

DE AQUÍ A LA ILUMINACIÓN

Introducción al texto clásico de Tspng-kha-pa

El gran tratado de los estadios en el camino a la iluminación

Dalái Lama

- **El Lam Rim de Tsongkapa.**
- **Desde Atisha.**

Al principio de las *Grandes etapas*, el propio Tsong-kha-pa entra en los detalles de la grandeza de la enseñanza que transmite, que a su vez recibió de su ilustre predecesor, Atisha, a través de obras muy influyentes, como *La lámpara del camino de la iluminación* y *Etapas del camino de la iluminación*, fundamentales para la orden Kadam del budismo tibetano.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 14.

- **La interconexión moderna.**
- **Aunque nos creemos independientes.**

En realidad, no existen intereses separados, independientes o individuales. El futuro de cada uno de nosotros depende por completo del resto de la humanidad, del resto del mundo. Pero nuestra manera de pensar sobre las cosas sigue estando basada en conceptos heredados de tiempos antiguos, cuando cada comunidad vivía más o menos independientemente. Existe una brecha cada vez mayor entre nuestras percepciones y la realidad.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 20-21.

- **Tradición pali y sánscrita.**
- **Ubicado por países diferentes.**

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.

Considero que la tradición pali es la más antigua; es el fundamento del Budadharma.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 26.

- **Origen budismo tibetano.**
- **Shantarakshita y Nalanda.**

El budismo tibetano fue establecido por Shantarakshita, uno de los mejores lógicos y filósofos de la tradición de Nalanda, que vino personalmente a Tíbet. Él y su estudiante Kamalashila fueron grandes eruditos y sus escritos siguen estando disponibles. Fueron grandes lógicos filósofos y monjes Madhyamika, y, claro, quisieron que sus estudiantes, los tibetanos, también fuesen así.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 27.

- **Cualidades del Buda.**
- **Mente, cuerpo y palabra.**

Varios textos identifican cualidades maravillosas del *cuerpo* físico del Buda; la maravillosa cualidad de la *mente* del Buda es que puede comprender y realizar todos los factores. La palabra del Buda es maravillosa, al proporcionar instrucciones que ayudan a todos los seres. De las Tres, las cualidades de la palabra del Buda se consideran siempre las más importantes.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 38.

- **Problemas con el Dharma.**
- **Conocimiento y prácticas: deficiencias.**

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 estos tres tipos son ejemplos de la incapacidad de practicar el Dharma de manera que realmente satisfaga a quienes tienen sabiduría.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 40.

- **Los linajes de Atisha:**
- **Nagarjuna y Maitreya.**

Las enseñanzas de Atisha provienen de dos linajes primordiales. Uno deriva de Nagarjuna y corresponde, sobre todo, a la enseñanza del Buda sobre la *perspectiva* filosófica del vacío, subrayando 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*). Estos dos linajes convergen verdaderamente en Atisha.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 41-42.

- **Enseñanzas del Buda (Nagarjuna).**
- **Las dos aspiraciones.**

Nagarjuna toca en *La guirnalda preciosa*. 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 44.

- **Felicidad y sufrimiento: actitud mental.**
- **Están basados en sensaciones.**

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 Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 53.

- **Sabiduría de la perfección.**
- **Conocer la vacuidad.**

...como cuando hacemos referencia a los textos de la Perfección de la Sabiduría, no estamos hablando de cualquier sabiduría. Nos referimos a la sabiduría que conoce que las cosas están vacías de existencia inherente, y nos referimos a este tipo de sabiduría cuando se desarrolla hasta el nivel de una virtud perfecta. Para ser una *perfección* de la sabiduría, la sabiduría que conoce el vacío debe ser reforzada y complementada por el espíritu de iluminación, *bodhichitta*.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 55.

- **Los tres tipos de sufrimiento.**
- **Dolor, placer y condicionado.**

Sufrir incluye el sufrimiento obvio —dolor físico y angustia mental— con el que todos podemos identificarnos. Pero también incluye el sufrimiento de los cambios, algo que de ordinario identificamos como una experiencia placentera, pero que es insatisfactoria debido a su cambio y desintegración momento a momento. Luego hay un tercer nivel de sufrimiento, el del condicionamiento. Contemplando la naturaleza del 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 60.

- **Práctica religiosa budista.**
- **Comprender la vacuidad y liberación.**

Verás que esas prácticas éticas no son específicamente budistas. Lo que convierte una práctica en particular en específicamente budista es su conexión con una motivación de alcanzar la liberación. Ese propósito deriva de comprender la verdad del cese, de la extinción del mismo. 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 62.

- **El apego positivo: compromiso.**
- **Concepción budista clave.**

¿Qué entiendes por la idea de apegarse? Si tu compromiso con otros está teñido de un intenso apego, anhelo, aversión, rabia y demás, entonces esa forma de apego resulta indeseable.

Pero, por otra parte, cuando interactúas con otros seres vivos y te haces consciente de sus necesidades, sufrimientos o dolores, entonces necesitas comprometerte totalmente con ello y ser compasivo. Así que, en este sentido del compromiso activo, puede existir apego positivo.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 64.

- **Apego positivo y negativo.**
- **Se distinguen por la distorsión.**

Sin embargo, es importante distinguir el aferrarse enraizado en la falsificación y la distorsión del apego, el interés y mantenimiento que asociamos con la compasión. En nuestra experiencia inmediata, esas dos formas de apego pudieran parecer la misma, pero en términos de entorno mental general son bastante distintas. La compasión está basada en hechos, mientras que el apego distorsionado no.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 65.

- **El sí-mismo posee cuerpo y alma.**
- **El budismo frente a otras religiones.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 67.

- **Ley de la causalidad y Dios.**
- **Desarrollo de la idea.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 68.

- **Ignorancia y sufrimiento.**
- **El error de la visión.**

En el caso de los doce eslabones de originación dependiente, la primera causa en la cadena es la ignorancia. A nadie le gusta sufrir ni lo busca conscientemente; no obstante, continuamos creando las condiciones para sufrir. Así que la causa de raíz de nuestro sufrimiento es la ignorancia. Es el primer eslabón en un ciclo de condiciones.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 70.

- **Causa de origen de la conciencia.**
- **Dos alternativas: de la nada o de otra causa.**

La causa principal, la causa sustancial de nuestra conciencia, debe ser un momento anterior de conciencia en ese continuo. Si queremos postular un principio absoluto de nuestra conciencia, entonces tenemos dos opciones. 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 72.

- **Mente de luz clara - sabedora.**
- **Es propia de la naturaleza.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 75.

- **Mente de Buda.**
- **En relación a mente normal.**

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 de camino. Por ello, la vaciedad de la mente —la verdadera naturaleza de la mente de la persona— se convierte en la encarnación natural de un buda.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 76.

- **La vacuidad como medio.**
- **Vs karma y 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 80.

- **Existencia cíclica en el budismo.**
- **Condicionada por karma y aflicciones.**

La existencia cíclica significa existencia condicionada con los agregados mentales y físicos que uno se ha apropiado bajo la influencia de las aflicciones y el karma. Así que la existencia cíclica no significa contar con cualquier tipo de mente y cuerpo; es *posible* la existencia con agregados incontaminados, una existencia liberada. 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 80.

- **Apego al sí-mismo.**
- **Es innato pero incorrecto.**

En la existencia cíclica todos tenemos la sensación de apegarnos al sí-mismo. Se trata de un estado mental innato, no de algo adquirido intelectualmente a través de la formación filosófica. Se trata de un estado mental muy natural. ¿Pero es *correcto*? ¿Concuerda con la realidad? El que una percepción o estado mental sea natural no significa que concuerde con cómo son las cosas. Debemos hacernos esta pregunta e indagar. Y cuando lo hagamos alcanzaremos el convencimiento de que el hecho de apegarse al sí-mismo es en realidad una forma de ignorancia, una distorsión.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 83-84.

- **Apego a las apariencias.**
- **Percepción de separación y solidez.**

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 de los objetos que percibimos. Por ello, no reaccionamos a las cosas tal como son realmente.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 84.

- **Mente y las aflicciones.**
- **Distorsiones y naturaleza de la mente.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 85.

- **Teoría de originacion dependiente.**
- **Causa-efecto y vacuidad.**

Podemos considerar la enseñanza del Buda sobre la originación dependiente tanto (1) en lo referente a causa y efecto como (2) en términos de vacío. Lo primero atañe al desarrollo de las condiciones para alcanzar un renacimiento favorable en esferas de existencia más elevadas. Lo segundo atañe al cultivo de las causas y condiciones para realizar la liberación. Así pues, la originación dependiente es vital tanto para nuestro objetivo inmediato (renacimiento favorable) como para nuestra aspiración a largo plazo (liberación).

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 87.

- **Tipos de impermanencia.**
- **Gradual y cambio momentos.**

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. El hecho de que un fenómeno sea momentáneo no depende de su contacto con alguna nueva condición. Más bien, la propia causa que origina un fenómeno lo dota de una naturaleza transitoria.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 92.

- **Cuatro sellos de la realidad.**
- **Vacuidad y nirvana.**

Pero en general, todas las escuelas budistas aceptan que la raíz de nuestro sufrimiento es aferrarse a la existencia de un sí-mismo. Esa es la raíz del resto de aflicciones. 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*.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 94.

- **Enseñar el budismo.**
- **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. A fin de guiar a los estudiantes con esas instrucciones, el maestro espiritual debe contar con ciertas cualidades.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 99.

- **Instrucciones de la liberación.**
- **Ética, meditación y sabiduría.**

Las instrucciones del Buda tienen que ver sobre todo con la realización de la liberación; las prácticas principales que constituyen el camino de la liberación son las de los tres aprendizajes superiores en ética, estabilización meditativa y sabiduría. Por ello, el maestro que ofrece estas instrucciones debe haber disciplinado su propia mente en esa formación y debe encarnar el conocimiento que emana de ese aprendizaje.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 100.

- **Esfuerzo mental compensatorio.**
- **Superar ilusiones y aflicciones.**

Se obtienen sólo a través del esfuerzo mental, adiestrando la mente en meditación. Meditación significa familiarizar nuestras mentes con esas fuerzas compensatorias habituándonos a ellas día a día, semana a semana, mes a mes, año tras año. El esfuerzo debe continuar incluso vida tras vida. 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

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 104.

- **Aflicciones mentales.**
- **Oportunistas y diversas.**

Las aflicciones son tremendamente diversas e increíblemente oportunistas. Siempre que tienen ocasión, hallan una u otra manera de manifestarse. Por eso es importante entenderlas y reconocerlas, saber cuándo aparecen en nuestras mentes. Por ejemplo, tendemos a considerar el apego como una amistad. Es una cualidad de la mente que tiende a atraer a otros hacia nosotros, así que nos ayuda a reunir condiciones que nos parecen útiles para la supervivencia.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 105.

- **Principios de la meditación analítica.**
- **Naturaleza, dependencia, función y evidencia.**

A lo largo de este segundo nivel, tu meditación es sobre todo *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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 106.

- **Raíz de las aflicciones mentales.**
- **Apego a las realidades (apariencia).**

¿Cuál es la raíz de nuestras aflicciones mentales? Esa raíz es nuestro apego a la verdadera existencia de las cosas. Esta mente confusa se apega a esa supuesta existencia verdadera, implicándose en los sucesos del mundo, atendiendo sobre todo a cómo aparecen a nivel de la percepción. Las cosas aparecen de determinada manera y luego la mente las atrapa como si esta apariencia fuese la realidad de ese objeto. Cuando reconoces que las apariencias no concuerdan con la manera en que son las cosas realmente, entonces puedes debilitar de manera gradual el agarre a ese apego.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 108.

- **Lam Rim y tres niveles.**
- **Pequeña, mediana y gran capacidad.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 113.

- **Cuatro sellos de la realidad.**
- **Impermanencia, sufrimiento, vacuidad y nirvana.**

También hablamos de los cuatro sellos de la doctrina budista:

- Todos los fenómenos condicionados son impermanentes.
- Todos los fenómenos contaminados están en la naturaleza del sufrimiento.
- Todos los fenómenos son vacíos y carecen de sí-mismo.
- El Nirvana es auténtica paz.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 117.

- **Impermanencia de la vida.**
- **Aferre a la permanencia.**

En este sentido, cuando la continuidad de una vida humana en particular llega a su fin, nos muestra la impermanencia de esa vida. 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 117.

- **Refugio en las tres joyas.**
- **Base de la disciplina ética.**

Puedes tomar refugio en las Tres Joyas y luego, desde esa base, aprender a vivir de tal manera que tengas en cuenta el factor kármico de causa y efecto. Tomar refugio es importante, porque la disciplina ética de evitar lo no virtuoso no es, en sí misma, específicamente budista; se convierte en práctica budista cuando se fundamenta en el refugio en las Tres Joyas.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 118.

- **Vacuidad e independencia.**
- **Las cosas no se fían de nosotros.**

Y es así porque el vacío no es meramente la nada o la inexistencia, sino más bien la ausencia de naturaleza inherente, la carencia existir a partir de un carácter intrínseco. Sin vacío, las cosas serían sólo autofundamentadas, no existiría la posibilidad de relaciones interdependientes.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 119.

- **El sí mismo no existente.**
- **Problema de concepción.**

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. Los budistas no refutan la persona, sino una concepción errónea del sí mismo.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 120.

- **Karma y ley de causalidad.**
- **Acciones de sufrimiento y felicidad.**

Para ello es necesario entender la causalidad, porque el funcionamiento del karma es un caso de causalidad; el karma es parte de un tipo muy concreto de relación causal. *Karma* significa literalmente «acción», pero cuando el término se utiliza en el budismo, la acción kármica puede tener un agente con una intención. Causa y efecto kármico es un proceso en el que acciones intencionadas crean una cadena de efectos. Aquí estamos sobre todo tratando con acciones que dan paso a experiencias de dolor y placer, de felicidad y sufrimiento.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 122.

- **Aflicciones mentales.**
- **Estados que perturban el flujo.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 125.

- **Aflicciones su raíz es confusión.**
- **El antídoto es sabiduría.**

A diferencia de todos los demás casos, el antídoto contra la ignorancia o la confusión —la sabiduría que conoce el vacío— puede aplicarse a todas las aflicciones. Chandrakirti dice que el antídoto para la confusión erradica todas las aflicciones, porque la confusión acerca de cómo existen las cosas es la mismísima raíz de todas las aflicciones.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 126-127.

- **Apego y visión de sí mismo.**
- **Su liberación es vacuidad.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 127.

- **Los doce eslabones.**
- **Se dividen en tres categorías.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 130.

- **Los doce eslabones.**
- **El ciclo de dos vidas.**

En conjunto, la presentación de los doce eslabones explica la secuencia temporal a través de la que tanto esta vida como las futuras están conectadas en la cadena de originación dependiente. Un ciclo de doce eslabones requiere al menos dos vidas. Y es muy frecuente que se necesite una tercera vida para finalizar un ciclo de doce.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 130.

- **Los dos tipos de ignorancia.**
- **Fundamental y compasión errónea.**

En general, podemos identificar dos tipos principales. Existe en 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 131.

- **Hay conciencia base más seis sentidos.**
- **En la continuidad y karma.**

...debe existir una conciencia neutral que persista, transportando las semillas del karma. La conciencia de base desempeña ese papel. Y la fuerza impulsora tras esa conclusión es la presunción de que debe existir una continuidad de conciencia, algo que sea localizable cuando se busca su esencia. Les parece que cuando buscas el verdadero referente del término «sí-mismo» debe haber alguna cosa inherentemente existente al final de dicho análisis.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 132.

- **Ignorancia = apego al sí mismo.**
- **Base de la existencia cíclica.**

La raíz de la existencia cíclica es la ignorancia. En general, el Buda la identificó como apego a la existencia del sí-mismo. En los doce eslabones, ese apego al yo hace referencia sobre todo al apego a la existencia de la *persona*. Sin embargo, según la escuela budista que aplica el análisis crítico de la manera más refinada, la diferencia entre la carencia de sí-mismo de las *personas* y la carencia de sí-mismo de otros *fenómenos* consiste simplemente en una cuestión de qué bases se califican como carencia de existencia propia.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 136-137.

- **Antídoto de la ignorancia.**
- **Sabiduría del vacío.**

Necesitamos un antídoto que se oponga directamente a la perspectiva de la ignorancia. Ha de ser una conciencia de sabiduría que conozca el vacío, o el no yo. Esta mente considera las mismas cosas que la ignorancia considera como inherentemente reales, pero en este caso lo hace de una manera diametralmente opuesta a como lo hace la ignorancia. Ese es el antídoto que hemos de desarrollar.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 137.

- **Vacuidad: Samatha y Vipassana.**
- **Base de la práctica.**

Y para conocer el vacío con total claridad, de manera no conceptual, has de contar con una visión clara especial (*vipashyana*) en relación al vacío. Esto sólo es posible si alcanzas cierta dicha y flexibilidad física y mental que surgen de la base de un análisis a fondo. Pero para llegar a ese punto primero necesitas una base, un fundamento, que es serenidad mental (*samatha*), en el que logras elasticidad y dicha que surge de una atención mental concentrada.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 138.

- **Propósito de la iluminación.**
- **Tres etapas del Lam Rim.**

El propósito primigenio y final de la práctica de la mente de iluminación es realizar la budeidad en beneficio de todos los seres. Sin embargo, esos versos indican que si te sumerges totalmente en la práctica del espíritu de iluminación, *bodhichitta*, entonces el resto de las aspiraciones —evitar un mal renacimiento, lograr un buen renacimiento y alcanzar la liberación— pueden colmarse a la vez, pasando de alegría en alegría.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 140.

- **Los seres sensibles.**
- **Criterio de definición.**

Al final hubo un consenso acerca de que los seres sensibles incluyen todos los organismos que se autopropulsan, que cuentan con la capacidad de moverse por el espacio de un punto a otro de acuerdo con sus preferencias. Decidimos que una ameba es un ser sensible. También los mosquitos y los chinches son, desde luego, seres sensibles, y deberíamos respetarlos. Es cierto que en ocasiones, cuando estamos durmiendo plácidamente y se acerca un mosquito, pudiéramos olvidar que se trata de un ser sensible.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 146.

- **Visión de la interdependencia.**
- **La visión errónea es ver aislado.**

...pero cuando algo nos parece atractivo o amenazador suele aparecérsenos como si fuese algo independiente y aislado. Cuando actuamos basándonos en ese 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 152.

- **Definición de compasión.**
- **Querencia y sufrimiento.**

¿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 sentido 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 154.

- **Dos métodos para compasión.**
- **Siete puntos e intercambiarse por los demás.**

¿Cómo desarrollamos la capacidad de apreciar a los demás seres vivos? ¿Cómo cultivamos un sentido de conexión y de afecto con ellos? Históricamente han existido dos enfoques: el enfoque de los siete puntos de causa-efecto y el método de equipararse e intercambiarse uno con los demás. 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 155.

- **Intercambio entre uno y los demás.**
- **Tong-len y Shantideva.**

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 practicar la meditación llamada «dar y recibir» (*tonglen*) Su origen lo hallamos en la *Guía de las obras del bodhisattva*, de Shantideva, que, según me han dicho, puede datar del siglo VIII.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 159.

- **Tres tipos de generosidad.**
- **Definidos por Tsong-Kapa.**

Tsong-ka-pha (2: 122) enumera tres formas principales de dación: dar cosas materiales, dar u ofrecer protección frente al miedo y dar Dharma a través de enseñanzas espirituales. Por ejemplo, si te ocupas de que tu motivación sea correcta, entonces trabajar para proteger el entorno puede ser un ejemplo del segundo tipo de dación, ofrecer protección.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 170.

- **Tres tipos de ética.**
- **Las seis perfecciones.**

Tsong-ka-pha (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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 170-171.

- **Sabiduría y existencia cíclica.**
- **Abordar la existencia.**

En sus *Cantos de experiencia espiritual*, Tsong-ka-pha dice que esa sabiduría es el ojo con el que uno percibe la realidad profunda. 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 176.

- **Samatha y Vipassana.**
- **Son estados mentales.**

Cultivar serenidad y clara visión es manifestar y reforzar facultades que se hallan presentes de manera natural en tu mente. Si observas de cerca tus propios estados mentales, verás que existe cierta cualidad en el interior de la mente que te permite centrarte en un objeto dado y mantener la atención. Eso es concentración, la base de la estabilización meditativa y la clara visión.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 181-182.

- **Los cinco obstáculos de meditación.**
- **Según el Lam Rim.**

Tsong-kha-pa (3:33-7) explica cómo desarrollar la concentración basándose en *Separación del medio respecto de los extremos*, de Maitreya, donde éste 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 la laxitud, (4) fracaso al aplicar los antídotos cuando aparece la agitación o la actitud, y (5) esfuerzo excesivo.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 185.

- **Cuatro objetos de meditación.**
- **Universales, purificación, pericia y aflicciones.**

Tsong-kha-pa (3:35) nos dice que el Buda identificó cuatro tipos de objetos meditativos: objetos universales, objetos para la purificación del comportamiento, objetos para obtener pericia y objetos para purificar aflicciones.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 186.

- **Meditación sobre mente.**
- **Es la meditación más difícil.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 188-189.

- **Meditar imagen del Buda.**
- **Implicaciones para su desarrollo.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 190.

- **Vigilancia y atención.**
- **Base de la meditación.**

La vigilancia lleva a cabo esta función observadora; es una especie de «metaconciencia» que comprueba si la agitación mental o la laxitud mental se están manifestando. Así pues, la atención plena mantiene tu concentración sobre el objeto de meditación elegido; la vigilancia comprueba bien que lo estás haciendo.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 190.

- **El aferre al sí mismo.**
- **Apego y aversión.**

Cuando te aferras a tu si-mismo, entonces te aferras a las cosas que te pertenecen, incluidas las amistades y la familia. Cuando mayor es el aferrarse, más vigorosamente te lleva al apego, la aversión y demás. Este reconocimiento de que aferrarse al sí-mismo configura la raíz de los estados mentales aflictivos como apego y aversión es compartida por todas las escuelas budistas.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 196.

- **Ilusión del sí mismo.**
- **Base del Nirvana.**

Al interiorizar este conocimiento de la ausencia de sí-mismo, se llega a ver todos los fenómenos como poseedores de una cualidad ilusoria. Esa nueva percepción socava el aferrarse al sí-mismo. El aferrarse al sí-mismo es un estado mental ilusorio; *no* es una cualidad esencial inseparable de la propia mente. Por ello puede ser eliminado al obtener una clara visión perceptiva de la naturaleza de la mente. Así es como eliminamos la contaminación de nuestras mentes; tal y como dice el sutra, ello en lo que lleva al nirvana.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 197.

- **Los tres sellos de la realidad.**
- **Base de todas las escuelas budistas.**

Todas las escuelas budistas comparten la observancia de los cuatro sellos del Dharma del Buda:

- todos los fenómenos condicionados son impermanentes;
- todos los fenómenos contaminados están en la naturaleza del sufrimiento;
- todos los fenómenos son vacíos y carecen de entidad;
- el nirvana es la verdadera paz.

Pero existen divergencias acerca de cómo entender la enseñanza del Buda sobre la carencia de sí-mismo.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 198.

- **Importancia del análisis en el budismo.**
- **Enseñanzas provisionales y definitivas.**

Las afirmaciones que aparecen en los sutras que, tras ser sometidos a análisis crítico, no son contradictorios con respecto a la razón y pueden recibir el apoyo de ésta, son definitivas. Las afirmaciones que aparecen en los sutras que, cuando son sometidos a análisis crítico, demuestran ser insostenibles y contradictorios, no son enseñanzas definitivas, sino provisionales.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 200.

- **Sentido de la vacuidad del yo.**
- **Elimina todas las perturbaciones.**

El propósito es ayudar a eliminar todas nuestras percepciones distorsionadas y estados mentales distorsionados. Las escuelas budistas aceptan unánimemente que aferrarse al sí-mismo es una distorsión fundamental; no obstante, tipifican la ausencia de sí-mismo de distintas maneras. Algunas la entienden como la ausencia de una persona con existencia substancial, una persona poseedora de algún tipo de realidad sustancial autosuficiente. Cultivan sabiduría realizando la ausencia de sí-mismo en ese sentido.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 201.

- **Sentido de la vacuidad de objetos.**
- **Disminuir el apego a lo externo.**

Tendemos a considerar los objetos como auténticos referentes del término que les aplicamos; es decir, actuamos como si objetos particulares existiesen naturalmente como referentes objetivos de sus nombres. Puedes aprender a dismantelar la aparente solidez de esta realidad externa y después, meditando en ello, reducir tu aferramiento a los objetos externos.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 202.

- **Camino Medio de la vacuidad.**
- **Vacío y existencia funcional.**

Debemos rechazar por completo cualquier noción de realidad objetiva o intrínseca, y al mismo tiempo reconocer a las cosas una existencia real que sea adecuada en relación con el funcionamiento de la originación dependiente.

Mientras analizas cuidadosamente cada una de las diversas explicaciones sobre la ausencia de sí-mismo, empezarás a darte cuenta de que en cada una de las anteriormente presentadas existe algo incompleto o incorrecto.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 204.

- **Método para eliminar todo apego.**
- **Sistema y método de vacuidad.**

Para ello primero debemos identificar la manera en que nos aferramos a esta noción del sí-mismo. Se denomina identificar el objeto de negación. A continuación, y a través del análisis, podemos demostrar que él 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 209.

- **Vacuidad y existencia de sí mismo.**
- **Se niega lo separado y autosuficiente.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 210.

- **Vacuidad y existencia inherente.**
- **Se refuta lo que no existe.**

En el caso de la persona, nos manifestamos a nosotros mismos como poseedores de existencia inherente, así que aceptamos y afirmamos esa percepción, aferrándonos a ella. Esta concepción que se aferra a una existencia *inherente* —no la mera existencia de la persona— es lo que debemos refutar. Hay que desmentir la propia existencia inherente, el contenido de esa idea falsa.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 211.

- **Vacuidad y originalidad dependiente.**
- **Relación de forma y vacío.**

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». Por ello, al equiparar el vacío con la originación dependiente en lugar de con la inexistencia, tsong-kha-pa está siguiendo lo que Nagarjuna y el Buda enseñaron.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 215.

- **Designación dependiente.**
- **Desarrollo de vacuidad.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 215.

- **Vacuidad de las personas.**
- **No existencia inherente.**

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 muestra 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*.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 219.

- **Vacuidad y sufrimiento.**
- **Camino para el cese del sufrimiento.**

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. El verdadero camino y el cese al que conduce, ambos, constituyen el verdadero Dharma entre las Tres Joyas.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 222.

- **Percepciones y vacuidad.**
- **Las cosas aparecen reales.**

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. En los propios escritos de Nagarjuna hallamos referencias a cuatro métodos distintos de conocimiento fiables: percepción directa, cognición inferencial, cognición de la base testimonial y cognición basada en la analogía.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 225.

- **Teoría de los Madhyamikas.**
- **Dos escuelas internas.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 229.

- **Bases para evaluar lo real.**
- **El ejemplo de la cuerda-serpiente.**

Consideremos el caso de alguien que ve una soga enrollada en la penumbra y piensa erróneamente que se trata de una serpiente. Hemos de poder decir que la percepción de una soga enrollada como una serpiente es falsa. Pero también está el caso de percibir una serpiente basándonos en el cuerpo de una serpiente de verdad. Sin referencia a la naturaleza intrínseca objetiva, ¿cómo juzgamos esas dos percepciones y decimos que una es errónea y la otra correcta, respectivamente? 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 232-233.

- **Dialéctica de existencia intrínseca.**
- **¿Las cosas aparecen y son reales?.**

El principal punto de desacuerdo, en realidad, es si uno acepta la noción de existencia intrínseca o naturaleza intrínseca. ¿Está o no equivocada una cognición válida ordinaria, una mente convencional fiable, cuando percibe un objeto que considera que posee naturaleza intrínseca? Las cosas *parecen* tener existencia intrínseca, ¿pero la tienen en realidad o no?

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 236.

- **La forma es vacuidad.**
- **No hay otra realidad.**

Si te limitas a asumir que una forma, a fin de existir y de ser una forma, debe contar con alguna naturaleza esencial, entonces, cuando oyes que esta forma es vacía, pudieras pensar que el vacío es una negación de alguna realidad esencial, adicional, que no está presente en la forma. El problema de entender el vacío de esta manera es que deja igual, intactas, las formas tal como las percibimos ahora. Tratas de negar algo que excede a eso.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 237.

- **Vacío y realidad.**
- **Vivir después de la negación.**

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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 242.

- **Método de verificar la realidad.**
- **Repetir, otro lo hace y no negar.**

Podemos comparar esto con la idea de verificación del método científico, donde un principio importante es la verificación repetida e intersubjetiva, la verificación por parte de alguien más. El tercer criterio para la existencia convencional es no ser invalidada por el análisis final. Este criterio proporciona una manera de llevar a cabo juicios de valor acerca de afirmaciones metafísicas.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 242.

- **Señalar existencia intrínseca.**
- **La realidad como nominal.**

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 naturaleza 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 244.

- **Cómo aparecen las cosas.**
- **Cómo son en realidad.**

A través de la contemplación del vacío has llegado a reconocer que las cosas y los sucesos no poseen existencia merced a ninguna naturaleza intrínseca; carecen de existencia inherente. No obstante, en tu percepción cotidiana del mundo sigues tendiendo a percibir las cosas como poseedoras de esa existencia objetiva. Al darte cuenta de ello logras reconocer la profunda disparidad entre la manera en que las cosas se te aparecen y la manera en que realmente son.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 244.

- **Biografía de Tsong-kha-pa.**
- **Universidad de Nalanda.**

Tsong-kha-pa Losang Drakpa (1357-1419) fundó la orden Geluk del budismo tibetano, a la que pertenece el Dalái Lama. Situada en el norte del estado de Bihar (India), Nalanda floreció como una de las grandes bibliotecas y universidades del mundo entre los siglos V y XII. Su santidad suele afirmar que Tíbet ha heredado de Nalanda toda la riqueza de la erudición budista india.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 251.

- **Las tres capacidades.**
- **Del 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.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 254.

- **El vajrayana tibetano.**
- **Yoga de la divinidad.**

El Dalái Lama considera que el Vajrayana es una forma de budismo Mahayana, con el mismo objetivo (la iluminación perfecta) y principios (sabiduría y compasión) pero con técnicas mejoradas, sobre todo la técnica del yoga de la divinidad, que implica visualizarse uno mismo con auténtica convicción como ser ya totalmente iluminado en que uno busca convertirse.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 256.

- **Ocho textos de Lam Rim.**
- **Tsong-kha-pa y otros autores.**

La lista tradicional de los ocho textos: (1) *El gran tratado de las etapas del camino*, de Tsong-kha-pa; (2) *Tratado medio de las etapas del camino*, de Tsong-kha-pa; y (3) *Significado conciso de las etapas del camino*, de Tsong-kha-pa; (4) *Oro refinado de las etapas del camino*, de Sonam Gyatso (el III Dalái Lama); (5) *Instrucciones personales de Mañjushri*, de Ngawang Losang Gyatso (el V Dalái Lama); (6) *Camino a la dicha*, de Losang Chokyi Nyima (el I Panchen Lama); (7) *Camino rápido*, de Losang Yeshe (el II Panchen Lama); y (8) *Esencia del consejo bien ofrecido*, de Dagpo Khenchen Ngawang Drakpa.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 258.

- **Doce eslabones de originación dependiente.**
- **Desarrollo de la propuesta.**

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

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 262.

- **Ser budista y condiciones.**
- **Toma de refugio + cuatro sellos de la identidad.**

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. Su Santidad habla de ellos más adelante (págs.. 93-95 y 117 y 198). Lo que aquí sostiene es que cuando la persona que verdaderamente comprende el Dharma busca refugio, los objetos de refugio —las *Tres Joyas*— se comprenden a la luz de los cuatro sellos. Eso lo convierte en específicamente budista.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 264-265.

- **Los seis aspectos de la meditación.**
- **Detalle de cada uno.**

Los seis aspectos de la preparación (1:94-99) son: (1) limpia tu sitio y dispon de manera adecuada representaciones del cuerpo, la palabra y la mente del Buda; (2) obtén ofrendas sin engaños y disponlas bellamente; (3) adopta una postura de loto entero o de medio loto, tomando refugio y desarrollando el espíritu de iluminación; (4) imagina que en el espacio que tienes por delante están los linajes de gurús, de budas y de bodhisattvas; (5) realiza las siete ramas de la veneración para acumular mérito y sabiduría mientras purificas la mente de oscuridades, y (6) realiza peticiones o súplicas, pide bendiciones.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 267.

- **Las siete ramas de veneración.**
- **Antes de la iluminación.**

Las siete ramas de la veneración (1:94-99) son: (1) obedecer a los iluminados, (2) presentarles ofrendas, (3) confesarse de los propios pecados, (4) regocijarse por el mérito de los seres iluminados, (5) implorarles que enseñen el Dharma, (6) suplicarles que continúen enseñando durante eones y (7) dedicar el mérito de tus acciones a la iluminación completa de todos.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 267-268.

- **Acciones no virtuosas mentales.**
- **Codicia, malicia y errores.**

Entre las diez acciones no virtuosas, tres son mentales: codicia, malicia y opiniones erróneas. Cada una corresponde a una de las aflicciones elementales conocidas como venenos mentales: apego, hostilidad e ignorancia. La codicia alcanza su culminación a través del apego, la malicia en la hostilidad y las opiniones erróneas a través de la ignorancia (véase *El gran tratado*, 1:227).

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 268.

- **Las diez aflicciones del Lam Rim.**
- **Cinco dependen de la perspectiva y cinco 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 a las últimas cinco como aflicciones relativas a las opiniones, dejando la ignorancia y la duda como aflicciones no relativas a las opiniones.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 269.

- **Los nueve estados de la meditación.**
- **Según la base de Lam Rim.**

Tsong-kha-pa (*El gran tratado* 3:73-75) describe esos nueve estados mentales como: (1) colocación mental, (2) colocación continua, (3) colocación reparada, (4) colocación próxima, (5) apaciguamiento, (6) pacificación, (7) pacificación completa, (8) atención concentrada, (9) colocación equilibrada.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 275.

- **Las ocho preocupaciones mundanas.**
- **Definición de las mismas.**

Son: agrado por (1) recompensas, (2) placer, (3) alabanzas y (4) buena reputación; desagrado por (5) falta de recompensa, (6) dolor, (7) crítica y (8) cualquier cosa que perjudique nuestra reputación.

De Aquí a la Iluminación. Dalái Lama. Gaia Ediciones, 2013. España. Pág. 282.