

# **DE AQUÍ A LA ILUMINACIÓN**

**Introducción al texto clásico de Tsong-kha-pa  
El gran tratado de los estadios en el camino a la  
iluminación**

**Dalai Lama**



- **Países budistas**
- **Tradición pali y sánscrito**

En la actualidad, Birmania, Sri Lanka, Tailandia, Camboya y otros siguen la tradición pali. En China, Corea, Japón y Vietnam —así como en Tíbet y Mongolia—, la tradición pali está presente, pero también la tradición sánscrita. Para comprender el budismo en la tradición sánscrita, el idioma chino es de capital importancia, seguido del tibetano. El budismo floreció en China al menos tres o cuatro siglos antes que en Tíbet.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 26.

- **Atisha y Tsung-kha-pa**
- **Bases del Lam Rim**

*La lámpara* de Atisha se convirtió en la raíz de la literatura sobre todas las etapas del camino (*lam rim*). En este sentido, *El gran tratado de los estadios en el camino a la iluminación*, de Tsong-kha-pa, puede considerarse como un comentario extenso, exposición, de ese texto corto de Atisha.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 35.

- **Malos practicantes del dharma**
- **Son de tres tipos**

Así pues, hay practicantes de meditación sin conocimientos, eruditos con muchos conocimientos que no pueden aplicar su sapiencia en la práctica y también otros muchos que de una u otra forma son parciales en su enfoque del estudio y la práctica. Tsong-kha-pa dice que esos tres tipos son ejemplos de la incapacidad de practicar el Dharma de madera que realmente satisfaga a quienes tienen sabiduría.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 40.

- **Atisha: Origen del linaje**
- **Nagarjuna y Maitreya**

Las enseñanzas de Atisha provienen de los linajes primordiales. Uno deriva de Nagarjuna y corresponde, sobre todo, a la enseñanza del Buda sobre la *perspectiva* filosófica del vacío, subraya la originación dependiente y su relación con la realidad última o esencial. El otro es el linaje de Maitreya, transmitido desde Asanga a maestros sucesivos. Aquí el enfoque principal es el aspecto del *método* del camino Mahayana, sobre todo las prácticas que implican el cultivo de la benevolencia, compasión y el espíritu de iluminación (*bodhichitta*). Esos dos linajes convergen verdaderamente en Atisha.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 41-42.

- **Las dos aspiraciones del Buda**
- **Mejor renacimiento y liberación**

Nagarjuna explica que si examinas todas las enseñanzas del Buda, pueden clasificarse en dos categorías relacionadas con dos aspiraciones: (1) aspiración de lograr un renacimiento afortunado en una esfera más elevada y (2) aspiración por obtener la liberación última o, como la denomina Nagarjuna, la «bondad definitiva». Todas las enseñanzas del Buda, de un modo u otro, están relacionadas con la consumación de esas dos aspiraciones.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 44.

- **El apego al yo**
- **necesidad de ver su vacuidad**

Cuando observamos nuestras mentes y consideramos cómo imaginamos nuestra propia identidad, reconocemos que a menudo nos vemos como poseedores de algún tipo de realidad unitaria, eterna y autónoma, algo interno que denominamos «sí-mismo» o «alma». Nos aferramos a eso. Las enseñanzas del Buda que refutan la existencia de ese sí-mismo pueden aplicarse de inmediato, ayudándonos a disolver ese tipo de apego.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 47.

- **Sufrimiento y felicidad: sensaciones**
- **Son estados mentales**

Nos preocupa mucho el sufrimiento y el dolor, por una parte, y por otra, lo que resulta placentero o agradable, una sensación de gran felicidad. Dolores y placeres son sensaciones. Y las sensaciones son parte de nuestra mente. Aunque también existen causas externas, las *principales* de dichas sensaciones se hallan justo aquí, en el interior de nuestras mentes. De ello se desprende, lógicamente, que la reducción del sufrimiento, el dolor, la preocupación, la tristeza y el miedo dependerá, en último término, de nuestra actitud mental.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 53.

- **Sabiduría y fin del sufrimiento**
- **La perturbación de la ignorancia**

Con ese tipo de conocimiento personal del vacío, está claro que realmente es posible acabar con el sufrimiento. Sabes que el sufrimiento surge de la ignorancia, un estado mental perturbado, y sabes que existe un potente antídoto para ese estado mental. Hay una sabiduría que niega directamente el contenido de la perspectiva engañosa de esa mente ignorante. Al ver que de verdad puedes negar la raíz del sufrimiento, reconoces que es ciertamente posible acabar con el sufrimiento.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 57.

- **El centro de la enseñanza del Buda**
- **Cuatro verdades y cese del sufrimiento**

...lo más importante es obtener una profunda comprensión de las enseñanzas nucleares del Buda: las Cuatro Nobles Verdades, la ausencia de sí-mismo y el vacío. Incluso entre las Cuatro Nobles Verdades, la cuestión clave es desarrollar un profundo entendimiento de la tercera noble verdad, la verdad del cese del sufrimiento. Debemos reconocer y apreciar verdaderamente la posibilidad de lograr el cese del sufrimiento.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 59.

- **Sufrimiento e ignorancia**
- **Ignorancia del aferre al yo**

Contemplando la naturaleza el sufrimiento, llegamos a reconocer que éste —sobre todo el sufrimiento del condicionamiento, el nivel más profundo de sufrimiento— aparece dependiendo del karma y las aflicciones, todas ellas enraizadas en la ignorancia fundamental, una mente que trata de aferrarse a alguna forma de yo perdurable.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 60.

- **Liberación budista**
- **Vacuidad y no manchas mentales**

La liberación (*moksha*) —o nirvana— no significa trascender este mundo e ir a parar a otro plano, a una esfera celestial. Más bien se trata de una cualidad del estado mental de una persona que ha limpiado las manchas de aferrarse a una existencia inherente o verdadera. Por ello, cuando la práctica religiosa se complementa con una comprensión de las enseñanzas del Buda sobre la carencia de sí-mismo y el vacío, se convierte en una práctica específicamente budista.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 62.

- **Felicidad budista**
- **Plena satisfacción y libertad**

En el budismo, la felicidad no es sólo una sensación positiva, sino también un estado de verdadera libertad respecto del sufrimiento y sus causas. Es una felicidad profunda y duradera.

En general, felicidad significa profunda satisfacción. A veces incluso las dificultades físicas, algunos tipos de sufrimiento físico, pueden aportar una sensación de satisfacción. Entre la satisfacción física y mental, la felicidad hace referencia a la satisfacción mental.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 62-63.

- **Dos tipos de apego**
- **Apego de compromiso y de aflicción**

Cuando alguien genera de una intensa compasión por un ser que sufre, se apega de manera genuina, se concentra en él o se compromete con ese ser. Este tipo de apego, de compromiso no es una forma distorsionada de apego. No es la forma de apego que necesitamos eliminar.

Lo que queremos eliminar es el apego basado en la falsificación del objeto, distorsiones que surgen como aflicciones y se apegan a la aparente existencia substancial de un objeto.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 65.

- **Visión del sí-mismo y yo-convencional**
- **Budismo y no budistas**

Las tradiciones indias no budistas —tanto teístas como no teístas— aceptan todas ellas algún tipo de teoría del alma, alguna noción acerca de un yo, sí-mismo o ser independiente que posee el cuerpo y la mente. La enseñanza del Buda insiste en que no existe ningún alma, yo o ser independiente. Es decir, el budismo rechaza cualquier noción acerca de un sí-mismo independiente de los elementos físicos y mentales del individuo. Aceptamos un ser existente convencional que aparece designado en relación a la mente y el cuerpo.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 67.

- **Ley de la causalidad**
- **Creación de resultados**

En las religiones no teístas, incluido el budismo, no hay un Creador divino; en su lugar tenemos la ley de causalidad. Las cosas surgen dependiendo de causas y condiciones. Las causas son las creadoras del resultado, y cada causa también es resultado de una causa anterior. En lo que respecta al budismo, es ilógico concebir un principio sin una causa. Todo suceso debe tener sus propias causas.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 68.

- **Originación dependiente**
- **Causas, condiciones e impermanencia**

...sobre la originación dependiente, en la que el Buda afirma que (1) como esto existe, eso existe y (2) como esto se ha originado, eso se origina. En la primera frase, el budismo señala que las cosas nacen por sus causas y condiciones. Esta noción del condicionamiento indica la falta de un diseño inteligente previo. Las cosas no nacen como resultado de una inteligencia divina, de una inteligencia anterior que las diseña y manifiesta. En lugar de ello, cada cosa aparece a partir de sus propias causas.

Luego, cuando el Buda dice: «Como esto se ha originado, eso se origina», trata de que las cosas no sólo se originan por sus causas, sino que las causas en sí mismas son impermanentes.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 68-69.

- **Budismo y principio**
- **Incausado o eterno**

En esas consideraciones, el budismo rechaza cualquier noción de un principio de cadena causal. Un principio absoluto debería bien ser incausado o causado por una entidad permanente, y ninguna de esas opciones es defendible en términos lógicos.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 70.

- **No principio de la conciencia**
- **No incausado y no de otra causa**

Podemos decir que la primera aparición de la conciencia surgió de la nada, como un fenómeno totalmente incausado. O bien podríamos admitir que en cierto momento la conciencia surgió de causas que no compartían su misma naturaleza y tenían características muy distintas. De cualquier modo, da la impresión de que resulta muy difícil postular un principio absoluto de la conciencia.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 72.

- **Naturaleza de la mente: continua**
- **Mentes perturbadas: se pueden eliminar**

Esos estados mentales pueden detenerse, finiquitarse, mediante potentes antídotos de esa manera falsa de comprender. No obstante, la cualidad esencial de la mente en sí misma es *clara y sabedora*. A diferencia del caso de la ignorancia o de la confusión —que pueden ser eliminadas—, no hay fuerzas o razones que puedan bloquear este continuo e impedir su avance. No hay nada que socave la existencia continuada de la cualidad esencial de la propia mente.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 75.

- **Mente de Luz Clara**
- **Mente contaminada - adventicias**

Aunque la mente de la persona corriente es pura e impoluta en su naturaleza esencial, está mancillada a causa de contaminantes y manchas adventicias. Cuando se realiza la budeidad, se eliminan los contaminantes adventicios, de manera que la pureza natural de la mente está acompañada por una pureza alcanzada mediante el cultivo del camino. Por ello, la vaciedad de la mente —la verdadera naturaleza de la mente de la persona— se convierte en la encarnación natura de un buda.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 76.

- **Liberación y vacuidad**
- **No karma - no aflicciones**

Nagarjuna ofrece una explicación muy precisa al respecto en su *Sabiduría fundamental del Camino Medio*, donde dice que se obtiene emancipación al detener el karma y las aflicciones, que el karma y las aflicciones surgen a causa de falsas conceptualizaciones y que esas conceptualizaciones pueden calmarse mediante el vacío. En esa lectura, Nagarjuna explica el vacío como un *medio* para detener las aflicciones y el karma.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 80.

- **Existencia cíclica condicionada**
- **Karma y aflicciones se repiten**

La existencia cíclica significa haber nacido con agregados *kármicamente condicionados*. Es cíclica porque continuamos existiendo de ese modo, pasando de un conjunto de agregados a otro. El karma y las aflicciones nos atrapan aquí, y por ello hay un elemento de restricción, una falta de libertad por nuestra parte.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 80.

- **Base de emociones aflictivas**
- **Percepción errónea de la realidad**

Las cosas nos parecen de una manera, pero en realidad existen de otra muy distinta. Cuando reaccionamos a los acontecimientos con emociones aflictivas, estamos reaccionando y operando al nivel de las apariencias ordinarias. Nos da la impresión de que las cosas poseen algún tipo de realidad independiente propia y tendemos a afirmar esa percepción de inmediato, aceptando como algo real esa aparente separación y solidez. Reaccionamos según nuestra aceptación de esa percepción. Luego nos apegamos muy intensamente a la aparente solidez los objetos que percibimos. Por ello, no reaccionamos a las cosas tal como son realmente.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 84.

- **Vacuidad es realidad**
- **Percepciones erróneas**

Cuando comprendemos el vacío vemos que nuestra ingenua percepción de las cosas, como si tuvieran una existencia propia, no es más que una distorsión. Y como esa percepción está distorsionada, todas las aflicciones basadas en ella son inestables. Podemos desenraizarlas y apartarlas de nuestros estados mentales.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 84.

- **Aflicciones no naturales de la mente**
- **Por eso pueden ser separadas**

Estas dos cuestiones son muy importantes: (1) las aflicciones —sobre todo la ignorancia, que es su raíz— son distorsiones, y por tanto inestables, y (2) las aflicciones pueden ser separadas de la naturaleza última de la mente. Estas matizaciones te permiten saber que nuestro sentido innato del apego a una existencia propia es un estado mental modificable, no fijo.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 85.

- **Definición de ignorancia**
- **Como si tuviera existencia por sí misma**

La ignorancia es un estado mental que concibe los fenómenos originados dependientemente como si tuvieran una realidad definitiva en sí mismos. Para decirlo con más claridad, en sus *Cuatrocientas*, Aryadeva enseña que, igual que el sentido del tacto permea el cuerpo, incluyendo las otras facultades sensoriales, la confusión (ignorancia) también permea el resto de las aflicciones.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 86.

- **Ley de causa - efecto**
- **Naturaleza interdependiente**

¿Cómo es que los efectos dependen de causas? Debido a la naturaleza interdependiente de la realidad. Las relaciones causa y efecto funcionan porque causa y efecto no son realidades separadas ni cerradas. En las cosas existe una abertura que permite que las relaciones sucedan. Como las relaciones son posibles, los sucesos pueden relacionarse entre sí como causa y efecto.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 87.

- **Base de todo problema**
- **Trauma y aflicciones**

El punto de vista budista es que todos los problemas del mundo, tanto sociales como individuales, ocurren porque nuestra existencia está condicionada por karma y aflicciones. Eso es lo que nos proporciona el tipo de mente y de cuerpo que son la base para que surjan todos esos sufrimientos.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 90.

- **Dos tipos de permanencia**
- **Ciclo y cambio de momento a momento**

Hablan de lo que se conoce como las cuatro características de los fenómenos condicionados: aparición, mantenimiento, descomposición y luego cese. Pero las demás escuelas budistas comprenden la impermanencia como existencia momento a momento, como la cualidad momentánea de las cosas.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 92.

- **Visión del sufrimiento**
- **Sensaciones, estados mentales y objetos**

Las sensaciones placenteras, dolorosas y neutras son sufrimiento; todas son insatisfactorias. Todos los estados mentales asociados con esas sensaciones son sufrimiento; las facultades sensoriales y sus objetos, que dan paso a esas sensaciones, son sufrimiento. Todo ello engendra sufrimiento, y por eso se los clasifica juntos.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 93.

- **Base del sufrimiento**
- **apego al sí mismo y nirvana**

De hecho, puede demostrarse que ese apego a la existencia propia es una manera distorsionada de percibir y experimentar el mundo. No es consistente con la realidad. Pero existe un antídoto que podemos cultivar. Cuando se aplica este potente antídoto, se puede eliminar y erradicar el apego al sí-mismo. Así pues, el Buda enseña el cuarto sello: *nirvana es verdadera paz*. Al aplicar un potente antídoto contra la raíz del sufrimiento, que es aferrarse al sí-mismo, podemos desarrollar una clara visión acerca de la naturaleza de la realidad.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 94.

- **Enseñanzas del Buda**
- **Corto y largo plazo**

Todas las enseñanzas del Buda están dirigidas a producir la realización de nuestro objetivo inmediato —renacimiento en una esfera o reino superior— y nuestro objetivo a largo plazo: realizar la liberación.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 99.

- **Todos deseamos estar bien**
- **pero las aflicciones no nos dejan**

En este planeta con seis mil millones de seres humanos, nadie *quiere* problemas. Pero lo cierto es que hay muchos, la mayoría causados por nosotros, los seres humanos. Está muy claro. Lo que en realidad queremos es lo que está bien, lo bueno; pero nuestras mentes están totalmente dominadas por aflicciones. Esas aflicciones mentales están basadas en ignorancia a muchos niveles, como la ignorancia esencial y niveles más burdos de ignorancia.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 104.

- **Meditación como familiarización**
- **Base de nuevas mentes**

Gradualmente, esas fuerzas compensatorias se van haciendo cada vez más fuertes y, al hacerlo, automáticamente las aflicciones se desvanecen, porque son incompatibles con esos nuevos estados mentales. Ambos tipos son contradictorios, en el sentido de que no pueden existir juntos.

El equivalente tibetano del término «meditación» es *gomba* (*sgom pa*). En sánscrito es *bhavana*, que sugiere cultivo y adaptación deliberados. Por lo general, el término tibetano '*gom pa* significa «acostumbrar» o «familiarizarse», pero como *sgom pa* es un verbo activo, indica un agente que deliberadamente lleva a cabo un tipo particular de adaptación.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 104-105.

- **Desarrollo analítico**
- **Los 4 principios metodológicos**

...*analítica*. Al sumergirte en reflexión crítica y análisis meditativo, has de utilizar un razonamiento basado en cuatro principios, que son las cuatro vías a través de las que nos relacionamos con la realidad: (a) el principio de naturaleza, (b) el principio de dependencia, (c) el principio de función y —tomando como base los tres primeros principios— (d) el principio de evidencia.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 106.

- **Para ver la realidad**
- **debemos de ver varias dimensiones**

Para comprender un acontecimiento has de observarlo desde ángulos diferentes. Incluso en el caso de algo físico, conocer sólo una de sus dimensiones no te proporciona la imagen completa. Con tres, cuatro o seis dimensiones obtendrás una imagen más clara. Lo mismo sucede con todas las cosas; has de examinarlas desde varios puntos de vista, en varias dimensiones. Observar un único aspecto conlleva siempre una brecha entre apariencia y realidad. Por eso la investigación es crucial. Sólo a través de la investigación podemos reducir la brecha entre apariencia y realidad. Es el único modo.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 108.

- **El Lam Rim**
- **Los tres niveles**

Para el practicante de capacidad pequeña, el objetivo es lograr un renacimiento afortunado. La persona de capacidad mediana emprende prácticas destinadas a causar la liberación de la existencia cíclica. La persona de gran capacidad quiere prácticas y enseñanzas que conduzcan a la realización del estado omnisciente de un buda.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 113.

- **Agobio existencial**
- **por apegarnos a la permanencia**

La conciencia de la muerte es crucial, porque recordar la muerte y la impermanencia va en contra de nuestra tendencia habitual de apegarnos a la permanencia en nuestra propia existencia. Todas las formas de agobio surgen de aferrarse a la permanencia .

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 117.

- **Vacuidad no niega persona**
- **Hay karma causa - efecto**

El Buda no rechaza la existencia de un sí-mismo personal. *Hay* una persona que actúa, que acumula karma. *Hay* una persona que experimenta las consecuencias de esos actos. El Buda nos pide que analicemos la naturaleza de nuestra identidad. El sí-mismo, o la persona, existe dependiendo de ciertos elementos físicos y mentales. No obstante, en nuestra ingenua percepción de nosotros mismos tendemos a asumir que el sí-mismo es algo así como un amo que rige nuestro cuerpo y nuestra mente, que es una esencia de algún modo independiente de aquellos. *Ese* es el tipo de sí-mismo cuya existencia asumimos falsamente, el que el Buda niega.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 119-120.

- **Refugio y budeidad**
- **Nirvana y existencia cíclica**

Has de entender lo que realmente significa budeidad y cómo se define en términos de disolver todos los agentes impuros en la naturaleza de la propia mente. Sin ello no comprenderás que la iluminación y su ausencia —nirvana y la existencia cíclica— pertenecen a la naturaleza básica de la propia mente. Así que entender el vacío es crucial.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 122.

- **Aflicciones y perturbaciones**
- **Desajustar el flujo natural de la mente**

Asanga definió las aflicciones como estados mentales que perturban el flujo mental. Si analizamos nuestra experiencia detalladamente, entonces creo que quedará bastante claro que la mayoría de las perturbaciones mentales proceden de estados mentales negativos que denominamos aflicciones. Las aflicciones que no están directamente relacionadas con las opiniones son apego, aversión y otras. Son emociones y estados afectivos, y por ello el elemento cognitivo es menos prominente.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 125.

- **Vacuidad y aflicciones**
- **No ver realidades sólidas**

Cuando sentimos una intensa emoción, como apego o cólera hacia cierto objeto, podemos fijarnos en que, subyacente a nuestra reacción emocional, existe una presunción acerca de algún tipo de realidad sólida. Presuponemos que estamos reaccionando ante un objeto independiente dotado de existencia. Si pudiéramos utilizar la sabiduría para revelar la naturaleza elaborada del objeto o persona en cuestión, entonces nuestro asimiento forzado del objeto disminuiría y nuestra sensación de apego mental se calmaría.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 127.

- **Los 12 eslabones de lo condicionado**
- **Clasificación: aflicciones/ karma/ sufrimiento**

Los doce eslabones se dividen en tres categorías principales. El primero, octavo y noveno pertenecen a la categoría de las aflicciones, mientras que el segundo y el décimo lo hacen a la categoría del karma, de la acción volitiva. El resto pertenece a la categoría del sufrimiento. En este sentido, cuando hablamos de sufrimiento no estamos refiriéndonos a sensaciones, sino a los verdaderos sufrimientos que hay en la primera noble verdad.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 130.

- **Dos tipos de ignorancia**
- **Acciones negativas y existenciales**

Existe la ignorancia fundamental, que es una comprensión distorsionada de la naturaleza de la realidad. Y también hay otro tipo de ignorancia que es una comprensión distorsionada de la causa y el efecto de las acciones. Este último tipo está directamente asociado con la comisión de acciones negativas, mientras que el primer tipo de ignorancia es la causa de fondo de la existencia cíclica en su totalidad.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 131.

- **Samatha - estabilización meditativa**
- **Atención plena y vigilancia**

Así pues, el aprendizaje de la estabilización meditativa implica estar libre de diversas distracciones internas. En realidad es una función de la aplicación de la atención plena y de una metaconciencia vigilante o conciencia introspectiva. El refinamiento y la aplicación de estas dos facultades llevan a conseguir serenidad meditativa. Así que has de empezar cultivando las capacidades necesarias para estar atento y observar tus propios estados mentales.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 138.

- **Enfoque de interdependencia**
- **Ver mal la realidad y 3 venenos**

...veremos que todo es muy interdependiente. Esa es la realidad de las cosas; pero cuando algo nos parece atractivo o amenazador suele *aparecérsenos* como si fuese algo independiente y aislado. Cuando actuamos basándonos en este tipo de apariencias, nuestro enfoque no es realista. Por ello muchas cosas indeseables acaban sucediendo precisamente a causa de ese tipo de enfoque irreal. Nuestro enfoque se torna más realista cuando adquirimos un conocimiento más completo de la interdependencia.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 152.

- **Definición de compasión**
- **Afecto y ayuda**

¿Qué es compasión? Comporta dos aspectos principales: un sentido de afecto que considera queridos al resto de los seres vivos y un sentido de preocupación por el sufrimiento de dichos seres. Así pues, desarrollar compasión implica cultivar el sentimiento del afecto por los demás junto con un deseo de aliviar su sufrimiento. Es crucial contar con una profunda comprensión del sufrimiento del que queremos liberar a todos los seres vivos.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 154.

- **Métodos para la compasión**
- **7 puntos e intercambiarse**

Estos dos métodos proceden de distintos linajes: el método de siete puntos deriva del linaje de Maitreya, mientras que el método ecualizador y de intercambio procede de Nagarjuna. *La guirnalda preciosa* de Nagarjuna, y sobre todo su *Ensayo sobre el espíritu de iluminación*, enseñan explícitamente el método de equipararse e intercambiarse. A éste lo denominamos el linaje de prácticas parecidas a grandes olas, porque enseña un enfoque muy adecuado para practicantes de alto calibre, practicantes avanzados.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 155.

- **Dos tipos de compasión**
- **Ordinaria y genuina**

La compasión ordinaria está impulsada por nuestra percepción de cómo nos tratan los demás y cómo parecen sentirse respecto a nosotros. Así pues, podemos ampliar esa compasión ordinaria sólo a amigos y familiares que parecen preocuparse por nosotros. Por otra parte, la compasión genuina conecta con los demás a un nivel fundamental. Implica relacionarse con otras personas *como* personas, considerando: «De la misma manera que yo deseo ser feliz, también él o ella desea lo mismo».

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 156-157.

- **Cultivo de la compasión**
- **Intercambio hacia los demás**

En esta práctica primero se cultiva una intensa sensación de igualdad entre uno mismo y los demás; a continuación se contemplan las desventajas del egocentrismo y luego las ventajas de apreciar a los demás y trabajar en pro de su bienestar. Partiendo de esa base emprendes la verdadera formación en el intercambio entre uno y los demás. Luego pasas a practicar la meditación llamada «dar y recibir» (*tonglen*).

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 159.

- **Tres tipos de generosidad**
- **materiales, miedo y dharma**

Con este fin, hemos de considerar lo que es apropiado dar, cuándo darlo y demás. Tsong-kha-pa (2:122) enumera tres formas principales de dación: dar cosas materiales, dar u ofrecer protección frente al miedo y dar el dharma a través de enseñanzas espirituales.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 170.

- **Tres tipos de disciplina ética**
- **Inhibirse, acumular y beneficiar**

Tsong-kha-pa (2:148) explica que la segunda perfección —la perfección de la disciplina ética— pertenece a una de las tres clases principales: inhibirse de cometer acciones perjudiciales, acumular virtud y trabajar en beneficio de los demás. Entre estas tres existe una secuencia natural que progresa desde la inhibición, pasando por la acumulación de virtud, para luego trabajar en beneficio de los demás.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 170-171.

- **Sabiduría y existencia cíclica**
- **Superar la confusión**

La sabiduría es el camino gracias al cual se erradica, se destruye de raíz, la base de la existencia cíclica. La raíz de la existencia cíclica es la confusión, la ignorancia, sobre todo en la manera de abordar la verdadera existencia, y la sabiduría que conoce el vacío opera como un antídoto directo que se opone a la perspectiva de esta confusión fundamental, destruyéndola.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 176.

- **Destino es muerte**
- **Gate gate paragate...**

A modo de broma, le digo a la gente que *gate gate paragate parasamgate bodhi svaha* también es el significado de nuestra vida *física*. Primero somos niños; luego, adultos jóvenes; a continuación llegamos a la mediana edad y luego a la vejez. En este caso, *svaha*, la última palabra, quiere decir «muerte». Físicamente, nuestro destino final es el cementerio.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 180.

- **Serenidad y sabiduría**
- **Estabilizar la mente y visión correcta**

Cultivar serenidad pertenece al aprendizaje superior de meditación, mientras que cultivar clara visión pertenece al aprendizaje superior de sabiduría. Sin embargo, cuando las explicamos desde el punto de vista de la práctica de un bodhisattva, presentamos el camino en términos de las seis perfecciones. Aquí, el cultivo de serenidad y clara visión pertenecen a las dos últimas perfecciones.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 181.

- **Cinco obstáculos: meditación**
- **También llamados defectos**

...donde este habla de los cinco defectos o fallos y de ocho antídotos contra esos defectos. Los cinco defectos son: (1) pereza, (2) olvidar el objeto, (3) agitación y laxitud, (4) fracaso al aplicar los antídotos cuando aparece la agitación o la laxitud, y (5) esfuerzo excesivo.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 185.

- **Meditar en vacuidad**
- 

Partiendo de esa base, podría utilizarse el vacío como objeto de meditación, cultivando concentración. Este enfoque se denomina *buscar la meditación desde la base de la visión*. Sólo resulta posible para las pocas personas cuyas facultades mentales son realmente avanzadas. El principal enfoque de *El gran tratado* de Tsong-kha-pa es *buscar la visión desde la base de la meditación*. Primero cultivamos serenidad con respecto a otros objetos y luego aplicamos el análisis para obtener la realización del vacío.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 187.

- **Mente obstruida**
- **por lo externo y lo interno**

Conocer nuestras propias mentes es un desafío, porque en la experiencia cotidiana nuestras mentes están dominadas, bien por estímulos externos, bien por sensaciones internas. Nuestra mente o bien está dirigida totalmente hacia el exterior, tomando la forma de cualquier cosa que entre en nuestro campo de experiencia, o bien la experimentamos en forma de sensaciones internas. Sea como fuere, parece que la naturaleza real de la mente queda oscurecida. El «sabor» propio de la mente, su carácter de claridad y conocimiento, resulta difícil de captar.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 188-189.

- **Visualizar al Buda**
- **Luminosidad y pesado**

Si eliges la imagen del Buda como objeto de meditación, lo más conveniente es escoger una imagen más bien pequeña. Ello puede tener el efecto de hacer que tu mente permanezca más atenta. Luego, imagina que esa imagen es muy luminosa, como una luz. Eso impide que la mente se hunda en algunas formas de laxitud. Imagina también que la imagen es pesada. Eso te protegerá de la dispersión y agitación mental.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 190.

- **Meditación y agitación**
- **Demasiada perturbación**

Los obstáculos que controla la vigilancia son la agitación y la laxitud mental. La agitación mental pertenece a la familia del apego, del deseo; tiende a aparecer fácilmente a causa de nuestra costumbre de buscar cosas que nos atraen. Un efecto principal de la agitación es la distracción respecto del objeto meditativo. Es una indicación de que tu estado mental está sobreestimulado, demasiado perturbado. Necesitas hallar una manera de calmarlo, de sofocarlo. Un antídoto sería meditar en la impermanencia de la sabiduría del condicionamiento penetrante. Eso tendría el efecto inmediato de calmar la excitación.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 190-191.

- **Noción del yo y apego**
- **Desarrollo de los tres venenos mentales**

De manera parecida, en *Comentario sobre el Camino Medio*, Chandrakirti dice que, tras apegarnos a la noción del sí-mismo o «yo», nos aferramos a las cosas como «mías». Todos conocemos por experiencia personal que así es. Cuando te aferras a tu sí-mismo, entonces te aferras a las cosas que te pertenecen, incluidas las amistades y la familia. Cuanto mayor es el aferrarse, más vigorosamente te lleva al apego, la aversión y demás.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 196.

- **Visión de vacuidad**
- **Escuela Prasangika Madhyamaka**

En la Prasangika Madhyamaka no existe ninguna base objetiva para la realidad. Todos los fenómenos son originados dependientemente. Todos los fenómenos existen y son reales únicamente en lo tocante a lenguaje, términos y designaciones. Eso *no* significa que todo vale, que cualquier cosa pueda ser cualquier cosa. No se trata de que puedas imaginar algo y que eso lo convierta en real.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 203.

- **Identificar el sí mismo**
- **Base de la liberación**

Se denomina identificar el objeto de negación. A continuación, y a través del análisis, podemos demostrar que el sí-mismo al que nos aferramos en realidad no existe. Cuando comprendemos la inexistencia total de ese sí-mismo, entonces podemos interiorizarlo, familiarizarnos con él y generar una fuerte convicción. Esa es la única manera de eliminar ese apego.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 209.

- **Sensación del yo**
- **Cómo aparece el sí mismo**

Sentimos o asumimos que lo que denominamos «yo», el referente de nuestra sensación de identidad, cuenta con algún tipo de realidad concreta. Parece ser autodefinitorio, autosuficiente y capaz de autoerigirse. Y no sólo tenemos esa sensación acerca de nosotros mismos; nos relacionamos con todo lo demás de la misma manera. Cuando percibimos algo externamente, tendemos a considerar ese objeto como si existiese por sí mismo, ahí fuera, donde lo observamos. Parece algo que podemos señalar con el dedo e identificar.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 210.

- **Las personas existen**
- **Pero no por su propio lado**

La persona es un individuo único que *sí* existe.

Lo que negamos es que la persona exista de la manera particular en la que tendemos a asumir que lo hace. Asumimos que la persona existe como una realidad separada y autosuficiente. Incluso antes de pensar en las cosas, incluso en el plano de la percepción sensorial, las cosas parecen realidades sólidas y concretas, como capaces de existir por su propio poder.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 210.

- **Apego a lo inherente**
- **Realidad independiente**

Del mismo modo, en nuestra vida cotidiana nos intoxicamos con el sueño profundo de la confusión que se aferra a la existencia inherente, de manera que cuando las cosas aparecen ante nuestras mentes, dan la impresión de contar con una realidad objetiva e independiente. No obstante, nuestras percepciones de las cosas que existen de ese modo carecen de base, son infundadas.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 211.

- **Lo que existe es nominal**
- **No objetivo - no subjetivo**

Y si la existencia objetiva es insostenible, la realidad subjetiva también es un problema. ¿Podemos realmente identificar la existencia de las cosas sólo en términos de nuestro propio estado mental? Cuando vemos que ni la existencia subjetiva ni la objetiva son defendibles, sólo nos queda una alternativa: la existencia nominal. Llegamos a comprender que todos los fenómenos que existen únicamente en términos nominales.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 213.

- **Originación dependiente**
- **Es la base de vacuidad**

Equipara vacío con originación dependiente, en el sentido de que el verdadero significado del vacío es la originación dependiente. Eso a su vez deriva de las afirmaciones del Buda: «Lo que se origina de condiciones carece de originación», y «Algo así carece de cualquier originación intrínseca». El Buda continúa diciendo: «Por tanto, lo que se origina a partir de condiciones se dice que está vacío».

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 215.

- **Originación dependiente**
- **Significado de cada concepto**

La expresión «designación dependiente» es muy potente. Incluye dos elementos: dependiente y designado. *Dependencia* transmite de inmediato la idea de que los fenómenos carecen de un estatus independiente. Todos están sujetos, dependen de otras cosas, y esas cosas a su vez dependen de otras. El término *dependiente* niega, pues, cualquier noción de existencia inherente. El segundo elemento, *designación*, transmite la noción de que las cosas no son nada; las cosas poseen una identidad convencional que emerge de las relaciones dependientes. Combinando ambos elementos, la expresión «designación dependiente» indica el camino medio. Nagarjuna lo denomina «el verdadero camino medio».

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 215.

- **No encontrar nada**
- **No es que nada existe**

Pero al final no hallaremos nada, porque cuando sometemos las cosas a este tipo de análisis, resultan totalmente «inencontrables», completamente insostenibles. Y algunas personas toman esta «inencontrabilidad» como que nada existe, o bien que no puede realizarse determinación alguna acerca de las cosas.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 218.

- **Vacuidad de las personas**
- **Persona si existe como interdependiente**

En lugar de ello, proporciona un verso intermedio en el que indica que la persona existe, pero no como algo esencial, sino en relación con una combinación de elementos. En otras palabras, primero demuestra que no puede encontrarse a la persona bajo el análisis y *luego* saca a relucir la originación dependiente. Sólo después de hacerlo regresa al análisis y concluye que la persona carece de realidad final. Eso demuestra que las personas *sí* existen, pero como esa existencia sólo es posible a través de la interdependencia, las personas carecen de realidad intrínseca por sí mismas. Carecen de existencia *inherente*.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 219.

- **Vacuidad y originación dependiente**
- **Explican las cuatro nobles verdades**

Y cuando la originación dependiente opera en el vacío, entonces la noción de sufrimiento es sostenible, porque el sufrimiento es un fenómeno cuya aparición es dependiente. Cuando comprendes que el sufrimiento tiene causas dependientes, en el vacío, entonces puedes comprender sus orígenes. Entre los orígenes del sufrimiento, la verdadera raíz es la ignorancia con respecto a la naturaleza última de la realidad. Así pues, comprender el vacío te permite comprender la posibilidad del cese del sufrimiento y un camino hacia ese cese.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 222.

- **No confiar en los sentidos**
- **La vacuidad es analítica**

Hasta que nos iluminamos, en el ámbito perceptivo las cosas dan la impresión de contar con existencia inherente, así que tenemos presente un elemento de engaño. Pero aunque exista un defecto en cómo aparecen las cosas, esas percepciones no son totalmente inválidas. Son erróneas respecto a cómo existen las cosas, pero no son totalmente inciertas.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 225.

- **Escuela Madhyamikas de vacuidad**
- **En relación a la naturaleza intrínseca**

En los Madhyamikas existen dos vertientes: los Svatantrikas, que aceptan la noción de naturaleza intrínseca —existencia merced a características esencialmente reales— en un plano convencional, y los Prasangikas, que rechazan esa noción incluso en el ámbito de lo convencional.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 229.

- **Verdades convencionales**
- **No implica existencia inherente**

A fin de abordar esta cuestión, Tsong-kha-pa (3:173-174) afirma que cuando habla de verdad convencional, la palabra *verdad* no connota objetividad, sino más bien verdad desde la perspectiva de una mente en particular. Que estas verdades convencionales se llamen «verdades» no implica ninguna aceptación de una naturaleza objetivamente real en ellas.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 231.

- **No todo lo pensado es real**
- **ejemplo de la soga y serpiente**

Intrínsecamente no existe ninguna serpiente en la soga enrollada; ni tampoco existe intrínsecamente ninguna serpiente en el cuerpo de la serpiente verdadera. Así pues, en este sentido son exactamente lo mismo, pero una percepción es correcta y la otra errónea. Únicamente concedemos una existencia nominal, una existencia convencional, a las cosas. Pero eso no quiere decir que todo valga. No significa que todo lo que imaginamos sea igual de real que cualquier otra cosa.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 233.

- **Vacuidad y existencia convencional**
- **Comprender origen dependiente**

Tras una exhaustiva negación de la realidad objetiva, ¿cómo es posible contar con una noción coherente de la realidad? Hemos de aceptar que la realidad es meramente nominal, convencional. Tsong-kha-pa hizo lo mismo en su *Océano de razonamiento* y en *Iluminación del pensamiento*. Dice que resulta comparativamente fácil comprender el vacío a través de la negación; la gran dificultad y el gran desafío de la filosofía Madhyamaka es cómo comprender la realidad, en términos de originación dependiente, después de esa negación.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 242.

- **Vacuidad y originación dependiente**
- **Se existe sólo en relación**

Medita más sobre el vacío, pero ahora utilizando la originación dependiente como la razón que demuestra que las cosas están vacías. El hecho de que las cosas se originen dependientemente como la razón que demuestra que las cosas están vacías. El hecho de que las cosas se originen dependientemente demuestra su carencia de cualquier estado independiente. Al ser dependientes, son totalmente contingentes; su naturaleza es tal que no pueden ser reales en sí mismas, sino que existen únicamente en relación.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 243.

- **La realidad es nominal**
- **Depende de otros fenómenos**

De hecho, el pensamiento de que algo es esto y lo otro, un pensamiento basado en la identidad, sólo puede manifestarse cuando algo es designado dependientemente. Si las cosas poseen sus propias naturalezas esenciales, entonces reconocerlas como tales no dependería de que fuesen etiquetadas. Reflexionar en ello es una manera de reconocer que la única realidad que podemos conceder a las cosas es nominal. una realidad dependiente.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 244.

- **Tres niveles de capacidades**
- **Base de Lam Rim**

Atisha, y por tanto, Tsong-kha-pa, distingue seres de tres capacidades: pequeña, mediana y grande. Los practicantes religiosos entre los seres de pequeña capacidad son aquellos cuyo objeto es lograr un buen renacimiento en el futuro; los medianos son los que buscan la liberación de la existencia cíclica para sí mismos; los de gran capacidad son los que buscan la budeidad en beneficio de todos. Atisha organiza las prácticas budistas según su adecuación a personas de esas capacidades, demostrando así que todas las enseñanzas son importantes en el camino.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 254.

- **12 eslabones de**
- **originación dependiente**

Los doce eslabones de la originación dependiente son: (1) ignorancia, (2) acción volitiva, (3) conciencia, (4) nombre y forma, (5) los seis orígenes, (6) contacto, (7) sensación, (8) anhelo, (9) apego, (10) existencia potencial, (11) nacimiento, (12) vejez y muerte.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 262.

- **Los cuatro sellos**
- **Budista real**

Los cuatro sellos de la doctrina budista son: todos los fenómenos condicionados son impermanentes; todos los fenómenos impuros están en la naturaleza del sufrimiento; todos los fenómenos son vacíos y carecen de sí-mismo; nirvana es la verdadera paz.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 264.

- **Concepto de ignorancia**
- **En sánscrito y en tibetano**

En el término *ma rig pa*, que suele traducirse como «ignorancia», *rig pa* significa «conocimiento» o «sabiduría» y *ma* es una partícula negativa. Lo mismo sucede con el equivalente sánscrito *avidya*, donde *vidya* significa «conocimiento» y *a* es un prefijo negativo.

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 266.

- **Los 10 tipos de aflicciones**
- **5 de opiniones y otras no**

Tsong-kha-pa (1:298-299) enumera las diez: apego, hostilidad, orgullo, ignorancia, duda, la cosificación de los agregados perecederos, las opiniones extremas, creer en la supremacía de las opiniones erróneas, creer en la supremacía de una falsa disciplina ética y opinión errónea. Su Santidad clasifica las últimas cinco como aflicciones relativas a las opiniones, dejando la ignorancia y la duda como aflicciones no relativas a las opiniones. La ignorancia está lista carece de su sentido usual y particularmente budista de ser una confusión que mantiene una opinión errónea; tiene más bien el sentido de no conocer ciertos hechos cruciales (por ejemplo, las Cuatro Nobles Verdades).

Dalai Lama. De Aquí a la Iluminación. Gaia ediciones, 2013. España. Pág. 269.