

# LOS TRES PRINCIPIOS DEL BUDISMO

**Lama Tsongkhapa**

- **Visión budista de Buda**
- **Evolución última en vida**

Nosotros, los budistas creemos que hay muchos Budas en el universo y que pueden aparecer en uno o más planetas al mismo tiempo, si esto puede ayudar a los seres que allí viven. Creemos que un Buda es la evolución última de toda vida; que él puede conocer todas las cosas, pero no tiene todo el poder: no creó el universo, por ejemplo (lo hemos construido por la fuerza de todos nuestros actos propios pasados, buenos y malos), ni puede sacarnos nuestros sufrimientos, los cuales creemos que vienen de nuestros propios actos pasados y que deben ser eliminados por nosotros mismos.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 26.

- **Los tres senderos principales**
- **Renuncia, iluminación y vacuidad**

Los tres senderos principales son como la viga principal que sostiene todo el techo. Tu mente debe estar llena de estos tres pensamientos si deseas practicar cualquier Dharma, sea el de las enseñanzas públicas o secretas del Buda. Una mente rebosante de renuncia te dirige a la libertad y una mente impregnada del deseo de convertirse en un Buda para beneficio de cada ser consciente te lleva a la omnisciencia. Por último, una mente imbuida de la visión correcta te sirve como antídoto al ciclo de la vida.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 40.

- **Desarrollar la budeidad**
- **Método y sabiduría**

Para alcanzarlo, uno debe estar versado en las dos causas que lo producen: los denominamos “método” y “sabiduría”. Los elementos principales de estas dos causas son también dos: el deseo de obtener la Budeidad para beneficio de todos los seres vivos y la visión correcta. Para el desarrollo de ambas actitudes en tu corriente mental, en primer lugar debes despertar una aversión absoluta hacia todas las cosas aparentemente buenas de la vida que uno pasa en el ciclo de nacimientos.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 43.

- **Los tres principios del budismo**
- **Método de 4 temas**

Nuestro enfoque del cuerpo principal del texto se divide en cuatro partes: una explicación de la renuncia, una explicación del deseo de alcanzar la Iluminación para cada ser vivo, una explicación de la visión correcta, y unas intensas palabras de aliento —que es el lector intente reconocer la veracidad de estas instrucciones y las ponga en práctica—.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 66.

- **Renuncia y compasión**
- **Desarrollo de la liberación samsara**

La cuestión aquí es que, para desarrollar el deseo de alcanzar la Iluminación en beneficio de todos los seres conscientes, en primer lugar debes tener un tipo de compasión que no puede soportar seguir viendo a los seres atormentados por los sufrimientos de la vida. Para conseguirlo debes despertar renuncia en relación a tu propia situación. No existe otra manera de cultivar la compasión.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 68.

- **Superar el deseo de la vida**
- **Ocio, fortuna e impermanencia**

Quien espera hacer un poco de práctica espiritual debe eliminar su deseo hacia esta vida. ¿Cómo acabar con él? Debes contemplar las dos Etapas conocidas como (1) el “gran valor de esta vida de ocio y fortuna y la dificultad de encontrarla”, así como (2) nuestra “impermanencia, el hecho de que debemos morir”. Estos pensamientos interceptarán tu deseo hacia esta vida —mentalmente, la abandonarás—.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 69.

- **Los 8 intereses mundanos**
- **Felicidad y desgracia**

“Los ocho pensamientos mundanos”, es el nombre que damos a las ocho emociones siguientes:

1. Ser feliz cuando consigues algo,
2. Y desgraciado cuando no lo consigues.
3. Ser feliz cuando te sientes bien,
4. Y desgraciado cuando te sientes mal.
5. Ser feliz cuando te haces famoso,
6. Y desgraciado cuando no lo eres.
7. Ser feliz cuando alguien habla bien de ti,
8. Y desgraciado cuando alguien habla mal de ti.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 72.

- **Renuncia y 3 intereses mundanos**
- **No es sobre lo material**

Cuando decimos “abandonar esta vida”, lo que esto significa es que debemos suprimir los ocho pensamientos mundanos o apegos hacia los placeres de esta vida. Pero esto no quiere decir, necesariamente, que debas desprenderte de tus posesiones materiales y ser un pordiosero. Maestros Santos del pasado nos dan ejemplos de personas que consiguieron abandonar esta vida y se incluían personajes cuya riqueza material era fantástica, como Gyalchok Kelsang Gyatso y el Panchen Lobsang Yeshe.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 78.

- **Impermanencia y 8 intereses**
- **Cultivar la meditación**

Existe una instrucción que contiene la esencia de todas las enseñanzas relativas a cómo desprenderse de los ocho pensamientos hacia esta vida. Es la meditación sobre la propia transitoriedad y la muerte. Las personas como nosotros debemos prepararnos para esta meditación contemplando cuán valiosa y difícil de encontrar es esta vida presente de ocio y fortuna. Entonces, gradualmente, nos iremos preparando para ser conscientes de la muerte.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 81.

- **Intereses mundanos y práctica espiritual**
- **Vida preciosa e impermanencia**

...debes lograr dos experiencias espirituales diferentes: en primer lugar, darte cuenta de lo valioso y difícil que es encontrar esta vida de ocio y fortuna; en segundo lugar, saber de la propia impermanencia y de hecho de que debemos morir. Una vez conseguidas estas dos experiencias, no importa lo que ocurra —las colinas pueden convertirse en oro, los ríos en leche y todos los hombres en tus esclavos— no tendrá importancia, pues te parecerá desagradable e inservible, como un buen ágape para un enfermo que vomita.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 82.

- **Lam Rim etapas 1 y 2**
- **Desarrollo de la renuncia**

En los textos tradicionales sobre las etapas del sendero a la Budeidad encontramos los principios de las acciones y sus efectos en la sección relativa a los seres de capacidad inicial, para detener nuestro deseo hacia esta vida presente. La instrucción para personas de capacidad media sirve para ayudarnos a detener nuestro deseo por una vida futura. Aquí, en la enseñanza sobre los tres senderos principales, en cambio, se nos aconseja meditar en nuestro ocio y fortuna así como en la impermanencia, para detener nuestro deseo hacia esta vida.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 86.

- **Los 4 principios del karma**
- **Desarrollo de los principios**

Esta contemplación se lleva a cabo considerando, con gran cuidado, los cuatro principios de las acciones que el Buda enunció:

1. Las acciones producen consecuencias similares con toda seguridad.
2. Las consecuencias son mayores que las acciones.
3. Uno no puede encontrarse con la consecuencia si no ha cometido la acción.
4. Una vez la acción es cometida, la consecuencia no se puede evitar.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 86-87.

- **Renuncia y sufrimiento**
- **Desarrollo espiritual**

Pero, realmente, la mejor manera es contemplar los muchos sufrimientos de este ciclo de vida. En un sentido amplio se puede afirmar que la renuncia empieza a brotar en el corazón de una persona cuando ha meditado en los tormentos del “Revivir” (el infierno más ligero) y genera un sentimiento de terror. Pero, el dominio completo de la renuncia sólo se produce cuando uno siente verdadera aversión incluso hacia las cosas supuestamente buenas de esta vida cíclica.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 91.

- **Clasificación de sufrimientos**
- **Escala de 6**

Aquí hablaremos un poco de cómo contemplar los seis sufrimientos siguientes:

1. El problema de que la vida es incierta.
2. El problema de que siempre deseamos más de lo que tenemos.
3. El problema de tener que desprendernos de nuestro cuerpo una y otra vez.
4. El problema de tener que entrar en una nueva vida una y otra vez.
5. El problema de que nuestra fortuna en la vida sube y baja una y otra vez.
6. El problema de que nadie puede acompañarnos; a nivel último estamos solos.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 93-94.

- **El sufrimiento del cambio**
- **Del placer al dolor por tiempo**

No obstante, ninguna de las cosas que parecen ser placenteras lo son por naturaleza. Si lo fueran, cuanto más duraran mayor sería su placer. Pero este no es el caso, porque a medida que duran más y más, empiezan a producir dolor. Cuando esto sucede ves claro que, por naturaleza, no son placenteras. De hecho son sufrimiento —lo que denominamos “el sufrimiento del cambio”—.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 95.

- **Compasión y renuncia**
- **Desintegrar al ego - sí mismo**

Para llegar a la compasión, necesitamos primero el pensamiento genuino de la renuncia. La gran compasión es un estado mental que no soporta de ninguna manera ver a los demás atormentados por los sufrimientos de la vida, y es imposible alcanzarla mientras el interés que sientes hacia tus propios tormentos sea tan débil que no es capaz de mover ni un pelo.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 97.

- **Amor y compasión budista**
- **Desarrollar felicidad y quitar sufrimiento**

El “amor bondadoso” es un deseo casi obsesivo de que todo ser consciente tenga felicidad. La “compasión” es el deseo casi obsesivo de que estén libres de cualquier dolor. Piensa en cómo se siente una madre cuando su querido hijo único está atormentado por una enfermedad grave. Esté donde esté y haga lo que haga, pensará constantemente en cuán maravilloso sería poder encontrar una manera rápida de liberarle de su enfermedad. Este pensamiento es continuo en su mente, sin descanso, es espontáneo y automático.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 104-105.

- **Cultivar la gran compasión**
- **Cinco etapas para su desarrollo**

Las tres primeras etapas son, reconocer a todos los seres como a nuestra madre, sentir gratitud por su amabilidad y desear devolver esa amabilidad. Estos tres actúan como causa para despertar el amor bondadoso, al que denominamos “hermoso”. Este amor bondadoso es en sí mismo la cuarta etapa; es tanto un efecto producido por las tres primeras etapas, como una causa para obtener la quinta: la gran compasión.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 105.

- **Regresión infinita de la conciencia**
- **No principio no final**

Tu conciencia de hoy es la continuación mental de tu conciencia de ayer. Tu conciencia de este año es la continuación de la conciencia que tuviste el año anterior. Del mismo modo, tu conciencia a lo largo de toda esta vida es la continuidad mental de la conciencia que tenías en tu vida previa. La conciencia que tenías en tu vida previa fue, a su vez, la continuidad de la conciencia de la vida anterior.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 107.

- **Sufrimiento y acciones**
- **Producimos mucho dolor**

Cualquier cosa a la que ellos llaman felicidad es, en esencia, sólo dolor. Quieren todo aquello que es deseable, pero no quieren saber nada de hacer buenos actos para obtener felicidad. No quieren lo que es indeseable, pero no les interesa oír hablar de abandonar los malos actos que producen dolor. Actúan al revés de cómo deberían: no hacen lo que deben, pero hacen lo que no deben. Así, mis ancianas madres queridas, estos seres conscientes están hechos para sufrir.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 110.

- **Libertad y autoexistencia**
- **Necesidad de ver las cosas bien**

Para tener libertad debes eliminar de raíz ese aferramiento a una “entidad autoexistente”. Para conseguir eliminarlo debes meditar en que nada tiene entidad autoexistente: debes encontrar un sendero o un punto de vista mental que sostenga las cosas de manera completamente opuesta al modo en que ahora te aferras a una “entidad autoexistente”. Puedes esforzarte todo lo que quieras en prácticas como la caridad, la moralidad, etc., pero sin meditar en la ausencia de la entidad autoexistente nunca podrás alcanzar la libertad.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 120.

- **Enseñanza literal y figurativa**
- **Definición básica**

En general hacemos distinción entre enseñanza “literal” y “figurativa”: es “literal” cuando su naturaleza es última y es “figurativa” cuando su naturaleza no es última. Las escrituras “literales” son las que se refieren principalmente a la verdad última, mientras que los otros tipos de escrituras se denominan “figurativas”.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 122.

- **Nominación y vacuidad: yo**
- **Nominal y lo nominal**

Cualquier objeto existente es resultado de algo que nominar y algo que nomina. No existe un solo átomo en el universo que no se valga de este proceso —nada existe por su propio lado—. Yo mismo también soy un producto: se han unido dos elementos —mi cuerpo y mi mente— y se han nominado “yo”. Yo no soy más que esto. No hay “yo” que exista por su propio lado; no hay un “yo” que no dependa de que alguien sobre la base de mi cuerpo y mi mente, confiera el nombre.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 126.

- **Vacuidad e interdependencia**
- **Todo surge en dependencia**

A lo que nos referimos cuando decimos “interdependencia” es a que todos los objetos están interrelacionados entre sí, y dependen unos de otros. Es decir, surgen en dependencia de otros objetos. Y por esto, es absolutamente imposible que puedan existir por sí mismos.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 127.

- **La existencia por sí misma**
- **Partes nominadas**

Y lo mismo sucede para cualquier fenómeno: “a esto lo denominamos así y a aquello lo denominamos asá”. No es más que un nombre y un concepto aplicado al conjunto de partes que actúa como base del nombre. No existe la más mínima porción de algo que sea un objeto por sí mismo. divorciado de las partes a las que se les da el nombre.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 128.

- **Etiquetas correctas**
- **Tres condiciones**

Cuando aplicamos una etiqueta deben estar presentes tres condiciones. Son: 1) el objeto debe ser conocido por una percepción convencional; 2) ninguna otra percepción convencional puede negar su existencia; y 3) tampoco un análisis último puede negar su existencia. Estas tres condiciones han de estar presentes.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 128.

- **Aferramiento al yo autoexistente**
- **Apego a algo que no existe**

Cuando empezamos a examinar si existe o no, la imagen que viene a la mente no es la del “yo” que hemos creado con nuestras etiquetas, sino más bien un “yo” que parece existir allí afuera, por sí mismo. Por tanto, el objeto al que nos aferramos no es el “yo”, entendido como una simple etiqueta aplicada a nuestro cuerpo y mente, sino más bien un “yo” que parece existir allí afuera por sí mismo, sobre el conjunto del cuerpo y la mente.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 131.

- **Vacuidad y causa - efecto**
- **Base de los cambios de existencia**

Se puede afirmar, pues, que al depender de otras cosas, ningún objeto puede existir genuinamente. El hecho de que nada tenga una existencia genuina es lo que hace posible que la ley de causa y efecto sea perfectamente veraz. Y el hecho de que todo el funcionamiento de la ley de causa y efecto sea perfectamente veraz hace posible que las semillas se conviertan en brotes, los brotes en granos, y todo lo demás.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 134.

- **Vacuidad e interdependencia**
- **Leyes de causa y efecto**

Considera *estas dos ideas*: 1) *la interdependencia infalible*, en que las causas (es decir, los actos) de una determinada naturaleza deben siempre conducir a resultados (consecuencias) del mismo tipo; y 2) la vacuidad, la idea *más allá de posicionarse* —el hecho de que ningún objeto del universo tiene un solo átomo de algo que pueda existir por sí mismo—.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 135.

- **Los dos extremos**
- **Existe y no existe**

Todas las escuelas, excepto la de los miembros del grupo “Implicación”, sostienen que comprender la apariencia de las cosas te impide caer en lo que se conoce como el “extremo de pensar que las cosas no existen”. Mientras que comprender la vacuidad te impide caer en lo que se conoce como el “extremo de pensar que las cosas si existen”.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 138.

- **Interdependencia y vacuidad**
- **Nada se sostiene por sí mismo**

Observa el ejemplo de un anciano débil que es incapaz de levantarse de su silla por sí mismo, y ha de valerse de un apoyo —no se sostiene solo—. Aquí tenemos un caso similar: ningún objeto puede sostenerse por sí mismo, ningún objeto puede existir de modo genuino, en tanto en cuanto dependa de cualquier otro factor.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 138.

- **El camino medio**
- **Base de la vacuidad**

Los auténticos sabios de la escuela del Camino Medio hacen una cuádruple distinción: dicen que nada existe de modo genuino, pero no dicen que las cosas no existen para nada; todo lo que existe es una mera convención, aunque todo existe sin existir de un modo genuino.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 139.

- **Nihilismo y eternalismo**
- **Cesar y existir**

Según la escuela de la Implicación, se pueden evitar ambos extremos —pensar que las cosas son permanentes y pensar que las cosas cesan— tan sólo con una afirmación lógica: “nada puede existir de modo verdadero porque es interdependiente”. La primera parte de la afirmación nos aparta del extremo de pensar que las cosas son permanentes; la segunda, del extremo de pensar que las cosas cesan.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 139.

- **Aislamiento budista**
- **Evitar los viajes mentales**

Por ejemplo, la palabra *aíslate* se refiere a aislarse no sólo externamente —vivir en algún lugar apartado del bullicio y ajetreo de la vida— sino también de tu propia mente: evita que tu mente emprenda su viaje intercontinental habitual a través de los ocho pensamientos mundanos y a través de tus miles de esperanzas y temores diarios.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 145.

- **Los tres reinos budistas**
- **Deseo, forma y no forma**

*Los tres reinos.* Lo abarcan todo. El Budismo enseña que hay tres reinos de existencia. Vivimos en el reino del “deseo”, denominado así porque nuestros intereses principales son la comida y el sexo. Por encima está el reino de la “forma”, donde los seres viven en un estado de meditación y poseen formas hermosas. Aún por encima de éste está el reino “sin forma”, donde los seres no padecen sufrimiento burdo y sólo tienen un cuerpo mental.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 171.

- **Escuchar las enseñanzas**
- **Los tres que no deben de ser recipientes**

Cómo no debe escucharse una enseñanza —como un recipiente tapado (sin prestar atención a lo que pasa), como un recipiente sucio (escuchar con una motivación innoble, como el deseo de conseguir buena reputación) y como un recipiente con un agujero en el fondo (que no retiene lo que se ha escuchado) —se aconseja hacer revisión diariamente—.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 172.

- **Los tres deseos de Lam Rim**
- **Inicial, medio y superior**

*Tres motivaciones diferentes.* El deseo de escaparse de los reinos inferiores, el deseo de escaparse de toda la vida cíclica, y el deseo de obtener la Iluminación completa para beneficio de cada ser consciente.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 173.

- **Ocho estadios que bloquean**
- **el desarrollo espiritual**

*Lo que entendemos por “ocio” es estar libre de las ocho maneras de carecer de oportunidad. Éstas son: sostener visiones erróneas, tales como creer que lo que haces no regresa a ti; nacer como un animal; nacer como un espíritu insaciable; nacer en los infiernos; nacer en una tierra donde las enseñanzas del Buda no estén disponibles; nacer en una tierra “incivilizada”, donde nadie mantiene los votos de la moralidad; nacer como un humano que es deficiente mental o tiene algún impedimento que no le deja practicar las enseñanzas; y nacer como un ser de placer de larga vida en uno de los paraísos temporales.*

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 187.

- **Proceso de purificación**
- **Las 4 etapas**

*Un antídoto apropiado.* El budismo nos enseña que hay cuatro fuerzas antídoto que, juntas, pueden eliminar el poder de cualquier acto negativo. La fuerza de la “base” consiste en pensar en quien ofendiste con tu acto y en quién te apoyarás para purificarlo. La fuerza de la “destrucción” es un intenso sentimiento de vergüenza y arrepentimiento por el acto que, con toda seguridad, regresará a ti para perjudicarte. La fuerza “contraria” es no volver a reincidir en el acto. La fuerza del “oponente” es llevar a cabo alguna práctica espiritual —confesar, meditar o cualquier buen acto— para borrar el poder de tu falta.

Lama Tsongkhapa. Los Tres Principios del Budismo. Ediciones Amara, 2002. España. Pág. 192.