

# **EL CAMINO MEDIO**

## **La Fe basada en el Razonamiento**

**Dalai Lama**

- **Budismo tibetano**
- **Continuación del Nalanda**

Lo hizo, en parte, para secundar una declaración que reitera con frecuencia: que el budismo tibetano es una continuación directa del linaje académico del Monasterio de Nalanda de la tradición budista de la India. Nalanda era uno de los monasterios más importantes, que floreció desde los comienzos de la era Común hasta finales del siglo XII.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 10.

- **Vacuidad de Nagarjuna**
- **Los tres nombres**

A esto le sigue un comentario del capítulo 18 que presenta la visión de Nagarjuna acerca de lo que enseñó Buda sobre la «ausencia de identidad» (*anatman*), la ausencia tanto del «yo» de la persona como de sus cinco componentes psicofísicos. es precisamente este capítulo el que presenta la enseñanza sobre la vacuidad, que, de acuerdo con Nagarjuna, es el modo absoluto de ser de todas las cosas. En palabras de Nagarjuna, esta vacuidad es *tathata* («talidad»), *paramartha* («la verdad absoluta») y *dharmata* («la realidad misma»).

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 12.

- **Definición de compasión**
- **Que todos dejen de sufrir**

¿Qué es la compasión? La compasión es un sentimiento de cercanía hacia los demás, un respeto y afecto que no depende de la actitud del otro hacia uno. Por lo general, sentimos afecto por las personas que son importantes para nosotros. Ese tipo de sentimiento de cercanía no incluye a nuestros enemigos, aquellos que piensan mal de nosotros. En cambio la compasión verdadera tiene en cuenta que los demás, al igual que nosotros mismos, quieren una vida feliz y exitosa, y no desean sufrir.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 17.

- **Actitud de análisis del budismo**
- **Para poder ver la realidad**

Siempre que nos pongamos a analizar, por ejemplo, la naturaleza de la mente o la realidad, si desde el comienzo ya estamos convencidos de que «*tiene* que ser de tal y tal forma», entonces, debido a nuestros prejuicios, seremos incapaces de ver la realidad en sí y sólo alcanzaremos a ver nuestra propia proyección ingenua. Por ello es esencial que la mente que analiza se esfuerce por ser objetiva y no se deje influir por los prejuicios. Lo que necesitamos es un interés cuestionador, con nuestra mente explorando las diferentes posibilidades, preguntándose con sinceridad si es así o de alguna otra forma.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 31-32.

- **El dharma budista**
- **Su definición con el nirvana**

Cuando hablamos del dharma budista en este contexto, el término *dharma* (o espiritualidad) hace referencia a la paz del *nirvana* —la liberación— y al bienestar *definitivo*, un término que engloba tanto la liberación del samsara como la iluminación completa de la budeidad. Usamos el término *bienestar definitivo* porque la paz del nirvana es completamente excelente, pura y duradera.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 35.

- **La liberación budista**
- **No más contaminantes mentales**

La «liberación» en este contexto se define como la cesación de los contaminantes de la mente a través de la aplicación de sus antídotos correspondientes. el contaminante principal, la raíz misma de nuestra existencia no iluminada, es el aferramiento a la identidad, a la existencia de la identidad, y a todos los factores psicológicos y emocionales asociados que acompañan y se manifiestan desde el aferramiento a la existencia de la identidad.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 35.

- **Método de enseñanza budista**
- **Base - camino - resultado**

Por ello, en las enseñanzas budistas, con frecuencia se hace referencia a tres elementos principales: la *base*, el *camino* y el *resultado* [o fruto]. La comprensión de la naturaleza de la realidad es la *base*; partiendo de nuestra comprensión de la base recorreremos el *camino*; y finalmente experimentamos el *resultado* como consecuencia de cultivar el camino.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 36.



- **Causa última del sufrimiento**
- **Percepción equivocada de la realidad**

No se puede depender de una percepción corriente de las apariencias, porque esto es algo en lo que no puedes confiar. La causa básica de tu sufrimiento, la ignorancia fundamental, es la percepción errónea de la verdadera naturaleza de los fenómenos, la verdadera forma de ser de las cosas, y esta ignorancia fundamental es la que domina cada momento de nuestra experiencia presente.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 38.

- **Camino de las Cuatro Nobles Verdades**
- **Función y procesos**

«Reconoce el sufrimiento, elimina el origen del sufrimiento, logra la cesación y cultiva el camino». Con este segundo enunciado de las cuatro nobles verdades, el Buda enseñó sus funciones, el proceso que debemos seguir para hacerlas realidad en nuestras mentes. De los tres elementos de las enseñanzas (la base, el camino y el fruto), esta es la explicación del camino.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 40.

- **El sufrimiento condicionado**
- **Percepción errónea e inseguridad**

El nivel más sutil, el *sufrimiento del condicionamiento*, es la cualidad misma de toda experiencia condicionada por la ignorancia, ya sea dolorosa, placentera o de cualquier otro tipo. Siempre que la ignorancia influya en nuestra percepción de la realidad —y para casi todas las personas esto ocurre constantemente—, cualquier acción que desarrollemos y cualquier experiencia que tengamos estará teñida por la inseguridad que surge de la percepción errónea.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 41.

- **Verdad relativa y visión mundana**
- **Comprender el karma y dependencia**

Las enseñanzas de cómo lograr un renacimiento más elevado se basan en cultivar «una visión mundana correcta». ¿Cuál es la visión mundana correcta? Esto hace referencia a la visión correcta de la ley del karma y sus efectos, que está basada en la convicción del principio de la originación interdependiente. La meta que se busca y se logra en función de esta visión es un renacimiento superior.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 48.

- **Verdad absoluta y vacuidad**
- **Comprender la visión última**

Si, por el contrario, desarrollamos la comprensión sutil de la existencia de las cosas como designaciones conceptuales, habremos entendido que la originación interdependiente está vacía, y en función de esto surge «la visión correcta que trasciende lo mundano» (a diferencia de «la visión *mundana* correcta»). La meta alcanzada como fruto de esta visión es el bienestar definitivo. Por tanto, incluso las metas de la espiritualidad budista están enmarcadas dentro del contexto de las dos verdades.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 48.

- **Verdad relativa y absoluta**
- **Apariencias y realidad en sí**

Las dos verdades a las que estamos haciendo referencia son los dos niveles de la realidad, el de las apariencias y el de la realidad misma. Estos dos niveles se corresponden con la comprensión del mundo basada en la realidad en sí, la verdadera forma de ser de las cosas.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 49.

- **Verdad relativa y absoluta: una misma**
- **Base y naturaleza última**

La cosa en cuestión —la base— y su verdadera forma de ser —su naturaleza absoluta— constituyen una sola identidad. Así que, aunque las perspectivas y las características de las dos verdades se definan de forma diferente, ambas pertenecen a una sola realidad. Todos los fenómenos, sean cuales sean, poseen cada una de estas dos verdades.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 50.

- **Origen dependiente y cuatro nobles verdades**
- **Relaciones de causa y efecto**

En otras palabras, las dos primeras nobles verdades —la verdad del sufrimiento y la verdad de su origen— explican el desarrollo de los doce vínculos, y las dos últimas verdades —la cesación y el camino— describen la disolución de los doce vínculos y su resultado, que es la liberación.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 52.



- **Los 12 vínculos de la interdependencia**
- **Acciones, aflicciones y sufrimiento**

Aquí Nagarjuna explica los doce vínculos de la originación interdependiente: el primero, la *ignorancia*, el octavo, el *deseo*, y el noveno, el *aferramiento*, son el origen del sufrimiento y son aflicciones, mientras que el segundo, la *volición*, y el décimo, la *existencia*, también son el origen del sufrimiento, pero son acciones kármicas. Por tanto, estos cinco constituyen la verdad del origen del sufrimiento. Los siete restantes —desde el tercero, la *conciencia*, pasando por el *nombre y la forma*, las fuentes, el *contacto*, las *sensaciones* y el *nacimiento*, hasta el duodécimo, el *envejecimiento* y la *muerte*— constituyen la verdad del sufrimiento.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 52.

- **Acciones no-meritorias**
- **Por dos tipos de ignorancia**

Una acción no meritoria —en otras palabras, una acción que se lleva a cabo sin tener presente el bien de los demás y que es dañina para los demás— es motivada por dos tipos de ignorancia. Está 1) el factor motivador *causal*, que es la ignorancia de la verdadera naturaleza de la realidad, y está 2) el factor motivador *coemergente* —aquello que surge junto con la acción—, que es la ignorancia de la ley del karma.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 54-55.

- **Conciencia de los sentidos: Buda**
- **Deja de existir con el cuerpo**

De la misma forma, cuando el cuerpo decae, algunas de las facultades cognitivas que dependen del cuerpo también declinan, como es el caso de la pérdida de la memoria. Finalmente, cuando el cuerpo deja de existir, la conciencia que depende de él también llega a su fin. Ninguna de éstas puede ser la conciencia sin principio.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 61.

- **Conciencia: luminosidad y conocer**
- **Sin principio y sin final**

Pero, ¿cuál es la condición que permite que esta conciencia tenga la naturaleza de luminosidad y la capacidad de percibir un objeto? Una base material no es suficiente. La conciencia requiere de un continuo anterior que comparta su identidad luminosa y conocedora. El cuerpo humano sirve de condición cooperante para una «conciencia humana», pero dado que es algo material y no luminoso, no puede ser la causa principal de esa conciencia. La causa principal de la conciencia tiene que ser un momento previo de conciencia.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 64.

- **Cuatro principios de razones**
- **Naturaleza/ dependencia/ función/ evidencia**

Los tratados budistas hablan de cuatro líneas, o principios, de razonamiento: el principio de la naturaleza, el principio de la dependencia, el principio de la función y el principio de la evidencia. En las ciencias también se pueden encontrar versiones paralelas de estos cuatro principios, las leyes naturales.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 66.

- **Karma: base de la intención**
- **Deja huella en felicidad o sufrimiento**

...es la intención del agente. Aquí es donde el *karma* entra en escena. Nuestra intención —las motivaciones que impulsan a nuestras acciones— es la que deja huella en nuestra mente y se convierte en la causa de experiencias futuras de felicidad y sufrimiento, dolor y placer. Por tanto, el karma es parte de nuestra red mental interna de causa y efecto.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 71.

- **Karma es acción intencional**
- **Sistema de acumulación**

En resumen, el segundo vínculo, la acción de volición, es una acción kármica acumulada con ignorancia fundamental como su motivación causal, y da lugar a la existencia samsárica. Por el contrario, las acciones acumuladas con el reconocimiento de que todo carece de una existencia verdadera, o las acciones motivadas por la verdadera renuncia o por la mente inalterada del despertar, constituyen las condiciones para alcanzar el bienestar definitivo.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 73.

- **Apego y aversión: son deseos**
- **No separarse y querer separarse**

Las sensaciones que surgen a partir del contacto están teñidas por nuestra proyección de que las cosas tienen una existencia verdadera. A su vez, estas sensaciones producen dos tipos de deseo: el deseo de sensaciones placenteras, en el sentido de no querer separarse de ellas, y el deseo por separarse de sentimientos dolorosos. En función de estos dos tipos de deseo (el octavo vínculo) surge el apego y la aversión.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 79.



- **Bases del renacimiento**
- **El apego a la existencia**

No adoptamos los agregados por decisión libre propia; nos vemos obligados a ello por lo que dictamina la causa de nuestros agregados: el vínculo de la *existencia*. Cuando el vínculo de la existencia se establece en nuestro continuo mental, no nos queda otra opción que renacer. El establecimiento del vínculo de la *existencia* depende, a su vez, de la activación de nuestro karma a través del *deseo* y la *apropiación* o el *aferramiento*.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 84.

- **Teoría de los 12 vínculos**
- **Los efectos impulsados: conciencia, volición e ignorancia**

El vínculo nombre y forma, y todos los que vienen a continuación, se llaman *efectos impulsados* y la aparición de nombre y forma requiere de la presencia de una *causa impulsadora*. ¿Cuáles son las causas impulsadoras? El Buda identificó los tres primeros vínculos como causas impulsadoras: el tercero, la *conciencia*; el segundo, la *acción de volición*, y el primero, la *ignorancia*.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 85.

- **Aferramiento al yo**
- **Creencia de una identidad fija**

Las otras escuelas definen la ignorancia fundamental como el aferramiento a la existencia de la identidad de la persona. Aferrarse a la existencia de la identidad de una persona significa creer que hay una identidad que difiere en cierta forma de nuestro cuerpo y nuestra mente, nuestros agregados. se considera que esta identidad actúa como el amo de los componentes físicos y mentales de la persona.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 95.

- **Dos tipos de vacuidad**
- **De la persona y de los fenómenos**

Nagarjuna declara que la ignorancia fundamental no es únicamente el aferramiento a la existencia intrínseca de la *persona* o de la identidad, sino que ese aferramiento a la existencia de la identidad también es el aferramiento a la existencia intrínseca de los *agregados*. Por tanto, los madhyamikas distinguen entre dos tipos de vacuidad: la ausencia de una identidad separada de los agregados, a la cual llaman *vacuidad de la identidad*, y la ausencia de existencia intrínseca de los agregados mismos —y por extensión, todos los fenómenos—, a lo que le llaman *vacuidad de los fenómenos*.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 97.

- **El Yo como centro del universo**
- **Es el punto de referencia en todo**

Con frecuencia el punto de referencia termina siendo dondequiera que uno esté. De hecho, se podría decir que en la visión global budista, el centro de la existencia cíclica básicamente está dondequiera que tú te encuentres. Por tanto, en cierta forma, ¡tú mismo eres el centro del universo!

Además, para cualquier persona, lo más valioso es uno mismo, y constantemente le dedicamos todo nuestro tiempo a procurar el bienestar de esta cosa tan valiosa. En cierta forma, lo que hemos venido a hacer en esta tierra es cuidar de ese valioso ser interior. Sea como fuere, así es como solemos relacionarnos con el mundo y con los demás.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 99-100.

- **La idea del yo-identidad**
- **Separado de mente y cuerpo**

Dado que las facultades físicas y mentales que constituyen nuestra existencia son transitorias —cambian, envejecen y algún día dejan de existir—, éstas no pueden ser una identidad real. Si lo fueran, nuestra intuición de una identidad duradera, que en cierta forma es independiente, pero también es la dueña de nuestro cuerpo y mente, sería falsa. Por tanto, antes del Buda, lo que se aceptaba comúnmente era el concepto de la identidad como algo independiente, separado de las facultades físicas y mentales.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 100-101.

- **Identidad innata del Yo**
- **engaño y base del sufrimiento**

El Buda se declaró en contra de esta postura. No sólo dijo que nuestra intuición acerca de una identidad innata es un engaño; también afirmó que las posturas filosóficas que solidifican y refuerzan esta creencia son una fuente de todo tipo de puntos de vista erróneos. Por esto, en los sutras budistas, a esta creencia en una identidad se le llama Mara, la mente del que engaña —la personificación del engaño— y la fuente de todos los problemas. El Buda rechazó la idea de una identidad independiente del cuerpo y de la mente.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 101-102.

- **Definición de persona**
- **Convergen seis elementos**

Nagarjuna, en uno de los pasajes de *La guirnalda preciosa*, disecciona el concepto de la persona y su identidad. Hace esto explicando que una persona no es el elemento tierra, ni el elemento agua, ni el elemento fuego, ni el elemento viento, ni el espacio, ni la conciencia. Y aparte de éstos, pregunta él, ¿qué otra cosa podría ser una persona? Él mismo responde a ello diciendo que una persona existe como la convergencia de estos seis componentes. El término «convergencia» es la palabra crucial aquí, dado que sugiere la interacción de los componentes en mutua interdependencia.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 102-103.



- **Las dos formas de existencia**
- **Objetiva real y existencia nominal**

De las dos formas de existencia posible —la existencia objetivamente real y la existencia nominal—, la existencia objetivamente real es imposible de sostener, tal como hemos visto. Por tanto, sólo podemos hablar de una identidad de forma convencional o nominal, en el marco del lenguaje de la realidad consensual. En resumen, todos los fenómenos existen meramente en dependencia de su nombre a través del poder de las convenciones cotidianas. Dado que los fenómenos no existen de forma objetiva, en los textos les llama «meros términos», meras «elaboraciones conceptuales» y «meras convenciones».

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 105.

- **Identidad del yo y agregados**
- **Idéntica e independiente**

Si la identidad es idéntica a los agregados, entonces, al igual que los agregados, la identidad estaría sujeta al surgimiento y a la desintegración. Si al cuerpo se le practicara una operación o si fuese lesionado, por ejemplo, la identidad también sería cortada o dañada. Si, por el contrario, la identidad fuese totalmente independiente de los agregados, no podríamos explicar cambio alguno de la identidad basándonos en los cambios que sufren los agregados, como cuando un individuo empieza siendo joven y después se vuelve viejo, primero está enfermo y después sano.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 106.

- **Aferramiento al yo**
- **En relación al yo todo**

El aferramiento a lo «mío» es una forma de aferramiento a la identidad, porque «mío» se aferra a los objetos relacionados con la identidad. Esta es una variante de la perspectiva egoísta, que lo ve todo en relación con un «yo» existente de manera intrínseca.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 107.

- **Base de la existencia cíclica**
- **Falsas proyecciones conceptuales**

En la existencia cíclica el nacimiento surge por el poder del karma. El karma surge de las aflicciones (*kleshas*). Las aflicciones surgen de las proyecciones falsas sobre los objetos. El término *conceptualizaciones (vikalpa)* del versículo anterior está haciendo referencia a las falsas proyecciones. Las falsas proyecciones, a su vez, surgen de las elaboraciones conceptuales (*prapañcha*), y en particular aquellas que se aferran a la existencia intrínseca de los objetos.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 110.

- **Ignorancia y sabiduría**
- **Apego y vacuidad de un mismo objeto**

La ignorancia se *aferra a* la existencia inherente de todos los fenómenos, mientras que la sabiduría que conoce la vacuidad *niega* la existencia inherente de los fenómenos. Ambos se centran en el mismo objeto, pero se relacionan con él de formas drásticamente diferentes. Por tanto, el conocimiento de la vacuidad es lo que elimina el aferramiento.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 112.

- **Vacuidad de la identidad**
- **Vacuidad de la vacuidad**

El Buda no sólo rechazó la existencia intrínseca de la persona, enseñando por tanto la ausencia de identidad, sino que también rechazó cualquier existencia intrínseca y absoluta de la ausencia de identidad misma. Esta es la visión profunda de la vacuidad de todos los fenómenos, la cual también incluye la vacuidad.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 116.

- **Dos tipos de negación budista**
- **Implicativa y no-implicativa**

Una es la *negación implicativa*, la cual implica la existencia de alguna otra cosa en su lugar. Un ejemplo sería la negación en la frase: «Esa madre no tiene hijo», lo cual implica la existencia de una hija. El otro tipo de negación es la *negación no implicativa*, que es una negación simple que no implica ninguna otra cosa, como en la declaración negativa: «Los monjes budistas no beben alcohol».

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 118.

- **Modo de exponer la vacuidad**
- **Buda y exposición negativa**

Para los principiantes enseñó desde la perspectiva de que las cosas existen tal como aparecen en la mente. Luego enseñó que todas las cosas son transitorias, que están sujetas a la desintegración instante tras instante. Finalmente enseñó que existe una discrepancia entre nuestra forma de percibir las cosas y la forma de ser de las cosas en realidad. Dice Nagarjuna que el Buda guió a los estudiantes a través de niveles progresivamente más sutiles de comprensión.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 120.



- **Ley causa y efecto**
- **Efecto hace desaparecer causa**

Debido a que una causa y su efecto no son iguales, cuando el efecto aparece, la causa deja de existir. El brote y la semilla de la cual surge no existen simultáneamente. Por tanto, ni la causa ni el efecto son permanentes. Pero la causa tampoco es aniquilada por completo cuando surge el efecto; por tanto, no es inexistente.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 122.

- **Camino del Bodhisattva**
- **Vacuidad y compasión**

Para los bodhisattvas del camino Mahayana, la sabiduría de la vacuidad también es su práctica principal, es la fuerza vital de su práctica, aunque eso por sí sólo no es suficiente. Se dice que esto se debe a que en el camino Mahayana la iluminación completa se logra por medio de la unión de la *sabiduría* que conoce la vacuidad con el aspecto del *método*, con el que se acumula mérito y se genera bodhichitta, la mente altruista del despertar. Por eso a veces a la vacuidad, en el contexto del Mahayana, se la llama *vacuidad dotada de todas las cualidades iluminadas*.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 123-124.

- **Aflicciones y liberación**
- **Luz clara de la mente**

Cuando combinamos estas dos premisas —la naturaleza contaminada de las aflicciones y la naturaleza de luz clara de la mente—, podemos empezar a vislumbrar la posibilidad de erradicar estos contaminantes de nuestra mente; podemos concebir ser libres de la existencia cíclica.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 126.

- **Sufrimiento y vacuidad**
- **Salir de los engaños**

Para disipar la causa raíz del sufrimiento, el engaño de aferrarse a la verdadera existencia de las cosas, necesitamos lograr una comprensión profunda de la vacuidad. No existe ninguna otra forma de hacerlo sino a través de la comprensión profunda de la vacuidad.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 133.

- **Dos tipos de aflicción**
- **Instintivos y cognitivos**

Por tanto, las aflicciones están divididas en estados afectivos impulsivos e instintivos, como el apego, y engaños cognitivos, como la ignorancia. Cada una requiere de antídotos diferentes. Por ejemplo, entre los antídotos al apego podemos encontrar las meditaciones sobre la impureza de un objeto en particular; para contrarrestar el odio intenso podemos cultivar la bondad amorosa.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 134.

- **Vacuidad y “nada”**
- **Una visión equivocada de vacuidad**

Si estamos limitados por esta perspectiva, es fácil pasarse de la visión correcta de que «todo es vacío» a la visión errónea de que «nada existe». El error surge al identificar la ausencia de existencia intrínseca de un objeto —su naturaleza absoluta— y hacer de esa naturaleza absoluta un objeto por derecho propio.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 137.

- **Vacuidad no es la nada**
- **No es algo absoluto externo ni sí mismo**

Cuando hablamos de ello estamos hablando de la forma absoluta de ser de las cosas, la forma absoluta de existir de los fenómenos. Esta forma absoluta de ser sólo tiene coherencia en relación con los fenómenos individuales. Es un error pensar en la vacuidad como un absoluto, independiente de los diferentes fenómenos a los cuales caracteriza. El entender la vacuidad de esta forma nos lleva al error de confundirlo con la nada.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 137.

- **Originación dependiente**
- **Ley de causas y efectos**

...significado de la originación interdependiente se puede entender como la dependencia de los efectos sobre sus causas: si las cosas existieran intrínsecamente, entonces las causas y sus efectos existirían de forma aislada las unas de los otros, llevándonos a concluir absurdamente que los efectos no requieren de causas para poder surgir.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 139.



- **Función de la designación dependiente**
- **Son etiquetas conceptuales**

Así que la designación dependiente significa que las cosas existen porque son etiquetadas por medio de un criterio adecuado o a través de convenciones cotidianas. En otras palabras, dependen de la designación de la mente que las concibe, porque todos los fenómenos, en última instancia, son etiquetas conceptuales aplicadas sobre conjuntos de ciertas características. Su identidad no puede separarse de la mente conceptual que las etiqueta.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 140.

- **Estatus ontológicos de las cosas**
- **O son independientes o dependientes**

Nada puede permanecer en pie como una entidad absoluta, única e independiente. Sólo hay dos formas de entender la existencia o el estatus ontológico de las cosas: como poseedores de una realidad objetiva, independiente e intrínseca, o como designaciones dependientes. No hay alternativas.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 141.

- **Originación interdependiente**
- **Contra nihilismo y absolutismo**

Esto es debido a que el término *interdependiente* disipa el absolutismo al revelar la naturaleza dependiente de todas las cosas, y el término *originación* disipa el extremo del nihilismo, porque no está haciendo referencia a nada, sino a algo que llega a existir.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 142.

- **Mundo de la verdad convencional**
- **Puede ser real y no-real**

En el mundo de la verdad convencional —el mundo de las fabricaciones conceptuales— se hace una distinción entre las convenciones reales y las no reales. A pesar de que nada existe que no sea designado por la mente, esto no significa que todo lo que la mente existe. En otras palabras, que podamos imaginar algo con nuestra mente no significa que sea real. Este punto es extremadamente importante. Tenemos que poder distinguir entre lo que es real y lo que no lo es a nivel convencional.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 143-144.

- **Criterios para existencia convencional**
- **Que sea común, no invalidado y análisis**

Por tanto, en resumen, para que algo sea propuesto como existente a nivel convencional tiene que cumplir los siguientes criterios:

1. Tiene que ser común en las convenciones mundanas.
2. No puede ser invalidado por ningún conocimiento convencionalmente válido.
3. Tampoco puede ser invalidado por un análisis absoluto.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 144.

- **Crítica a la naturaleza inherente**
- **Es como si no hubiera causa-efecto**

Si algo tiene una naturaleza inherente, en sí mismo ya está completo, sin depender de ningún proceso causal. Un proceso causal implica la susceptibilidad a verse afectado, pero cuando una cosa está totalmente contenida y completa por sí misma, no puede interactuar con otros fenómenos. Por tanto, Nagarjuna está diciendo que si insistes en la existencia intrínseca de las cosas estarás sosteniendo que las cosas no tienen causas y condiciones.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 147.

- **Vacuidad permite el cambio**
- **Por eso hay pasado y futuro**

Nagarjuna sostiene que si nuestra comprensión del mundo se construye en dependencia de los recuerdos y las expectativas, entonces, nuestra realidad no puede construirse de entidades que existen de forma independiente e inherente. De ser así, el concepto de todas estas funciones y acciones que damos por hecho no tendría coherencia alguna.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 153.

- **El Lam Rim**
- **Renuncia/ bodhichitta/ vacuidad**

Explicaré cómo se hace esto basándome en el breve texto *Los tres aspectos principales del camino*, de Tsongkhapa. Los tres aspectos a los que se refiere Tsongkhapa en este texto son: la verdadera renuncia, la mente altruista del despertar (*bodhichitta*) y la visión correcta de la vacuidad.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 157.



- **Bases de la liberación budista**
- **Los doce vínculos y vacuidad**

Cuando desarrollemos una comprensión profunda de lo que significa el dharma, basada en una reflexión detallada de las enseñanzas sobre los doce vínculos y la visión de la vacuidad, tal como se presentó en los capítulos anteriores, estaremos sembrando la semilla de la liberación en nuestras mentes.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 158.

- **1a etapa de Lam Rim**
- **Renuncia al ciclo de vida**

La primera etapa consiste en cultivar una serie de métodos para reducir la excesiva preocupación por las cosas de esta vida. Una vez que has logrado eso, puedes cultivar las prácticas para superar la preocupación excesiva por las vidas futuras. Con esas prácticas poco a poco generas una aspiración genuina a liberarte de la existencia cíclica.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 160.

- **Primera fase de Lam Rim**
- **Pensar en la impermanencia y karma**

La forma de cortar con esa preocupación excesiva es reflexionando profundamente sobre la impermanencia y la naturaleza transitoria de la vida. cuando reflexionamos sobre la naturaleza transitoria de la vida, lo que cobra importancia son los pensamientos sobre nuestro futuro. De forma parecida, la preocupación excesiva por las cosas de vidas futuras disminuye cuando reflexionamos sobre la ley kármica de causa y efecto, y especialmente cuando reflexionamos sobre los defectos de la existencia cíclica.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 162.

- **El Lam Rim**
- **Aspirante inicial**

Todos los textos sobre estas etapas del camino también presentan un orden sistemático del entrenamiento de la mente. Comienzan, por ejemplo, con la contemplación sobre el valor y el potencial de la existencia humana, la cual está dotada de oportunidades y libertades que no se pueden encontrar en los reinos inferiores de existencia. A esto le sigue la contemplación sobre la certeza e inminencia de la muerte —la naturaleza transitoria de la vida—, y a continuación la toma de refugio en las Tres Joyas, seguido de su precepto, que es vivir la vida de acuerdo con la ley kármica de causa y efecto.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 163.

- **La verdadera renuncia**
- **Es reconocer la ignorancia**

Aquí necesitas tener un reconocimiento profundamente enraizado de que nuestro condicionamiento, que lo impregna todo, es una forma de sufrimiento, y también necesitas reconocer que la raíz de este sufrimiento es la ignorancia fundamental. Así que la *verdadera renuncia* es un estado mental que aspira genuina y profundamente a liberarse de la esclavitud de la ignorancia. Este estado mental está fundado en una comprensión razonada y también está motivado por la sabiduría.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 166.

- **Renace el karma potencial**
- **Ya sea positivo o negativo**

Lo único que podemos llevarnos a la siguiente vida son los potenciales kármicos que hemos dejado impresos en nuestra conciencia, ya sean positivos o negativos.

Por lo general, llevamos a cabo acciones kármicas con nuestro cuerpo, habla y mente. Las acciones tales como hacer postraciones, circunvalar lugares sagrados y dar caridad a los necesitados son acciones corporales. Recitar mantras, orar y demás son actividades dhármicas del habla. Finalmente, la actividad dhármica de la mente incluye los pensamientos positivos, como la ecuanimidad, la compasión, la fe y los diferentes logros del camino.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 174.

- **El dharma es mental**
- **No cuerpo y no palabra**

Las prácticas virtuosas de la mente, como cultivar la bondad amorosa y la compasión, reflexionar sobre la naturaleza transitoria de la vida o contemplar la ausencia de identidad, no pueden coexistir con estados virtuosos de la mente. Durante el período en el que estén sucediendo las prácticas mentales virtuosas del dharma no puede tener lugar ninguna acción negativa. Por ello, la actividad dhármica de la mente es suprema; es la acción genuina del dharma.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 175.

- **El sufrimiento es por ignorancia**
- **Bases de una felicidad duradera**

Aquí contemplamos el sufrimiento samsárico, tal como se explicó anteriormente, principalmente para reconocer que mientras permanezcamos encadenados a la ignorancia fundamental, no habrá posibilidad alguna de una felicidad duradera y verdadera. Darnos cuenta de esto nos permite reconocer que la existencia cíclica es defectuosa por naturaleza propia.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 176.



- **Se renace por potencial kármico**
- **Todo inicia en la ignorancia**

El nacimiento, el undécimo vínculo, surge de la *existencia* o de la activación del potencial kármico, el décimo vínculo. Esta activación del potencial kármico surge debido al deseo y al aferramiento. A su vez, éstos son únicamente posibles cuando está presente el segundo vínculo, la acción de volición —cuando se da la acción kármica—. Esto, a su vez, está motivado por la ignorancia fundamental, el primer vínculo.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 178.

- **Aferramiento a la identidad**
- **Apegos y egoísmo**

Además, estamos atrapados dentro de la jaula metálica de aferramiento a la identidad. *El aferramiento a la identidad* es el aferramiento a la existencia de la identidad de la persona, el aferramiento a nuestra existencia personal como algo inherentemente real. A esto también se le conoce como *aferramiento egoísta*. Y mientras estamos atrapados en esta jaula permanecemos completamente envueltos en una densa neblina de ignorancia, que aquí significa el aferramiento a la ignorancia inherente de los fenómenos.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 178.

- **Desarrollo de la compasión**
- **Todo ser es nuestra madre**

Aquí Tsongkhapa usa la palabra *madre*, «todas tus madres», refiriéndose a los otros seres con mente oscurecida. Las llamas «tus madres» para evocar en tí un sentido de profunda cercanía con ellos y una preocupación sincera por su bienestar.

Estos dos factores —entender la naturaleza del sufrimiento y sentir la cercanía con los demás seres— se vuelven la base para desarrollar el deseo genuino de procurar el bienestar de los demás.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 182.

- **Apariencia y vacuidad**
- **Se deben de ver juntas**

Mientras tu comprensión del mundo de las apariencias, o la realidad convencional, y tu comprensión del mundo de la vacuidad, la naturaleza absoluta, permanezcan disociadas —mientras permanezcan separadas y se socaven mutuamente—, no habrás entendido la intención del Buda.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 184.

- **Observar la mente**
- **Controlar las emociones**

Un hábito especialmente útil para desarrollar es el de observar tus propios procesos de pensamiento: ver lo que está sucediendo en tu mente y de esta forma evitar estar completamente inmerso en ello. Generalmente, cuando surge el enfado, por ejemplo, toda nuestra mente o nuestro «yo» parece convertirse en enfado, pero eso es simplemente una apariencia. A medida que acumules experiencia aprenderás a dar un paso atrás cuando surja el enfado.

Dalai Lama. El Camino Medio. Ridgen Edit, S.L., 2012. España. Pág. 189.