio o incapaz de satisfacer”, descontento, sufrimiento, incomodidad, dolor, malestar, lo que es incapaz de llenarnos completamente o de hacernos felices. *Dukkha* es un término difícil de traducir, ya que tiene un significado muy amplio y abierto y, aunque, “descontento” o “insatisfactorio” estarían más cerca del sentido de esta palabra en los textos originales, históricamente se suele traducir como “sufrimiento”.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 98.

- **Comprender el sufrimiento.**
- **Observar su intensidad.**

Este sufrimiento debe ser investigado, debemos intentar entender *dukkha*, observarlo realmente, detenerse ante él y aceptar nuestro propio sufrimiento; intentar comprenderlo cuando estemos sintiendo dolor físico o desesperación y angustia, ira y aversión, sea cual fuere la forma que adquiera, la calidad que tenga, ya sea extrema o ligera. Esto significa que debemos ser capaces de observar el sufrimiento, incluso si es una sensación suave de descontento, y comprenderlo.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 102.

- **Los cinco agregados del apego.**
- **La idea del yo = sufrimiento.**

Todos los fenómenos compuestos son impermanentes; por este motivo están sujetos a la cesación y a la destrucción. Esto es lo que sucede con los cinco agregados que constituyen la persona. Así, el apego a la idea del yo no puede sino generar sufrimiento, que está íntimamente ligado a todo estado condicionado.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 108.

- **Agregado de la percepción.**
- **Es sensación no procesada.**

El agregado de la percepción o del discernimiento (*saññakkhandha*) se refiere a la interpretación y clasificación de esa sensación no procesada en conceptos. Se caracteriza por reconocer, identificar y discernir las cosas de las que se tiene experiencia. Las percepciones, al igual que las sensaciones, también se producen a través del contacto de las facultades con el mundo externo.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 110.

- **Los cinco agregados.**
- **No sustancia (*atta*).**

Los cinco agregados son lo que denominamos un ser, individuo o un yo; esto es sólo un nombre que se da a esa combinación de cinco grupos. Todos ellos son impermanentes y constituyen un flujo momentáneo que surge y cesa. Un fenómeno desaparece y condiciona la aparición del siguiente en una serie interminable de causa y efecto. No hay sustancialidad ni nada detrás de los mismos que pueda considerarse un ser (*atta*) permanente, una individualidad o algún ente que pueda ser llamado yo, aunque tengamos esta idea cuando vemos funcionar estos cinco agregados físicos y mentales como un mecanismo psicofisiológico.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 112.

- **Deseo sensual de apego.**
- **Descripción del concepto.**

kama-tanha: deseo sensual. El deseo es de seis clases, de acuerdo con la división en deseo por la forma, deseo por el sonido, deseo por el olfato, deseo por el sabor, deseo por el tacto y deseo mental; y, de acuerdo con la clasificación del modo de ocurrencia, es de tres clases, el deseo sensual, el deseo por la existencia y el deseo por la no existencia. Cuando un objeto visible entra en el campo visual del ojo, debido a la gratificación mensual, surge el deseo por la forma visible; entonces, esto se denomina deseo sensual.

kama: pasión sensual.

tanha: deseo, ansia.

bhava-tanha: Deseo por la existencia.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 118.

- **La segunda noble verdad.**
- **Dukkha y Tanha.**

La Segunda Noble Verdad trata del surgimiento y origen de *dukkha*, que es el deseo, avidez o sed, que en pali se define con la palabra *tanha*. Es esta sed la que conduce a la existencia y al devenir reiterados (*ponobbhavika*), que está ligada a la codicia pasional (*nandi-raga-sahagata*) y halla deleite continuamente aquí y allí (*tatrabhinandini*). Es esa sed, ese deseo, esa avidez, que manifestándose de diversas maneras, hace surgir todas las formas de sufrimiento, así como la continuidad de los seres.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 120.

- **Concepto de Tanha.**
- **Base de todo problema.**

El término *tanha* incluye no solamente el deseo y el apego por los placeres de los sentidos, el anhelo, la riqueza, y el poder, sino también el deseo y apego por las ideas, los ideales, las opiniones, las teorías, las concepciones y las creencias (*dhamma-tanha*). Según el Buddha, todas las desdichas, todos los conflictos del mundo, desde las más pequeñas disputas familiares hasta las grandes guerras entre naciones y pueblos, surgen de esta sed.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 121.

- **Origen del sufrimiento.**
- **Theravada y Mahayana.**

Mientras que la tradición Theravada pone el énfasis en el origen del sufrimiento, en el ansia, la sed (*tanha*), la tradición Mahayana tiene una visión ligeramente diferente. *Tanha* se ve como origen. pero la raíz de donde emana el sufrimiento es nuestra ignorancia o confusión mental. Nuestro sufrimiento inmediato tiene una causa, pero esta causa tiene a su vez otra causa. Para el Mahayana, el karma es la semilla que madura en sufrimiento;...

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 121.

- **El ansia por la existencia.**
- **Segunda noble verdad.**

Bhava-tanha es el deseo más intenso, el deseo de existir, el deseo por mantener la vida. En el momento que sobreviene la muerte, este deseo se manifiesta como un ansia desesperada por evitar la muerte y pasar de alguna manera a la siguiente forma de existencia. La mente desea con tanta fuerza la continuidad de la existencia que rechaza los agregados que se encuentran en el proceso mortal y así pasa a una nueva existencia.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 122.

- **El ansia por la no existencia.**
- **Segunda noble verdad.**

Vibhava-tanha es la sed de la no existencia o de la autoaniquilación. Ajahn Sumedho considera que este es el deseo de despojarnos de las cosas que no nos gustan. La tradición Mahayana llama a este tipo de ansia “el ansia por los agregados transitorios”, ya que se concentra más en los últimos movimientos vitales de nuestra vida, en el mismo momento de morir. Según el Mahayana, nos apegamos de forma natural a nuestros agregados porque representan nuestra existencia, pero cuando el proceso de la muerte es inevitable, ansiamos tanto la vida y una próxima existencia que pasamos a sentir una gran aversión a nuestros agregados presentes, que nos están reteniendo.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 123.

- **Tres condiciones de existencia.**
- **Causa, impermanencia y potencialidad.**

Tres condiciones se deben dar para que algo llegue a existir:

La condición de la existencia de una causa.

La condición de la impermanencia.

La condición de la potencialidad.

Las cosas no pueden surgir de la nada, todo lo que existe ha sido producido por algo, la causa y el efecto están en constante funcionamiento en el mundo natural.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 124.

- **El karma es causa.**
- **No es el resultado.**

Cuando etiquetamos una dificultad en sí como karma, estamos identificando erróneamente el karma con el resultado. El karma es la causa y no la consecuencia.

La experiencia de las cosas placenteras y no placenteras no es karma. El karma es la acción que provocó la experiencia, sea del rango que sea.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 125.

- **Condicionalidad de existencia.**
- **Pensamientos sobre pensamiento.**

Por tanto, durante esta misma vida, un momento de pensamiento condiciona el momento de pensamiento inmediatamente sucesivo. Así, mientras hay sed de existir y de devenir, el ciclo de la continuidad (*samsara*) prosigue. Sólo podrá detenerse cuando su fuerza directriz, el ansia (*tanha*) sea desarraigada mediante la sabiduría que ve la Realidad, la Verdad, el *nibbana*.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 126.

- **Sufrimiento y deseo.**
- **Origen condicionado del samsara.**

El deseo está condicionado por la sensación (agradable, desagradable o neutral). Cuando hay sensación agradable o neutral, deseamos poseerla; cuando hay sensación desagradable, sentimos aversión. Cuando hay deseo, hay adherencia (*upadana*), una forma más intensa de deseo. Cuando hay adherencia, hay existencia (*kamma*). Cuando hay existencia, hay renacimiento. Y cuando hay renacimiento, hay vejez y muerte.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 128.

- **Apego y liberación de deseo.**
- **Nos identificamos en eso.**

En sí mismos, estos deseos no pueden perjudicarnos ni causarnos sufrimiento, a no ser que tomemos estos deseos con apego, tomándolos como parte de nuestra naturaleza o, por el contrario, nos reprochemos estos deseos y queramos eliminarlos de nuestra mente. Lo que debemos hacer es tan simple como reconocer u observar estos deseos, darnos cuenta de que existen, pero sin el identificarnos con ellos ni amonestarnos por su existencia. Así, eliminamos el apego hacia ellos.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 129.

- **Origen del sufrimiento.**
- **Apego a lo agradable y deseos.**

El sufrimiento viene del apego que tenemos a lo agradable, a lo placentero, a los ideales, de querer siempre llegar a ser algo o querer deshacernos de lo desagradable, de lo feo, de lo doloroso. Las cosas nunca parecen ser lo que deberían ser de acuerdo con nuestros ideales o con nuestros anhelos. En nuestro interior escuchamos constantemente “lo que no debería ser” y “lo que debería ser”, “no me gusta esto”, “aquella persona no debería ser así”, “el mundo no debería ser así”, “debería ser como yo deseo”.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 130.

- **Cesación del sufrimiento.**
- **Liberación de *tanha*.**

La eliminación de la sed (*tanha*) que nos mantiene apegados a la existencia cíclica es la eliminación de nuestra percepción errónea de la realidad. Estamos sujetos a una existencia cíclica por culpa de la ignorancia, que es incapaz de comprender la naturaleza de la realidad. Para lograr la completa eliminación de *dukkha*, es preciso eliminar la raíz principal de éste, o sea, la sed. Por eso el *nibbana* es llamado también *tanhakkhaya* (extinción de la sed).

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 136-137.

- **Producción de sufrimiento.**
- **Apego a los deseos.**

No hay duda que el apego a nuestros propios deseos, más tarde o más temprano, produce sufrimiento. Es fácil ver cuánta insatisfactoriedad en nuestra vida ha sido causada por apegos a cosas materiales, ideas, actitudes y miedos. Podemos ver todo tipo de miseria y dolor innecesario que nos hemos causado a nosotros mismos por el apego al deseo.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 139.

- **Sufrimiento y apego.**
- **Base de la insatisfacción.**

Con la reflexión sobre el surgir y el cesar traemos a la conciencia el problema de la existencia, humana, la sensación de apego ciego a la conciencia sensorial. Por ignorancia, nos apegamos a los deseos por los placeres de los sentidos. Cuando nos identificamos con lo que está sujeto a la muerte, es decir, al cese, y por tanto, limitado por la muerte, nos apegamos a lo insatisfactorio, nos apegamos al sufrimiento.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 142.

- **Apego a los sentidos.**
- **Proceso de muerte.**

Sea lo que sea lo que veamos, oigamos, toquemos, probemos, pensemos o sintamos, está sujeto a la muerte, limitado por la muerte. Así que cuando nos apegamos a los sentidos mortales, nos apegamos a la muerte. Simplemente nos apegamos ciegamente a la mortalidad esperando poder retrasarla por un tiempo. Creemos que vamos a ser realmente felices con las cosas a las que nos apegamos, aunque al final acabamos desilusionados y decepcionados.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 142.

- **Noble óctuple camino.**
- **Explicado en pali.**

samma-ditthi: recto entendimiento.

samma: correcto o recto.

ditthi: visión o punto de vista.

samma-sankappo: recto pensamiento.

samma: correcto o recto.

sankappo: pensamiento, intención, propósito.

samma-vaca: recto lenguaje.

samma: correcto o recto.

vaca: lenguaje, discurso o forma de hablar o platicar.

samma-kammanto: recta acción

samma: correcto o recto.

kammanto: acción, forma de actuar.

samma-ajivo: recta forma de vida.

samma: correcto o recto.

ajivo: modo o forma de vida, subsistencia.

samma-vayamo: recto esfuerzo.

samma: correcto o recto.

vayamo: esfuerzo por alcanzar algo.

samma-sati: recta atención.

samma: correcto o recto.

sati: atención, recordar, acordarse, conciencia.

samma-samadhi: recta concentración.

samma: correcto o recto.

samadhi: concentración.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 148.

- **Noble Óctuple Sendero.**
- **1o. comprensión correcta.**

Según el budismo, hay dos clases de comprensión: (1) lo que llamamos generalmente comprensión, que es el conocimiento, la memoria o la captación intelectual de un asunto con arreglo a ciertos datos; esto es lo que se denomina *anubhoda*, (literalmente: “conocer según”); es una comprensión válida pero no muy profunda. (2) La comprensión verdaderamente profunda se denomina *pativedha* (penetración). Consiste en ver las cosas en su verdadera naturaleza, pero esta penetración, esta comprensión intuitiva, sólo es posible cuando la mente está libre de todas las impurezas y su desarrollo es máximo por medio de la meditación.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 154.

- **Oración de la condicionalidad.**
- **bases en pali.**

Este principio fundamental se halla expuesto en una breve fórmula que aparece en el Udana del Canon Pali:

Cuando hay esto, hay aquello (*Imasmin sati idam hoti*).

Al surgir esto, surge aquello (*Imassuppada idam uppajati*).

Cuando no hay esto, no hay aquello (*Imasmin asati idam na hoti*).

Cesando esto, cesa aquello (*Imassa nirodha idam nirujjhati*).

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 155.

- **Pensamiento e intención correcta.**
- **2o. del noble óctuple camino.**

Sin embargo, el término *samma-sankappa* se refiere más a una cualidad dinámica, como puede ser la intención, la actitud o la aspiración.

Según la filosofía budista, la aspiración o la intención no es deseo. La palabra pali *tanha* significa “deseo que surge de la ignorancia”, mientras que *sankappa* significa “aspiración que no proviene de la ignorancia”.

Cuando hay Entendimiento Correcto, debemos tener una correcta intención de aspirar a la verdad, a la belleza y a la bondad.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 158.

- **El lenguaje correcto.**
- **3o. del noble óctuple camino.**

El lenguaje es el principal instrumento de la comunicación humana. Lenguaje Correcto significa comprender las verdaderas consecuencias de lo que decimos y de cómo lo decimos, utilizar el lenguaje para expresar a los demás lo que pensamos y responsabilizarnos de nuestras palabras teniendo cuidado con no dañar o perjudicar a los demás con lo que decimos.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 159.

- **Noble Óctuple Camino.**
- **Cabeza, cuerpo y corazón.**

El Esfuerzo Correcto, la Atención Correcta y la Concentración Correcta se refieren al espíritu, al corazón. Cuando pensamos en el espíritu, señalamos al centro del pecho, al corazón. Así que tenemos *pañña*, que podemos asociar con la cabeza; *sila*, con el cuerpo y *samadhi*, con el corazón. *Pañña*, *sila* y *samadhi* están unidas e integradas, trabajando juntas para la comprensión, apoyándose y complementándose.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 161.

- **Meditación como bhavana.**
- **Desarrollo mental de virtudes.**

La palabra *meditación* es un pobre sustituto del término original *bhavana* empleado en las escrituras budistas, que significa “cultivo”, “cultura” y “desarrollo”, es decir, el cultivo o desarrollo mental. Bhavana es, por tanto, el desarrollo mental en su sentido más amplio. Su propósito es limpiar de la mente todas las impurezas y perturbaciones, como pueden ser el deseo, el odio, las malas voluntades, la inquietud y otros estados mentales negativos; y cultivar cualidades tales como la concentración, la atención, la tranquilidad, la voluntad, la alegría, que conducen al logro de la sabiduría más elevada, la cual ve las cosas tal cual son y es capaz de llegar a la verdad última, al *nibbana*.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 162-163.

- **Meditación vipassana.**
- **Conciencia de los tres sellos.**

Es una toma de conciencia de todos los fenómenos, que revela su esencial impermanencia (*anicca*) y falta de entidad (*anatta*), es decir de “yo”, personalidad o esencia perdurable y sufrimiento (*dukkha*). Se trata de realizar una percepción acompañada de atención consciente total de la impermanencia de todos los fenómenos, que se extiende a las mismas estructuras psicomentales que la viven y, en consecuencia, las trasciende vivencialmente. Esta vivencia es la visión introspectiva *vipassana*.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 165.

- **No estar en el presente.**
- **base de la insatisfacción.**

Aunque parezca que estamos realizando algo aquí y ahora, mentalmente estamos viviendo en otra parte, en nuestros imaginarios problemas y preocupaciones; y, generalmente, en los recuerdos del pasado o los deseos y especulaciones acerca del futuro.

Actuando de esta forma, no vivimos en lo que se hace a cada momento, ni disfrutamos de ello. De ahí que siempre nos sintamos infelices y disconformes con el momento presente, con lo que estamos realizando; esta insatisfacción hace que no podamos entregarnos de forma total a lo que aparentemente se está haciendo.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 167.

- **Los cinco obstáculos a la meditación.**
- **Estar atentos a ellos.**

Por lo tanto, según esta forma de meditación, podemos estudiar, pensar y reflexionar sobre los cinco impedimentos (*nivarana*), que son:

- I. Codicia sensual, sensualidad (*kamacchanda*).
- II. Mala voluntad, odio o cólera (*vyapada*).
- III. Torpeza y pereza (*thina-middha*).
- IV. Agitación y congoja (*udahacca-kukkucca*).
- V. Dudas escépticas (*vicikiccha*).

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 168.

- **Noble óctuple camino.**
- **Sendero theravada y tibetano.**

Si escuchamos a un maestro Theravada hablar sobre la Cuarta Noble Verdad, nos hablará sin duda del Óctuple Noble Sendero, pero si escuchamos a un maestro tibetano explicar la Cuarta Noble Verdad, nos hablara sin dudarlo de los cinco senderos. Estos son:

El sendero de la acumulación.

El sendero de la preparación.

El sendero de la visión.

El sendero de la meditación.

El sendero de no más aprendizaje.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 171.

- **Las cuatro nobles verdades.**
- **vista desde la “enfermedad”.**

el síntoma es *dukkha*, el descontento, la insatisfacción, el sufrimiento. Toda existencia es insatisfactoria.

El diagnóstico, la causa del descontento, la causa de *dukkha* es *tanha*, el deseo, el querer, el anhelo, la sed. El sufrimiento proviene del apego al deseo y la ignorancia.

La posible cesación del sufrimiento es la prognosis. El sufrimiento puede ser vencido. Existe un cese de *dukkha*. Existe una forma de curar este sufrimiento.

La medicina es el camino que lleva al cese del sufrimiento; el Óctuple Sendero.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 174.

- **Las cuatro nobles verdades.**
- **Los tres modos de expresión.**

Los tres modos son conocer la verdad, practicarla y conocer su resultado. Entonces surge la visión, surge el entendimiento, surge la sabiduría, surge el conocimiento y surge la luz. Y así es posible alcanzar la incomparable Iluminación.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 202.

- **Renacimiento y reencarnar.**
- **Diferencias conceptuales.**

En este sentido, renacimiento no es sinónimo de reencarnación. No se trata de que una esencia espiritual fija e inamovible encuentre cobijo en otro cuerpo cuando el primero ya se ha gastado; lo que ocurre es que el ritmo de cambio continuo sigue su curso, del mismo modo que una llama de fuego avanza por un conjunto de ramas, pasando de una a otra sin extinguirse. Al pasar de una rama a otra la llama nunca cesa de cambiar; de igual modo, nunca es el mismo yo el que renace.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 206.

- **Renacimiento en el samsara.**
- **Ciclo continuo del karma.**

La existencia en todos los ámbitos es impermanente; en la cosmología budista no hay cielo o infierno eternos. Los seres nacen en un determinado plano de acuerdo tanto a su karma pasado como a su karma en el momento de la muerte. Cuando la fuerza kármica que los llevó a ese plano se agota, pasan a reconectar una vez más en otro plano en función de su karma, y así el fatigoso ciclo de peregrinación por el *samsara* continúa.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 208.

- **Los 31 reinos de existencia.**
- **Según él Theravada.**

En estos 31 planos, once están dominados por los cinco sentidos, lo que incluye nuestro propio plano humano, otros seis planos están ocupados por los *devas* y hay otros cuatro planos dominados por el sufrimiento. El plano más bajo es el infierno *Niraya* y, en orden ascendente, el mundo animal, el mundo de los *petas* o espíritus hambrientos y el mundo de los *asura*; estos son los planos de sufrimiento donde no hay oportunidad para ganar méritos.

Más allá de estos once, hay otros dieciséis reinos de *devas* superiores. Finalmente, están las cuatro residencias puras de *devas* sin forma, donde la duración de la vida es tan larga que parece ser interminable.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 208.

- **Vida humana carácter.**
- **Según los treinta y un planos.**

El mundo humano no sólo tiene una mezcla de *dukkha* y *sukkha*, sino también *upekkha*, que significa “equilibrio”, “neutralidad” o “ecuanimidad”. Los humanos se encuentran en muchas situaciones de vida, variadas y extremas. Algunos nacen pobres en aldeas o países sin comida apropiada, ni agua potable, vestimenta, dinero, salud, etc; para estas personas desafortunadas eso es el infierno en la tierra. Prácticamente, todo es *dukkha*, pero la mayoría ni somos ricos ni somos pobres y nuestras vidas tienen los altibajos normales. Algunos renacen como príncipes o princesas y tienen lo mejor, muy poco *dukkha* y montones de *sukkha*, viven vidas celestiales en este mundo.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 212.

- **Renacimiento humano.**
- **Problemas de apego.**

En su ignorancia e ilusión, dijo el Buddha, los seres humanos son incapaces de comprender y recordar cualquier simple visión de los sufrimientos que han experimentado en sus existencias previas y, en su deseo ilusorio y su apego a los placeres sensuales, renacen inevitablemente en un mundo al que los llevan esos deseos, apegos y karma. Los seres humanos especialmente han experimentado tantas pérdidas de seres amados en sus muchas existencias que las lágrimas vertidas por ellos son más que todas las aguas de los océanos en este mundo. Y aún así desean renacer.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 217.

- **Bhikkhu: definición.**
- **Los que piden comida.**

bhikkhu: (Bhiksu: sánscrito) monje budista que ha recibido la ordenación completa. *Bhiksu* significa “el que pide por comida”. Se puede traducir como mendigo. El término fue originalmente usado en India para referirse al cuarto estado de la vida brahmánica, en el cual se debería renunciar a la vida mundana, convertirse en un mendigo y buscar la iluminación.

Ado Parakranabahu. El Sutra De Benarés. Editorial Kairós, 2014. España. Pág. 224.