

EL SUTRA DE BENARÉS

Primer Sermón de Buda

Samuel Wolpin

- **Las cuatro nobles verdades.**
- **Desde el punto de Dukha.**

Quizá podamos enfocar «las Cuatro Nobles Verdades» observando que giran en torno a *Dukha*, vocablo que suele traducirse por sufrimiento, dolor, pero cuyo significado último trasciende lo que estas palabras suelen mentar.

En efecto:

- 1) La existencia humana es dolor.
- 2) La causa del dolor es el deseo.
- 3) La extinción del deseo acaba con el dolor.
- 4) El camino que lleva a la extinción del deseo, y por ende a la cesación del dolor, constituye la «Óctuple Senda».

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 13.

- **Pacificar los tres venenos.**
- **Desterrar la ignorancia.**

No es que se deba achacar todo el mal a los «otros»; la codicia, el odio y la ilusión están encerrados en todos los corazones, y es allí donde tiene que comenzar la tarea de pacificación. Se empieza por poner la casa propia en orden, antes de criticar el desorden en la ajena. Después de iluminarse uno mismo; perdida la ignorancia que ennegrece los pensamientos, los sentimientos y las palabras, el resto es cuestión de mero contagio. La terrible noche es sólo antesala del radiante día.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 17.

- **Sidharta Gautama.**
- **Significado del nombre.**

El príncipe Siddhartha Gautama (Siddhartha = el que ha realizado sus propósitos; Gautama = el mejor sobre la tierra), del clan nepalés de los Sakya, nació en Kapilavastu, alrededor del año 556 a.C.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 23.

- **Primer y último sermón.**
- **Del Buda.**

El primer sermón como Buda —el *Dhammacakka Ppavattana Sutta*— lo pronunció en Benarés, alrededor del año 528 a.C., y el último —el *Mahaparinirvana Sutta*—, poco antes de morir, en Upavattana, cerca de Kusinara, en el año 476 a.C. En ese lapso pronunció millares de discursos, recogidos hoy en cuatro grandes colecciones denominadas cánones pali, sánscrito, chino y tibetano.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 24.

- **La verdad del Buda.**
- **Noble óctuple camino.**

Finalmente, el Bendito alcanzó a completar la ley: si se extingue el deseo (o las pasiones que éste conlleva), se cortará la cadena de los renacimientos, lo cual también implica el cese del sufrimiento. Y esto sólo se logra a través de un Sendero compuesto de ocho vertientes: rectos puntos de vista; rectos pensamientos; rectas palabras; recta conducta; rectos medios de vida; recto esfuerzo; recta atención; y recta concentración.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 25.

- **Tres sellos de la realidad.**
- **Base de la esclavitud.**

El Budismo considera que son tres los factores que esclavizan al ser a la incesante ronda de renacimientos: *Dukkha*, *Anicca*, y *Anatta*; o sea, Sufrimiento, Impermanencia e Impersonalidad. El primero de ellos es sin duda el más importante, según se desprenderá luego del «Sermón de Benarés».

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 26.

- **Avidez o impulso a separar.**
- **Base del sufrimiento.**

El impulso a la separación, o avidiez de una existencia independiente e individuada, puede manifestarse en todos los niveles de la vida, de la meramente celular y fisiológica, pasando por la instintiva, hasta la plenamente consciente. Puede ser el anhelo de todo un organismo, de una intensificación de su separación del ambiente o la tendencia de una parte de un organismo a llevar una vida parcial, distinta del organismo como todo y, en consecuencia, a expensas de éste. En el primer caso se habla de impulso, pasión, deseo, obstinación; el segundo, se describe como enfermedad, daño, desorden funcional u orgánico.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 27.

- **Sufrimiento en...**
- **Satisfacer la demanda.**

La mayor parte de estas dolencias se debe a que los seres humanos no viven, en ningún plano de su existencia, en armonía con la Naturaleza de las cosas. Al hombre le gusta aumentar su yo mediante la gula, y por lo tanto come con exceso lo que no le conviene; se infringe una crónica ansiedad por cuestiones monetarias y, anhelando la excitación, un crónico exceso de estímulos. Padece —en sus horas de trabajo— el crónico aburrimiento y desengaño que le impone la clase de tareas que hay que hacer para satisfacer la demanda, artificialmente estimulada, de los frutos de la producción en masa plenamente mecanizada.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 28.

- **Deseo y sed (tanha).**
- **Persecución cíclica deseo-sed.**

Si no existe nada a que aferrarse, nada debería desearse ardientemente. El deseo se termina cuando se alcanza el objeto, pero si todo cambia, incluso cuando ese objeto haya sido conseguido seguirá cambiando y ya no será el mismo. Por ello los anhelos se denominan *tanha* = sed, y el hombre está eternamente sediento, pues cuando mitiga una sed, se crea otra, existiendo así en una interminable persecución cíclica de deseos y sed. Jamás se descansa; siempre se está en ese estado de tensión entre sujeto y objeto; entre deseo y consecución, aprisionando indefinida o interminablemente al hombre en la celda del sufrimiento.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 29.

- **Las cuatro nobles verdades.**
- **Los tres sellos de la realidad.**

Así como el Sufrimiento es inherente a la primera de las «Cuatro Nobles Verdades» expuestas en este *Sutra*, la Impermanencia lo es a la segunda, y la Impersonalidad a la tercera, siendo la última de ellas —el «Noble Óctuple Sendero»— el método que elimina todo factor negativo y, al suprimir el *Samsara*, conduce al *Nirvana*.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 30.

- **Budismo y sufrimiento.**
- **Su base es la impermanencia y nacimiento.**

¿Acaso no es dolor que un hermoso cuerpo joven sea finalmente alcanzado por la decrepitud o la enfermedad, que se pierda lo que ha costado mucho esfuerzo adquirir o lo que el afecto aprecia, o ver siempre lo que se desea fuera del alcance, o apoyarse sobre lo que se cree estable y permanente, mientras que el cambio incesante demuestra a cada instante el error? Y, para finalizar; la muerte, la muerte con esa horrorosa perspectiva de que ni aún con ella acaba todo.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 31.

- **El budismo es negativo.**
- **No nihilista.**

Para eliminar el sufrimiento hay que quitar la ignorancia, que lleva al hombre a pensar que las cosas, y su misma vida, son permanentes. En ese sentido, el Budismo es negativo —no nihilista—, es decir, parte de la premisa de que es necesario suprimir ciertos aspectos más que adquirir otros.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 32.

- **Meditación = nuevo modo de ver.**
- **Ver y comprender.**

La meditación —según lo puntualiza el trabajo colectivo *Buddhist Meditation*, editado por el Buddhist Publication Group Leicester 1983— es un proceso de aprender cómo «mirar» —no cómo pensar— más allá de lo superficial, de modo de ver la verdad de la vida.

Esta vigilia no es una manera de pensar, sino de ver y comprender.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 33.

- **Ubicación de cuatro nobles verdades.**
- **En el sutra.**

El primer discurso del Buda fue expuesto, luego de su desaparición física, por Ananda —su discípulo favorito— durante el Concilio budista celebrado en Rajagriha. Desde entonces, este *sutra* pasó a integrar el Canon Pali y, entre la división de los sermones (*Sutra Pitaka*), la agrupación titulada Anguttara Nikaya (Colección Suplementaria), bajo el número LVI, 11

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 34.

- **El sutra de las cuatro nobles verdades.**
- **Unifica a todos los budismos.**

En el budismo existen, además de las principales corrientes —*Theravada* y *Mahayana*— innumerables sectas. Pero he aquí donde surge la verdadera dimensión del *Dhammacakka Ppavattana Sutta*, el «Sermón de Benarés», porque no sólo es el primer discurso del flamante Buda, sino el fundamento ideológico de absolutamente todas las vertientes de la Doctrina: más allá de sus respectivas diferencias metodológicas, si hay un centro en el cual convergen, es en este *sutra*.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 39.

- **Ciclo de deseo - ignorancia.**
- **La base de reencarnación.**

Sakyamuni enseñó que la ignorancia produce el Deseo, que el Deseo no satisfecho es causa de la Reencarnación, y la Reencarnación causa de Sufrimiento. Para evitar el Sufrimiento, es necesario, pues, librarse de la Reencarnación; para librarse de la Reencarnación, es necesario extinguir el Deseo, y para extinguir el Deseo, es preciso destruir la ignorancia.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 41.

- **Parar la reencarnación.**
- **Anular el deseo.**

Siendo el Deseo de vivir la causa de las Reencarnaciones, cesarán éstas cuando se haya extinguido aquel Deseo, y el individuo perfeccionado alcanzará por la meditación el supremo estado de paz llamado Nirvana.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 42.

- **Las cuatro nobles verdades.**
- **“Creencias fundamentales del budismo”.**

Enseñó Sakyamuni que puede disiparse la ignorancia y suprimirse el Sufrimiento por medio del conocimiento de las «Cuatro Nobles Verdades», que son:

1. Las miserias de la existencia.
2. La causa productora de la miseria, que es el Deseo de satisfacciones, incesantemente renovado, sin que se logre jamás colmarlo.
3. La destrucción de ese Deseo, o el hecho de librarse del mismo.
4. El medio de obtener aquella destrucción del Deseo.

A los medios que indica, se les llama el «Noble Óctuple Sendero», que consta de:

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Rectos puntos de vista. | 5. Rectos medios de vida. |
| 2. Rectos pensamientos. | 6. Recto esfuerzo. |
| 3. Rectas palabras. | 7. Recta atención. |
| 4. Recta conducta | 8. Recta concentración. |

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 42.

- **Los 5 preceptos.**
- **Crear buen karma.**

Los obstáculos para obtener un buen *Karma* pueden evitarse por la observancia de los preceptos siguientes, preconizados por el Código moral del Budismo:

1. No destruir ningún ser viviente.
2. No apropiarse de nada que no haya sido dado.
3. No abusar de los placeres sensuales.
4. No mentir.
5. Abstenerse de toda bebida embriagante o droga soporífica.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 43.

- **Primera noble verdad.**
- **Según el sutra mismo.**

Ahora bien, monjes; he aquí la «Noble Verdad» acerca del sufrimiento:

- El nacimiento es sufrimiento.
- La unión con lo desagradable es sufrimiento.
- La separación de lo agradable es sufrimiento.
- No conseguir lo que se desea es sufrimiento.
- La enfermedad es sufrimiento.
- La vejez es sufrimiento.
- La muerte es sufrimiento.

En suma, los cinco conjuntos que constituyen el ser son causa de sufrimiento. Esta es la primera de las «Cuatro Nobles Verdades»; la que concierne al sufrimiento.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 48.

- **Segunda noble verdad.**
- **Según el sutra mismo.**

Esta es, monjes, la «Noble Verdad» acerca del origen del sufrimiento. Es la sed, acompañada de codicia la que tiende a provocar el renacimiento; la que busca gratificaciones aquí y allá; la que, incansablemente, pretende saciar a través de los placeres sensuales su deseo vehemente de vida y no-vida. Esta es la segunda de las «Cuatro Nobles Verdades», la que concierne al origen del sufrimiento.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 49.

- **Tercera noble verdad.**
- **Según el sutra mismo.**

También existe una «Noble Verdad» acerca del cese del sufrimiento: abandonar la sed; liberarse del deseo vehemente; no albergar codicia; desembarazarse de la ansiedad; resignar las gratificaciones. Esta es la tercera de las «Cuatro Nobles Verdades», la que concierne al cese del sufrimiento.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 49.

- **Cuarta noble verdad.**
- **Según el sutra mismo.**

Y hay, monjes, un Sendero que conduce a la destrucción del sufrimiento, que se llama la «Noble Óctuple Vía», que consta de ocho vertientes:

- Rectos puntos de vista.
- Rectos pensamientos.
- Rectas palabras.
- Recta conducta.
- Rectos medios de vida.
- Recto esfuerzo.
- Recta atención.
- Recta concentración.

Esta es la cuarta, y última, de las «Cuatro Nobles Verdades», la que concierne al Sendero que destruye el sufrimiento.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 49.

- **La rueda de la vida tibetana.**
- **Explicación de cada círculo.**

La representación gráfica (*mandala*) más común del *dharmachakra* comprende cuatro círculos concéntricos:

1. En el central —el cubo de la rueda— hay tres animales entrelazados: un gallo rojo, una serpiente verde y un cerdo negro, cada uno de ellos mordiendo la cola del anterior. Representan la codicia, el odio y la ilusión, los tres venenos que se posesionan de la mente y tornan incesante el ciclo de la existencia.
2. El segundo círculo se divide en dos segmentos, uno blanco y otro negro, el primero de los cuales representa el Sendero correcto, ético, que conduce a la felicidad; el segundo simboliza el Sendero erróneo, los estados de miseria.
3. El círculo siguiente se divide en seis regiones, que son los otros tantos mundos, planos o esferas de la existencia donde renacen los seres, a saber: dioses, titanes, humanos, animales, fantasmas e infiernos.
4. El círculo exterior, que forma el borde de la rueda, se divide en doce segmentos: los eslabones de la «Cadena de causalidad» o *Pratityasamutpada* .

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 59.

- **Despertar vs ignorancia.**
- **La esclavitud del karma.**

Beatriz Lane Suzuki sugiere que *budh* es despertar porque el Buda despertó a la Verdad, la vio tal cual es, emancipándose por este medio de la esclavitud de la ignorancia y del despotismo del *karma*. Ignorancia denota no estar despierto al significado último de la vida, y este no estar despierto lleva al torbellino del nacimiento y la muerte, donde el *karma* tiene su poder.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 62.

- **La naturaleza de Buda.**
- **Fundamento, camino y frutos.**

La naturaleza del Buda —señala Khenpo Tsultrim Gyamtso— se designa por tres aspectos idénticos en esencia, que corresponden a las diferentes fases de su purificación:

1. La naturaleza del Buda en cuanto *fundamento*: pura desde el origen, es la unión de la Claridad y la Vacuidad, idéntica en los Budas y en todos los seres.
2. La naturaleza del Buda en cuanto *camino*: por la práctica de los medios hábiles, se va liberando progresivamente de las impurezas contingentes que la recubren.
3. La naturaleza del Buda en cuanto *frutos*: cuando todas las manchas se han disipado, la naturaleza del espíritu aparece en toda su pureza, dotada de todas las cualidades de los Budas.

Estas tres fases —prosigue el autor de referencia— se ilustran tradicionalmente por el ejemplo del mineral de oro:...

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 63.

- **Sutras budistas.**
- **“Esto he oído”.**

EVAM ME SUTAM(p): «Esto he oído »; fórmula con la que empiezan muchas obras budistas. La salvedad está motivada en el hecho de que recién después de la desaparición física del Buda se anotaron sus palabras. Mientras tanto, la transmisión era oral. Otra fórmula que también se utiliza es *Avam maya srutam skasmin samaya*, «Así por mí fue entendido, en una circunstancia».

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 64.

- **Los 5 primeros discípulos.**
- **Del Buda (historia).**

Estos cinco oyentes, discípulos del maestro Udraka, y otro otrora sus compañeros de ascética junto al río Nairanjana, en la población de Uruvilva, eran: Kondanya, Vappa, Bhaddiya, Mahanama y Assagi. A ellos les pudo ser los primeros conversos a la Doctrina del Buda.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 64.

- **Estilos del dharma.**
- **9 clasificaciones.**

La palabra del Iluminado, de acuerdo con sus distintos estilos, se divide en:

1. Sermones (*sutta*)
2. Prosa varia (*goyya*)
3. Exégesis (*veyyakarana*)
4. Versos (*gatha*)
5. Expresiones solemnes (*udana*)
6. Dichos (*itivuttaka*)
7. Historia de sus nacimientos (*jataka*)
8. Hechos extraordinarios (*abbhutadhamma*)
9. Análisis (*vedalla*)

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 65.

- **Tres niveles del Bodhi.**
- **Definiciones de cada uno.**

Para el budismo, *bodhi* es la comprensión de las «Cuatro Nobles Verdades», y establece que hay tres categorías de iluminación:

1. *Savaka bodhi*: la de un discípulo.
2. *Pacceka bodhi*: la de quien independientemente —sin la guía de un Maestro— logró su propio despertar.
3. *Samma sambodhi*: la de un Buda.

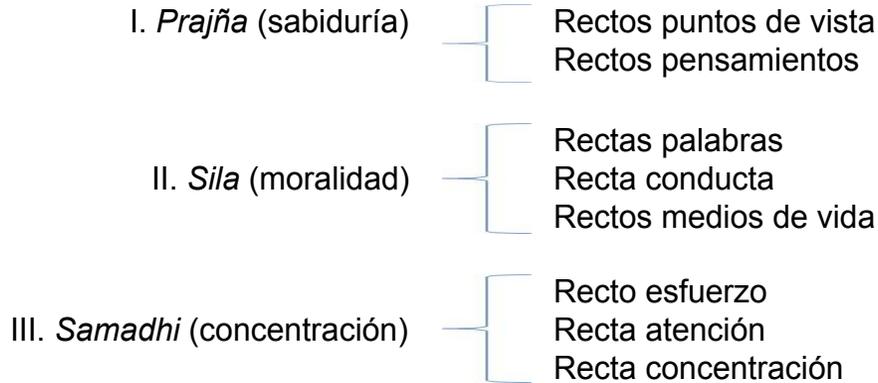
Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 68.

- **Concepto de Nirvana.**
- **Desde un lado positivo.**

Cuando *vana* significa «bosque», Nirvana es «salir del bosque de los agregados (*skandha*, véase nota 43)». Cuando *vana* significa «nacimiento», Nirvana es «no-renacimiento» o «ir al otro lado de la corriente». Cuando *vr* significa «cubrir» u «obstruir», Nirvana es «no-obstrucción», «emancipación». Visto lo que antecede, el Nirvana adquiere un significado positivo, deja de ser un estado negativo para ser algo existente por sí mismo; es la Realidad, de donde brotan todos los Budas.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 69.

- **Noble Óctuple Sendero.**
- **Las tres grandes habilidades.**



Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 70.

- **Sila o moralidad budista.**
- **Cuatro tipos de reglas.**

Henry S. Olcott, en su *Buddhist Catechism*, enumera cuatro tipos de reglas morales:

1. *Patimokkha samvara sila*: normas disciplinarias.
2. *Indriya samvara sila*: control de los sentidos
3. *Pachchaya sannissita sila*: regulaciones acerca de los alimentos, vestidos, etcétera.
4. *Ajivaparisuddha sila*: modos de llevar una vida irreprochable.

Además, existe un voto que debe hacer todo adherente al budismo, denominado *pañca-sila*, «cinco preceptos de moralidad»,...

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 71.

- **Las tres grandes habilidades.**
- **Definiciones de lo que son.**

Concentración es armonía perfecta. Sabiduría es la armonía entre la mente y las leyes de la realidad. La moralidad es la armonía entre las convicciones internas y las acciones externas. Concentración es la armonía entre los sentimientos y los conocimientos por una parte y la voluntad por otra; la voluntad de todas las fuerzas creativas en la experiencia de una realidad superior, realidad a la que se accede mediante la perfección moral, espiritual, física e intelectual que resulta de la puesta en práctica del «Noble Óctuple Sendero».

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 73.

- **Cuatro nobles verdades.**
 - **Dukkha, Samudaya, Nirodha y Marga.**
1. *Dukka*: el sufrimiento como atributo de la condición humana.
 2. *Samudaya*: el sufrimiento es causado por el deseo o las pasiones.
 3. *Norodha*: la extinción del sufrimiento a través de la eliminación del deseo o las pasiones.
 4. *Marga*: la «Óctuple Noble Vía» como sendero que lleva a la extinción del deseo o las pasiones.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 73.

- **Dos clases de comprensión.**
- **Conocer según y penetrar.**

Según el budismo, hay dos clases de comprensión: lo que llamamos generalmente comprensión es conocimiento, memoria acumulada, captación intelectual de un asunto con arreglo a ciertos datos. Esto es denominado «conocer según» (*anubhoda*), y no es muy profundo. La comprensión verdaderamente profunda es conocida con el nombre de «penetración» (*pativedha*), y consiste en ver una cosa en su verdadera naturaleza, sin nombre ni marbete.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 74.

- **Las 10 normas budistas.**
- **Desarrollo en pali.**

Por este motivo existen diez normas —llamadas *dasa akusala prativirati sila*— que deben observarse, a saber:

1. *Pranatipada*: abstenerse de destruir la vida.
2. *Adattadana*: abstenerse de tomar lo que no es dado.
3. *Kamanithyacara*: abstenerse de una conducta sexual errónea.
4. *Musavada*: abstenerse de mentir.
5. *Paisunyavaca*: abstenerse de calumniar.
6. *Pharusyavaca*: abstenerse de hablar ásperamente
7. *Sambhinnapralapa*: abstenerse de hablar sin sentido.
8. *Abhidya*: abstenerse de codicia.
9. *Vyapada*: abstenerse de malevolencia
10. *Mithyadrishhti*: abstenerse de puntos de vista erróneos.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 76.

- **El recto esfuerzo.**
- **en el noble óctuple camino.**

Existe una cuádruple división del recto esfuerzo que consta de:

1. Suprimir estados impuros ya presentes.
2. Evitar que se originen estados impuros que aún no se han presentado.
3. Conservar los estados puros que ya se hayan presentado.
4. Fomentar estados puros que aún no se hayan originado.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 77.

- **Satipatthana.**
- **La atención en los cuatro fundamentos.**

NY denomina a esta práctica *satipatthana*, «fundamentos de la atención», afirmando que son:

1. *Kavanupassana*: observación del cuerpo (respiración, posturas, etc.).
2. *Vedananupassana*: observación de las sensaciones (agradables, desagradables, indiferentes).
3. *Cittanupassana*: observación de la mente (sus estados de concentración, distracción, ilusión, desarrollo, obstáculos, etc.).
4. *Dhammanupassana*: observación de los objetos de la mente (saber cómo surgen y cómo desaparecen).

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 77.

- **Clasificación de Dukkha.**
- **Tres tipos, tres fuentes de origen, tres divisiones.**

Dukkha: dolor; sufrimiento. La primera de las «Cuatro Nobles Verdades». Existen distintas clasificaciones del sufrimiento:

1. *Dukkha dukkhata*: el que se siente física o mentalmente.
2. *Sankhara dukkhata*: el asociado a las sensaciones que provocan los fenómenos.
3. *Viparinama dukkhata*: el que provoca el cambio.

Otras variantes es según la fuente que lo produce:

1. *Adhyatmika dukkha*: engendrado por uno mismo.
2. *Adhibhautika dukkha*: procedente de seres o cosas exteriores.
3. *Adhidaivika dukkha*: procedente de causas divinas (o justo castigo kármico).

Una tercera división establecer estos tipos:

1. *Dukkha dukkhata*: provocado por un dolor real (físico o mental).
2. *Tapa dukkhata*: provocado por el deseo.
3. *Samskara dukkhata*: provocado por el apego.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 78-79.

- **Samsara = olas de mar.**
- **Vida condicionada por karma.**

Z. utiliza la imagen de una sucesión de olas (cada existencia no es más que «una ola en el río del samsara»); el samsara, con toda la fuerza acumulada de las pasiones y los dolores, arrastra a los seres a un ciclo infinito, expresando las vicisitudes de la vida y la muerte, la inestabilidad de las cosas, la inquietud de la vida mundana, la agitación del egoísmo, la vanidad de la existencia, etc. A veces es sinónimo de cosmos material, reino de los fenómenos, todo lo que está kármicamente condicionado.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 79.

- **Funcionamiento del karma.**
- **Cadena de sed y deseos.**

En el budismo no se distingue entre los hombres, dioses y animales: todos están sometidos a la misma ley y se define al nuevo ser no idéntico con aquel cuyo cuerpo se descompone, sino que es simplemente una reagrupación de *dharmas* (elementos) de una vida pasada que deben ser consumados. La causa de esta larga cadena que es la sed (*tanha*, véase nota 47) hacia la vida, que produce siempre más y más nuevos efectos y causas de nuevas vidas.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 80.

- **Función del karma.**
- **Establece el equilibrio.**

El hombre imagina y crea las causas y el *karma* ajusta los efectos para restablecer el equilibrio. Todo acontecimiento siempre ocurre como consecuencia de otro anterior, pues existe estrecha relación entre lo que ha pasado y lo que sucederá. Se considera que el *karma* es una fuerza que regula el vínculo entre la semilla y el fruto y, por lo tanto, existen tres tipos de *karma*:

1. *Sanchita*: «acumulado»; consiste en las acciones pasadas pendientes de retribución.
2. *Parabhda*: «maduro»; es el destino humano en cada una de sus reencarnaciones.
3. *Kriyamana*: «incipiente»; son las acciones que, sembradas en el presente, su cosecha será recogida en el futuro.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 80-81.

- **Los cinco skandhas.**
- **El ego o personalidad.**

H. Zimmer los clasifica así:

1. *Rupa*: forma; comprende los cuatro elementos —tierra, agua, fuego y aire— así como lo que nace de ellos, es decir, todos los fenómenos físicos. Es la «apariencia» de lo sensible (que abarca la totalidad de las cosas materiales, los órganos de los sentidos y sus objetos).
2. *Vedana*: sensaciones, percepciones sensibles, sentimientos. Son provocadas por el contacto con los órganos de los sentidos.
3. *Sanjña*: todas las nociones que constituyen la intelección autoconsciente. Es la percepción resultante —o conocimiento— que emana de los fenómenos.
4. *Samskara*: predisposiciones; inclinaciones; moldes mentales; hábitos. Son las construcciones psíquicas, que incluyen la actividad consciente e inconsciente,
5. *Vijñana*: conciencia; discriminación; conocimiento. Es el conocimiento organizado por las experiencias sensoriales.

El primer *skhandā* refiere al ámbito material y los cuatro restantes al mental.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 83.

- **Los tres niveles de sufrimiento.**
- **Corporal, mental, existencial.**

Existen tres niveles de sufrimiento:

1. Corporal: el dolor físico, el displacer y la privación.
2. Mental: la discrepancia entre nuestras ilusiones y la realidad (desilusión); las frustraciones; la imposibilidad de satisfacer los deseos.
3. Existencial: el que deriva del apego al Ser; actitud que se convierte en un obstáculo, una limitación y una imperfección.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 84.

- **Origen del sufrimiento.**
- **Samudaya y Tanha.**

Samudaya: origen; el sufrimiento causado por el deseo o las pasiones. La segunda de las «Cuatro Nobles Verdades».

Tanha o trishna: sed insaciable; apego a la existencia por temor a la muerte; codicia; deseo vehemente. Es una de las raíces del sufrimiento y de la reencarnación. Es el octavo eslabón de la «Cadena de causalidad» (véase nota 62).

Existen tres tipos de sed:

1. *Kama-tanha*: sed de placeres de los sentidos.
2. *Bhava-tanha*: sed de existencia de devenir (eternalismo o auto-perpetuación).
3. *Vibhava-tanha*: sed de no-existencia (auto-aniquilación).

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 85.

- **Cuatro tipos de apego.**
- **Upadana = aferrarse.**

El primero de ellos es *upadana* que significa asirse, aferrarse a la existencia para satisfacer los sentidos; apego; exacerbación del deseo. Hay cuatro tipos:

1. *Kamupadana*: apego sensual.
2. *Ditthupadana*: apego a puntos de vista erróneos.
3. *Silabbatupadana*: apego exterior a reglas y ritos
4. *Attavadupana*: apego a la personalidad.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 85.

- **Nirodha: tercera verdad.**
- **Liberación de las pasiones.**

Nirodha: cesar o agotarse todos los fenómenos empíricos, lo que se realiza —según FK— cuando los elementos dejan de moverse en lo que consiste precisamente su manifestación. Comparte con el término *Nirvana* la raíz *nir* = extinción. Es la tercera de las «Cuatro Nobles Verdades»: la extinción del deseo o las pasiones hace cesar el sufrimiento. Raymundo Panikkar —*El silencio del Dios*— hace derivar *nirodha* de la raíz *rudh*, que significa obstruir, suprimir, destruir, controlar, restringir. *Dukkhanirodha* sería, por lo tanto, la destrucción del dolor.

Wolpin Samuel. *El Sutra De Benarés*. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 86.

- **Las ocho dhyanas (apaciguar).**

- **O las absorciones meditativas.**

1. Desligado de los objetos sensuales y de los estados mentales negativos, el discípulo adquiere un pensamiento discursivo.
2. Después de aminorar el pensamiento discursivo, se gana tranquilidad y unidad, ingresando en una esfera de arrobamiento.
3. Cuando se desvanece el arrobamiento, se pasa a la ecuanimidad.
4. Luego de renunciar tanto al placer como al dolor, aparece el estado de alerta.
5. Sobreponiéndose a las percepciones de la materia, se llega al espacio sin límites.
6. Más allá del espacio ilimitado, aparece la conciencia ilimitada.
7. Superada la conciencia ilimitada, se percibe la esfera de la nada.
8. Finalmente, tras la nada se halla la esfera que está por encima de la percepción y de la no-percepción.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 88.

- **Factores de percepción.**
- **7 elementos.**

La percepción es la facultad de captar los atributos distintivos que poseen los objetos. Constituye uno de los *cetasika* o factores mentales que modelan la conciencia, a saber:

1. *Phasa*: impresiones sensoriales.
2. *Vedana*: sentimientos.
3. *Sañña*: percepción.
4. *Cetana*: voluntad.
5. *Samadhi*: concentración.
6. *Jivita*: vitalidad.
7. *Manasikara*: vigilancia.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 88.

- **Pasos para ser Arhat.**
- **Romper ciclo de existencia.**

Uno se convierte en *arhat* como consecuencia de superar los diez *samoyojana* —lazos, ataduras, grilletes— que ligan al ciclo de la existencia, y son:

1. *Sakkaya ditthi*: la creencia en una personalidad, un yo o individualidad permanente.
2. *Vicikiccha*: duda escética.
3. *Silabbata paramasa*: apego externo a las reglas y rituales.
4. *Kama raga*: sensualidad.
5. *Vyapada*: malevolencia. O *patigha*: ira.
6. *Rupa raga*: apego a la existencia material.
7. *Arupa raga*: apego a la existencia inmaterial.
8. *Mana*: arrogancia.
9. *Uddhacca*: desasosiego.
10. *Avijja*: ignorancia.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 92.

- **Los doce condicionamientos (Nidana).**
- **Como ley de la dependencia.**

Beatrice Lane Suzuki formula así está génesis condicionada:

1. Por la ignorancia son condicionadas (*paccaya*) las acciones volitivas o formaciones kármicas (*avijja paccaya samkhara*).
2. Por las acciones volitivas es condicionada la conciencia (*samkhara paccaya viññanam*).
3. Por la conciencia son condicionados los fenómenos mentales y físicos (*viññanam paccaya namarupam*).
4. Por los fenómenos mentales y físicos son condicionadas las 6 facultades, o se más la mente (*namarupa paccaya salayatanam*).
5. Por las 6 facultades es condicionado el contacto sensorio y mental (*salayatana paccaya phasso*).
6. Por el contacto es condicionada la sensación (*phassa paccaya vedana*).
7. Por la sensación es condicionado el deseo (*vedana paccaya tanha*).
8. Por el deseo es condicionado el apego (*tanha paccaya upadanam*).
9. Por el apego es condicionado el proceso del devenir (*upadana paccaya bhavo*).
10. Por el proceso del devenir es condicionado el renacimiento (*bhava paccaya jati*).
11. Por el renacimiento son condicionados:
12. La vejez, el sufrimiento, la muerte (*jati paccaya jaramaranam*).

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 93-94.

- **Los doce condicionamientos (Nidana).**
- **Tiempos: pasado - presente - futuro.**

El Buda predicó esta enseñanza a Ananda en el *Dirghagama sutra*. Esta ley controla el crecimiento del cuerpo —causalidad externa— y de la mente —causalidad interna—, proceso a través del cual el ser humano nace, crece, envejece y muere a la luz de los tres estados temporales de la existencia: el pasado (eslabón 1); el presente (eslabones 2 al 10) y el futuro (eslabones 11 y 12).

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 94.

- **Los tres reinos: Loka.**
- **Deseo, forma y no forma.**

Loka: mundo; esfera; nivel. Abarca tres planos:

1. *Kamaloka*: el mundo sensual, donde se despliegan todos los sentidos.
2. *Rupaloka*: mundo sutil, donde subsisten el oído y la visión.
3. *Arupaloka*: mundo inmaterial, donde se carece de sensaciones físicas.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 95.

- **Los 10 mundos del dharma.**
- **6 reinos tibetanos + 4 hinayanas.**

También, *dharmadhatu* son los diez mundos del dharma, a saber:

1. *Naraka*: los infiernos.
2. *Preta*: los fantasmas hambrientos.
3. *Tiryak*: los animales.
4. *Asura*: los titanes.
5. *Nara*: los hombres.
6. *Deva*: los dioses.
7. *Sravaka*: los «oyentes» o semi-iluminados.
8. *Pratyekabudas*: los que buscan la Iluminación por sí mismos.
9. *Bodhisattvas*: los que procuran la Iluminación universal para todos los seres.
10. *Budas*: los despiertos totalmente.

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 96.

- **Los 6 reinos tibetanos.**
- **Una explicación de condiciones de vida.**

El primero es el estado de sufrimiento; el segundo es el estado en que el hombre es presa de los deseos; el tercero es el temor a alguien o a algo más poderoso que uno; el cuarto es la constante competencia o conflicto en el que se trata arrogantemente de superar a los demás. Los tres primeros se llaman las «Tres sendas malas», que conjuntamente con el cuarto forman los «Cuatro males». que representan los varios tipos de infelicidad. El quinto es el común estado de tranquilidad que a veces puede observarse en la sociedad humana. El sexto es el estado de júbilo por la satisfacción del deseo, ambición o placer, aunque más no sea fugazmente. Estos seis estados se llaman colectivamente las «Seis sendas».

Wolpin Samuel. El Sutra De Benarés. Editorial Ibis, 1988. España. Pág. 96.