



## Sermón de Benarés

Siddhartha Gautama

“Y el Bienaventurado habló así a los cinco discípulos:

Esta es la noble verdad del dolor. El nacimiento es dolor, el desgaste es dolor, la enfermedad es dolor, la muerte es dolor. La presencia de los objetos que odiamos es dolor, la ausencia de los objetos que amamos es dolor; no conseguir lo que deseamos es dolor. En una palabra: el apego a la existencia es dolor.

Esta es la noble verdad de la causa del dolor: el anhelo, que lleva al renacimiento, acompañado de placer y de concupiscencia, que encuentra aquí y allí su placer. (Este anhelo es triple), a saber: anhelo de placer, anhelo de existir, anhelo de prosperidad.

Esta es la noble verdad de la cesación del dolor: (cesa con) la cesación completa de este anhelo, una cesación que consiste en la ausencia de todas las pasiones; con el abandono de este anhelo, con la renuncia a él, con la liberación con respecto a él, con la destrucción del deseo.

Esta es la noble verdad del sendero que lleva a la cesación del dolor, el noble sendero óctuple, es decir, la recta creencia, recta aspiración, recta habla, recta conducta, rectos medios de vida, recto esfuerzo, recta memoria, recta meditación...

¿Y qué es, monjes, la recta visión? Es el conocimiento del dolor, el conocimiento de la causa del dolor, el conocimiento de la cesación del dolor y el conocimiento del camino que lleva a la cesación del dolor. A esto, monjes, llamo recta visión.

¿Y qué es la recta intención? La intención de renunciar, la intención de no herir, la intención de no dañar. A esto, monjes, se llama recta intención.

¿Y qué es la recta habla? Abstenerse de la falsedad, de palabras maliciosas, de palabras duras, de palabras frívolas. A esto, monjes, se llama recta habla.

¿Y qué es la recta acción? Abstenerse de quitar la vida, de apropiarse de lo ajeno, del mal trato carnal. A esto, monjes, se llama recta acción.

¿Y qué son los rectos medios de vida? Aquí un noble discípulo, abandonando un falso modo de ganarse la vida, obtiene su sustento mediante los rectos medios de vida. A esto, monjes, se llama rectos medios de vida.

¿Y qué es el recto esfuerzo? Aquí un monje, al no producirse pensamientos malos y ruines que aún no han surgido, ejercita la voluntad, intensifica el esfuerzo, empieza a ejercitarse, aplica y ejercita su mente. Al rechazar los malos y ruines pensamientos que han surgido, ejercita su voluntad, intensifica el esfuerzo, empieza a ejercitarse, aplica y ejercita su mente... A esto, monjes, se llama recto esfuerzo.

¿Y qué es la recta memoria?... Sobre los pensamientos, permanece contemplando sus pensamientos, ardiente, atento, consciente, disipando su anhelo y desaliento con respecto al mundo. A esto, monjes, se llama recta memoria.

¿Y qué es la recta meditación?

1) Un monje libre de pasiones y malos pensamientos alcanza el primer trance del gozo y del placer, que va acompañado de razonamiento e investigación, y que surge del retiro, y en él permanece.

2) Al cesar el razonamiento y la investigación, en un estado de serenidad interior, con su mente fija en un solo punto, alcanza el segundo trance del gozo y el placer, que surge de la concentración, y que está libre del razonamiento y la concentración, y en él permanece.

3) Con ecuanimidad e indiferencia con respecto al gozo, permanece atento y dueño de sí, y en su cuerpo experimenta el placer que los nobles llaman 'morada con ecuanimidad, atenta y feliz', y alcanza el tercer trance y en él permanece.

4) Desechando el placer y el dolor, e incluso antes de que desaparezcan el júbilo y la depresión, alcanza el cuarto trance, en que no hay placer ni dolor, y que lleva consigo la pureza de la memoria y de la ecuanimidad, y en él permanece. A esto, monjes, se llama recta meditación."

2010 - Reservados todos los derechos

Permitido el uso sin fines comerciales

---

Súmesese como [voluntario](#) o [donante](#), para promover el crecimiento y la difusión de la [Biblioteca Virtual Universal](#). [www.biblioteca.org.ar](http://www.biblioteca.org.ar)

Si se advierte algún tipo de error, o desea realizar alguna sugerencia le solicitamos visite el siguiente [enlace](#). [www.biblioteca.org.ar/comentario](http://www.biblioteca.org.ar/comentario)



**editorial del cardo**