

EL GRAN TRATADO DE LOS ESTADIOS EN EL CAMINO A LA ILUMINACIÓN

Lam Rim Chen Mo

Volumen I

Lama Tsongkapa

- **Lam Rim y tres capacidades.**
- **Liberación, iluminación y visión.**

Quedé todavía más impresionado cuando leí en *El camino veloz (Lam rim myur lam)* de Losang Yeshe que Manjusri había asegurado que Tsongkapa había escrito *El Gran Tratado* con la característica especial de relacionar los tres tipos de personas (*skyes bu gsum*), las personas de pequeñas, medianas y grandes capacidades, con los tres principales aspectos del camino (*lam gyi gtso bo rnam gsum*); la determinación de ser libres (*nges byung*), el espíritu de la iluminación (*byang chub kyi sems*), y la visión correcta (*yang dag pa'i lta ba*).

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 9-10.

- **Propuesta del Lam Rim.**
- **Cambiar el paradigma del yo al otro.**

Esta revelación, la presenta de tal forma que el lector puede ser animado a obtener un cambio en el paradigma fundamental de la visión de sus vidas: de haber sido una persona centrada en sí misma, orientada alrededor de una sola vida, esforzándose con los obstáculos y las corrientes a su alrededor, buscando ansiosamente alguna seguridad y felicidad antes de encontrar una paz en la muerte; a convertirse en un ser despierto magnifico, trascendiendo las infinitas experiencias pasadas, en un vuelo evolutivo hacia un maravilloso destino hermoso e inimaginable de sabiduría, amor y gozo; la budeidad, o simplemente la evolutiva gloria suprema que puede conseguir cualquier ser consciente.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 13.

- **Los tres estadios de Lam Rim.**
- **Características generales.**

Los estadios arrancan de la confianza en el mentor espiritual, a través de los temas que liberan el espíritu con la renuncia trascendente, lo perfecto de la personificación humana dotada de libertad y oportunidades, de inmediatez de la muerte, la causalidad evolutiva y el sufrimiento que lo abarca todo en los seres sin iluminar; y continúan los temas que hablan del corazón, la compasión, el amor y el espíritu altruista de la Iluminación; y finalmente siguen con las complejidades liberadoras de la sabiduría trascendental, la carencia de existencia propia subjetiva y objetiva.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 14.

- **Lam Rim de Tsongkapa.**
- **Antecedentes de origen.**

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación de Tsongkapa Blozang-grags-pa (1357-1419), cuyo título en tibetano, en sus tres denominaciones conocidas, es *Byang chub lam rim chen mo/ chen po/ che ba* es uno de los grandes monumentos mundiales a la filosofía y a la espiritualidad, además de uno de los más reconocidos trabajos sobre la práctica y el pensamiento budistas que haya sido compuesto en Tíbet. Tal vez sea la obra más conocida de Tsongkapa, fue el origen de la Nueva bKa'-gdams-pa u orden dGa-lan-pa/dGe-lugs-pa, y la completó en su cuadragésimo sexto año (1402).

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 17.

- **Apariencia y vacuidad.**
- **Análisis de Tsongkapa.**

El análisis de Tsongkapa supone entre otras cosas una consideración del par de coordenadas compuesto por la presentación-apariencia y la vacuidad (*snang stong*), concluyéndose que es, de hecho, mediante la presentación-apariencia de la originación dependiente como se descarta el extremo filosófico de la existencia eterna (*yod mtha', astita*), al tiempo que mediante la vacuidad se descarta el extremo filosófico de la no-existencia nihilista (*med mtha', nastita*). Este procedimiento permite al madhyamika mantener el camino medio filosófico (*dbu ma'i lam, madhyama pratipat*), y responde a la teoría de que el pragmatismo/operacional (*vyavahara*) se establece en su propio nivel por medio del conocimiento correcto o *pramana* (*tha snyad tshad [mas] grub [pa]*).

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 20.

- **Base de Lam Rim de Tsongkapa.**
- **Su base es Atisha.**

Tsongkapa presenta su *Gran Tratado* como inspirado en *Una Luz en el Camino* (*Byang chub lam gyi sgron ma or Bodhi-patha-pradipa*) en especial en sus primeras secciones, compuesto por el reconocido maestro bengalí Atisha Dipankarasrijñana (982-1054), que viajó de India a Tíbet, donde se convirtió en la fuente de la tradición tibetana bKa'-gdams-pa. El relativamente breve texto de Atisha toma como punto de partida la mencionada división de los tres tipos ascendentes de categorías espirituales de personas (*skyes bu gsum*).

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 21.

- **Antecedentes de Lam Rim.**
- **Atisha y Shantideva.**

De la parte india, además del ya mencionado *Bodhi-patha-pradipa* de Atisha, que data del siglo XI, y se basaba a su vez en una instrucción de su autor recibió de Dharmakirti de Suvarvadvipa (gSer-gling-pa), también hay que mencionar en particular el *Siksa-samuccaya* (siglos VII-VIII) de Shantideva, un trabajo descrito como un *Bodhisattva-vinaya*, que contiene unas diecinueve materias de la práctica y el pensamiento budistas y constituye una antología de textos canónicos relevante; y también del mismo autor el *Bodhi(sattva)-caryavatara*, que se estructura alrededor de una exposición de las seis perfecciones (*paramita*)...

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 24.

- **Lam Rim y obras theravadistas.**
- **Exposición en tres áreas.**

Entre las obras de la tradición budista theravada en lengua pali, el paralelo más cercano a *El Gran Tratado* de Tsongkapa lo proporciona probablemente el *Visuddhimagga* de Buddhaghosa (alrededor del s. V), un voluminoso tratado que expone las tres divisiones principales en las que divide el camino disciplina ética (*sila*), concentración meditativa (*samadhi*) y penetración discriminativa (*pañña*). Pero en contraposición a los otros textos antiguos ya mencionados, muchos de los cuales eran sin duda conocidos por Tsongkapa, el *Visuddhimagga*, que nunca fue vertido al tibetano, no pudo estar a su disposición.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 25.

- **Síntesis del Lam Rim chen Mo.**
- **Son de Tsongkapa.**

Las enseñanzas que voy a exponer aquí se refieren a cómo los seres afortunados pueden ser dirigidos a la budeidad por medio de los estadios del camino a la Iluminación que (1) contienen los puntos esenciales de todas las escrituras del Conquistador, (2) son el sendero trazado por los dos grandes pioneros, Nagaryuna y Asanga, (3) son el sistema para que los seres supremos progresen hasta el estado de omnisciencia, y (4) comprenden en su totalidad todos los estadios practicados por los tres tipos de personas.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 32.

- **Disciplina Ética.**
- **Base del budismo.**

Por lo general, las tres preciosas colecciones de las escrituras incluyen todas las enseñanzas del Conquistador. Así pues, los tres preciados adiestramientos también deben incluir las enseñanzas tal y como son realizadas. En relación con esto, las escrituras y sus comentarios, una y otra vez, ensalzan el adiestramiento en la disciplina ética como la base de todas las buenas cualidades, como los adiestramientos en la concentración y en la sabiduría. Por ello, al inicio, debes poseer las buenas cualidades del conocimiento que se expone en el contexto del adiestramiento en la disciplina ética.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 36.

- **Tipología del Buda.**
- **En el Camino Mahayana.**

Además de esto, un buda perfecto no ha eliminado simplemente una cantidad de faltas y realizado una parte de las buenas cualidades, más bien ha extinguido todos los tipos de faltas y ha conseguido todos los tipos de buenas cualidades. Los practicantes del Mahayana intentan conseguir esto. Puesto que después eliminarán todas las faltas y desarrollarán todas las buenas cualidades, todas estas buenas cualidades derivan de la eliminación de las faltas y de la adquisición del conocimiento dentro de los otros vehículos, y están incluidas en el camino Mahayana.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 45.

- **Doble sentido de enseñanzas del Buda.**
- **La excelente y la realizada.**

Las enseñanzas, cómo han sido expuestas por Vasubandhu en *Tesoro de Conocimientos (Abhidharma-kosa)*, dicen:

La enseñanza excelente de maestro Buda tiene una doble vertiente: la que tiene la naturaleza de las escrituras y la que tiene la naturaleza de la realización.

Como queda claro, no hay más que dos tipos de enseñanzas, las de las escrituras y las realizadas. Las enseñanzas de las escrituras determinan la manera en la que asumes las enseñanzas, los procedimientos para la práctica; las enseñanzas tal y como son realizadas con tu práctica de estos procedimientos de acuerdo a cómo los has asumido. Así pues, estos dos son como causa y efecto.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 49.

- **Budismo es práctica.**
- **Las enseñanzas sólo apoyan.**

Haciéndolo de este modo, comprenderás que todas las escrituras son instrucciones para ser practicadas. De lo contrario, pasarás toda tu vida sin sabiduría discriminativa, practicando simplemente algunas porciones incompletas del camino y no todo el cuerpo completo de las enseñanzas. Entonces no entenderás de los textos clásicos son instrucciones para la práctica y los abandonarás, viéndolos como algo que aporta un conocimiento meramente superficial y que eliminan las ideas equivocadas de los demás.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 49.

- **Las tres faltas de la escucha.**
- **No atención/ mala interpretación/ olvido.**

De modo similar, incluso cuando permaneces en un lugar donde las enseñanzas están siendo explicadas, no tiene mucho sentido si al escucharlas tú (1) no prestas atención; o, (2) aunque prestes atención interpretas erróneamente lo que estás escuchando con una motivación errónea como el apego; o (3) aunque carezcas de estas faltas, no solidificas las palabras y los significados a la hora de escuchar y permites que se desvanezcan debido al olvido y demás. Por consiguiente, despréndete de todas estas faltas.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 56.

- **Praxis budista.**
- **Escuchar, estudiar, practicar.**

Así pues, “una práctica diligente” en la cita “piensa en una práctica diligente como la forma de disipar la enfermedad de las aflicciones” se refiere a poner en práctica las lecciones que un maestro te ha impartido en relación a lo que debe ser adoptado y lo que debe ser desechado. Para poder hacerlo debes conocer las lecciones; para ello, necesitas estudio. El propósito de conocerlas por medio del estudio es para llevarlas a la práctica. Por tanto, es vital llevar a la práctica el significado de lo que has escuchado tanto como tú seas capaz de hacerlo.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 59.

- **Enseñanzas budistas.**
- **Limpiar la suciedad de la mente.**

Por lo tanto, escucha de tal forma que comprendas cómo estas enseñanzas se relacionan con tu mente. Por ejemplo, cuando quieres encontrar si hay o no algo de hollín, suciedad en tu cara, te miras al espejo y limpias esa suciedad. De forma similar, cuando escuchas las enseñanzas, tus faltas, como la conducta impropia y el apego, se muestran en el espejo de las enseñanzas. En este momento, debes sentir que tu mente se ha convertido en eso; y a partir de ahí te esfuerzas en limpiar esos fallos y estableces buenas cualidades. En consecuencia, debes adiestrarte en las enseñanzas.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 60.

- **Los tres adiestramientos.**
- **Del maestro espiritual.**

...así también, los maestros aprenden la disciplina ética para controlar sus sentidos y con gran esfuerzo se dirigen hacia acciones apropiadas. Así pues, los maestros han “disciplinado” sus mentes, que son como caballos salvajes.

“Serenos” se refiere a haber completado el adiestramiento de la concentración meditativa. La concentración meditativa es un estado mental en el cual la mente permanece apaciblemente interiorizada. Esto se consigue al confiar en la atención plena y en la vigilancia de tu disciplina ética, alejándote de las equivocaciones y comprometéndote con las buenas actividades.

“Totalmente apaciguado” se refiere a haber completado el adiestramiento de la sabiduría. Esto se hace analizando específicamente el significado de la realidad en dependencia de la serenidad meditativa, con lo cual la mente se vuelve servicial.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 68.

- **Cualidades para el aprendizaje.**
- **Con base en la experiencia budista.**

Seguidamente, estas cinco cualidades pueden ser reducidas a cuatro:

- (1) Esforzarse cuidadosamente en las enseñanzas,
- (2) al escuchar la enseñanza, centrar muy bien la mente
- (3) tener gran respeto por enseñanza y el instructor, y
- (4) abandonar explicaciones perversas y retener las buenas.

Tener inteligencia es la condición favorable que da lugar a las otras cuatro. Ser imparcial elimina la condición desfavorable de tomar partido.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 72.

- **Adiestrar la mente.**
- **Hacerla servicial al mérito.**

Desde un tiempo sin inicio has estado bajo el control de tu mente; tu mente no ha permanecido bajo tu control. Por otro lado, tu mente ha tendido a estar oscurecida por las aflicciones y demás. Así pues, la meditación tiene como objetivo tener bajo control esta mente que da luz a todas las faltas y máculas y, a continuación, hacerla servicial. Servicial se refiere, en este contexto, a que puedas dirigir tu mente hacia un objeto virtuoso de meditación.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 93.

- **Causas para Samatha.**
- **4: moderación, vigilancia, comida y esfuerzo.**

Además, aprende las cuatro condiciones previas, que son las causas que producen con rapidez el camino de la serenidad y la visión profunda: (a) moderar las facultades sensoriales, (b) actuar con vigilancia, (c) tomar una dieta adecuada, y (d) esforzarse por practicar, sin dormir en el momento equivocado, y actuar adecuadamente a la hora de irte a dormir.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 94.

- **Apego y aversión: sensaciones.**
- **Proteger la mente.**

Cómo moderar los objetos sensoriales consta de las dos partes siguientes:

- 1) *Proteger las facultades sensoriales:* Una vez se manifiestan las seis conciencias en base a los objetos sensoriales y facultades, la conciencia mental desarrolla apego por los seis objetos sensoriales atractivos y rechazo hacia los seis repulsivos. “Proteger las facultades sensoriales” significa proteger tu mente hacia semejante apego y hostilidad, y realizar un gran esfuerzo para que no se produzcan
- 2) *Practicar la moderación con las seis facultades sensoriales* supone, en realidad, detener las facultades sensoriales. Por ejemplo, no les permite es que se involucren en aquellos objetos sensoriales que producirían aflicción cuando uno los mira.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 95.

- **Conciencia en los comportamientos.**
- **Lo que debe o no hacerse.**

En resumen, permanece consciente de cualquier comportamiento que pueda presentarse durante el día o la noche. Así comprende lo que debe y no debe hacerse. Siempre que te involucres en lo que debe hacerse y siempre que te alejes de lo que no debe hacerse permanece vigilante y razona: “Ahora me estoy involucrando o alejando de esto, y ahora de esto”. Se indica, que si lo haces así, no serás perturbado por las infracciones en esta vida; e incluso después de la muerte, no te precipitarás en los reinos miserables; además serás poseedor de los requisitos previos para obtener el conocimiento de los caminos que aún no has conseguido.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 97.

- **Meditación = familiarización.**
- **Estabilizar y reflexionar.**

Cuando hayas determinado el significado de lo que originalmente tenías interés en practicar con ese tipo de estudio y reflexión y todas las dudas hayan sido disipadas, familiarízate con ello una y otra vez. A esta repetida familiarización la llamamos “meditación”. Así pues, necesitas tanto una meditación analítica repetida como una meditación estabilizadora que no sea analítica, porque la meditación incluye tanto la estabilización no analítica en el significado de lo que tenías originalmente interés por practicar y que fue determinado por medio del estudio, y la reflexión y el uso de la sabiduría discriminadora para analizar el significado.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 101.

- **Factores de la sabiduría.**
- **Estudio, reflexión y meditación.**

Además, de la misma manera que el estudio debe preceder a la sabiduría que surge del estudio, y la reflexión debe preceder a la sabiduría que viene de la reflexión, así también, la meditación debe preceder a la sabiduría que surge de la meditación. Puesto que esto es así, la meditación significa familiarizarse con aquello que tú has establecido utilizando la sabiduría que surge de la reflexión. Por ello, se afirma que la sabiduría que surge de la meditación es un producto de la sabiduría que procede de la reflexión.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 102.

- **Samatha y emplazar la mente.**
- **Base de un análisis vipassana.**

Cuando consigues las meditaciones estabilizadoras como la serenidad meditativa, creas una disponibilidad que permite emplazar tu mente en cualquier objeto de meditación según tus deseos. Si aquellos cuyas mentes no pueden permanecer en un objeto de meditación, analizan repetidamente mientras están intentando conseguir una meditación estabilizadora, serán incapaces de producir una estabilidad mental.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 104.

- **Vida humana preciosa.**
- **Ocio y oportunidad en el budismo.**

Para desarrollar este deseo excelente de extraer todo el provecho de una vida de ocio, debes reflexionar en sus cuatro elementos como se explica a continuación:

- 1) La necesidad de practicar las enseñanzas, puesto que todos los seres sólo quieren felicidad y no quieren sufrimiento y puesto que obtener felicidad y aliviar el sufrimiento depende únicamente de la práctica de las enseñanzas.
- 2) La habilidad de practicar, ya que estás capacitado con las condiciones externas, un maestro, y las condiciones internas: ocio y oportunidad.
- 3) La necesidad de practicar en esta vida, porque si no lo haces, te será muy arduo obtener de nuevo ocio y oportunidad en muchas vidas.
- 4) La necesidad de practicar ahora mismo, porque no hay certeza del momento en que morirás.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 118.

- **Lam Rim y tres tipos de personas.**
- **Iluminación/ sabiduría/ budeidad.**

Al principio, la persona que llegará a ser un buda desarrolla el espíritu de la Iluminación; a mitad del camino, completa la acumulación de mérito y sabiduría sublime; y al final, actualiza la budeidad perfecta. Todas estas acciones sólo son para el beneficio de todos los seres vivos. En consecuencia, todas las enseñanzas impartidas por un buda sólo aportan beneficio a los seres vivos. Siendo así, el beneficio de los seres vivos es lo que uno también tiene que conseguir.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 122.

- **Lam Rim resumen.**
- **Los tres niveles (persona).**

Por consiguiente, primero debes adiestrarte en el pensamiento que es común a las personas de pequeña y mediana capacidad para desarrollar el deseo de conseguir los dos beneficios, el de una situación elevada [como humano o como deidad] y el del logro definitivo [la liberación y la omnisciencia]. Una vez has desarrollado semejante deseo, te comprometes en el cultivo del espíritu de la Iluminación, la actitud que produce esos beneficios. Al hacerlo, debes desarrollar una gran compasión y el amor que son la base para esta actitud.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 126.

- **El Lam Rim desde**
- **Ética, concentración y sabiduría.**

...el adiestramiento en los preceptos de los votos para involucrarse en el espíritu de la Iluminación, constituyen el adiestramiento en la disciplina ética. La serenidad es el adiestramiento en la concentración o en la mente. La visión profunda es el adiestramiento en la sabiduría. Además, todas las prácticas hasta llegar a incluir a la serenidad mental constituyen el factor de la Iluminación llamado: el método y la acumulación de mérito, los caminos que dependen de las verdades convencionales, o estadios del vasto camino.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 128.

- **Los cuatro errores en la vida.**
- **La base es la impermanencia.**

Como ya se ha mencionado hay cuatro errores que te impiden sacar todo el partido de tu vida: [concebir (1) lo impuro como puro, (2) el sufrimiento como felicidad, (3) lo impermanente como permanente, y (4) el no-yo como el yo]. Al principio, se trata sólo del concepto de lo impermanente como permanente que es la causa de mucho perjuicio. Este concepto puede ser de dos tipos: burdo y sutil. De estos dos, en el caso de tu impermanencia burda, que es tu muerte, la causa de perjuicio es el mismo pensamiento de “yo no moriré”. Todo el mundo tiene la idea de que la muerte vendrá más tarde, al final.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 135.

- **Consecuencia de la permanencia.**
- **Aumenta apego y engaños.**

Si te dejas seducir por la esperanza de que este cuerpo y esta vida durarán mucho tiempo crearás fuertes apegos hacia las posesiones, comodidades y cosas semejantes. Como si fueras arrastrado por la corriente de un río te verás inmerso en una fuerte hostilidad hacia lo que te aleje o creas que pueda apartarte de estos objetos de apego; en el engaño que ignora sus fallos, y a consecuencia de estos dos, en aflicciones como el orgullo y la envidia, además de fuertes aflicciones secundarias.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 135.

- **Atención a la muerte.**
- **Desarrollar disciplina ética.**

Además, si desarrollas una auténtica atención de la muerte, te darás cuenta de que todos los esfuerzos de correr detrás de las cosas materiales como las pertenencias, el respeto y la fama, carecerá de fruto alguno como la paja prensada y son causas de desencanto. Esto hará que le des la espalda a los actos equivocados. Con un esfuerzo constante y respetuoso acumularás buen karma haciendo actos virtuosos como ir por refugio y mantener una disciplina ética. Con esto darás una gran importancia a las cosas, como el cuerpo, cosa que no harías sin esta atención. Ascenderás a un estado sublime y también conducirás hacia él a otros. ¿Qué podría ser más significativo?

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 136.

- **Miedo a la muerte.**
- **Apego a familia y cosas.**

Para quienes no han practicado el camino en absoluto, el miedo a la muerte se manifiesta como una preocupación de que serán separados de sus familiares y semejantes. Este miedo está producido por su fuerte apego. Por tanto, no lo desarrolles aquí. Entonces, ¿qué debe desarrollarse? Ciertamente nada de tu cuerpo que se manifestó a causa de tu karma y aflicción sobrevivirá a la muerte. Esto puede asustarte, sin embargo, de momento no puedes detenerlo. No obstante, debes temer a la muerte si no has asegurado el bienestar de tus vidas futuras acabando con las causas de los reinos miserables y estableciendo las causas de un estado superior y de la bondad definitiva.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 137.

- **Tres raíces de la muerte.**
- **Principios básicos de impermanencia.**

Debe desarrollarse por medio de las tres raíces, las nueve razones, y las tres decisiones. Las tres raíces son:

- (1) La muerte definitiva.
- (2) El momento de la muerte es incierto.
- (3) A la hora de la muerte nada puede ayudar a excepción de la práctica religiosa

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 138.

- **Conciencia de la muerte.**
- **Como caerse en un precipicio.**

Así pues, desde el momento en que entraste en el seno materno, no te detienes ni tan siquiera por un instante, sino que continúas avanzando hacia la vida futura. Por consiguiente, incluso entre los acontecimientos en tu vida, ésta se consume sin parar en una procesión hacia la muerte conducida por sus mensajeros, la enfermedad y el envejecimiento. En consecuencia, no te alegres con el pensamiento de que mientras estás vivo estás en un estado estacionario y no te estás moviendo hacia la próxima vida. Por ejemplo, cuando caes desde la cima de un elevado acantilado, el tiempo que dura la caída no es algo para disfrutar.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 141.

- **Muerte y falta de tiempo.**
- **Desarrollo de la conciencia.**

Aunque fuera posible vivir durante mucho tiempo, como ya se ha explicado, sería equivocado creer que dispones de mucho tiempo. La mayor parte de tu vida ya ha transcurrido. La mitad de la que te queda la pasarás durmiendo, y muchas de las horas de vigilia las perderás en otras distracciones. Además, a medida que tu vida se va acabando se acerca la vejez. Tu fuerza física y mental se deteriora hasta el punto de que incluso si quieres practicar la religión careces de la capacidad para hacerlo. Por ello, ya no te quedan mucho más de algunas oportunidades para practicar las enseñanzas.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 142.

- **La vida es muy frágil.**
- **Desequilibrio de los cuatro elementos.**

Hay muchos seres sintientes y cosas inanimadas que dañan a esta vida. Reflexiona con detalle sobre las muchas formas de daño infringido por humanos y demonios no humanos; cuántos animales peligrosos dañan la vida y las extremidades; y de modo similar cuánto dolor se experimenta debido a las enfermedades internas y a los elementos externos. Además, tu cuerpo está compuesto por los cuatro elementos, agua, tierra, fuego y viento e incluso éstos se dañan unos a otros cuando pierden el equilibrio. Cuando algunos se manifiestan en exceso y otros con poca intensidad, una enfermedad se desarrolla y te roba la vida.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 144-145.

- **Las causas de vida.**
- **Se convierte en causas de muerte.**

Por si esto fuera poco, no existen causas para continuar vivo que no puedan convertirse en causas de muerte. En otras palabras, buscas cosas como comida y bebida, cobijo y amigos para no morir, pero incluso éstas pueden convertirse en causas de muerte. Por ejemplo, puedes consumir la comida o la bebida equivocada o comer en exceso o demasiado poco. Tu casa puede derrumbarse o tus amigos pueden engañarte. Así pues, es obvio que no existen causas para preservar la vida que no puedan convertirse en causas de la muerte. Puesto que la vida misma se dirige hacia la muerte, las condiciones mismas para la vida no ofrecerían mucha seguridad aunque fuesen muy numerosas.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 145.

- **Karma y renacimiento.**
- **Según acciones virtuosas y no virtuosas.**

Puesto que, como ya se ha mencionado, es definitivo que morirás pronto, no puedes permanecer en esta vida. Puesto que después de la muerte nos cesas de existir, volverás a nacer. Por consiguiente, renacerás en un reino feliz o en un reino miserable, porque no hay un lugar de renacimiento que no sea uno de esos dos tipos. Puesto que estás controlado por tu karma y no puedes escoger dónde vas a renacer, lo harás en una forma en la que tu karma virtuoso o sin virtud te impulsará a renacer.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 150.

- **El sufrimiento como causa del karma.**
- **Aspiración a la liberación.**

Entendiendo el sufrimiento como el resultado del karma sin virtud. serás muy cuidadoso en evitar las equivocaciones y las infracciones. Puesto que quieres felicidad y no sufrimiento, y comprendes que la felicidad es el resultado de la virtud, disfrutas cultivando virtud. Cuando tengas clara tu propia condición, desarrollarás compasión por los demás. Cuando te hayas alejado de la existencia cíclica, desarrollarás una aspiración por la liberación. Aterrorizado por el sufrimiento, vas por refugio a las Tres Joyas con fervor.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 150.

- **Dos causas para toma de refugio.**
- **Miedo a reinos inferiores y protección.**

En resumen, las causas de ir por refugio son dobles: tu miedo a los reinos miserables y similares, y tu convicción de que las Tres Joyas pueden protegerte. Así pues, debes esforzarte para comprender esas dos causas, porque si se quedan en simples palabras, así será tu refugio, pero si son firmes y estables, tu refugio transformará tu mente.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 166-167.

- **Buda como objeto de refugio.**
- **No miedo, hábil, compasión y práctica.**

Existen cuatro razones por las que el Buda es un objeto válido de refugio. En primer lugar, se ha dominado a sí mismo y ha conseguido el estado sublime, libre de todo miedo. Si no lo hubiese obtenido, no podría proteger a los otros de todos los miedos, de la misma manera que una persona que ya ha caído no puede ayudar a otra que ha caído. En segundo lugar, él es, en todos los sentidos, hábil en los medios para adiestrar discípulos; si no tuviera esta habilidad, no tendría la posibilidad de satisfacer tus necesidades, aunque tú te dirigieras a él en busca de refugio. En tercer lugar, tiene gran compasión. Si no la tuviera no te protegería aunque te dirigieras a él en busca de refugio. En cuarto lugar, a él no le placen los ofrecimientos materiales sino los ofrecimientos de la práctica, si no fuera así, no podría actuar como un refugio para todo el mundo, sino que ayudaría solamente a quienes previamente le hubiesen ayudado a él.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 167.

- **Cualidades de las Tres Joyas.**
- **Base del refugio budista.**

1” Las diferencias basadas en las características definitorias.

La joya del Buda tiene las características definitorias de la perfecta y completa iluminación. La joya de la enseñanza tiene la característica definitoria de surgir de la joya del Buda. La joya de la comunidad tiene la característica definitoria de la práctica correcta por medio de la instrucción esencial

2” Las diferencias basadas en las actividades iluminadas.

Buda posee la actividad iluminada de dar sermones. La enseñanza tiene la actividad iluminada de centrarse en la erradicación de las aflicciones y el sufrimiento. La comunidad tiene la actividad iluminada de fortalecer el entusiasmo.

3” Las diferencias basadas en la devoción.

Debes apreciar al Buda como Aquel a quien venerar y servir. Debes apreciar la enseñanza como aquella que debe ser realizada. Y debes valorar la comunidad como aquella con la que debes asociarte porque tiene atributos semejantes a los tuyos.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 175.

- **Preceptos del Refugio.**
- **Recordar ... constantes.**

Existen seis preceptos generales:

1. Recordando las diferencias y las buenas cualidades de las Tres Joyas, ve por refugio una y otra vez.
2. Recordando la gran bondad de las Tres Joyas, esfuérzate por venerarlas constantemente y ofrecer la primera porción de tu comida y bebida.
3. Conduce a otros seres vivientes a esta práctica, y considéralos de una manera compasiva.
4. Con cualquier actividad en la que te involucres y con cualquier propósito que tengas haz ofrecimientos y súplicas a las Tres Joyas, dejando de lado o cualquier otro método mundano.
5. Una vez hayas comprendido los beneficios, ve por refugio tres veces durante el día y tres veces durante la noche.
6. Mantén tu refugio y no te olvides de las Tres Joyas, aún en momentos de zozobra o incluso con el coste de tu propia vida.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 185.

- **Karma positivo y negativo.**
- **Base de la felicidad y el sufrimiento.**

Toda la felicidad, en cuanto a sentirse bien, ya sea de los seres ordinarios o nobles, incluyendo incluso es más liviano de los placeres, como el sentir una ligera brisa para el ser nacido en un infierno, surge del karma virtuoso acumulado anteriormente. Es imposible que la felicidad nazca del karma sin virtud.

Todo el sufrimiento en forma de sensaciones dolorosas, incluyendo incluso el sufrimiento más ligero que tiene lugar en el continuo mental de un arhat, surge del karma invirtuoso acumulado previamente.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 198.

- **Visión general del Karma.**
- **Incremento, efecto y nulidad.**

Dado que he establecido la causalidad de la felicidad y el sufrimiento como se ha explicado antes, habiendo además entendido que el karma se incrementa; que no me voy a encontrar con los resultados de las acciones que no he cometido; y que las acciones que he llevado a cabo no se perderán, entonces, al inicio, ¿qué tipos de karma y efecto debo intentar comprender? ¿Cuáles debo adoptar y cuáles debo abandonar?

Respuesta: En general, puedes llegar a la conclusión de que existen tres formas de involucrarte en una buena o mala conducta: física, verbal y mentalmente.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 204.

- **Fases del Karma.**
- **Base – acción - resultado.**

El compendio de lo que se Determina lo explica según cinco categorías; base, percepción, actitud, aflicción y conclusión. Aunque se pueden agrupar las tres centrales en la categoría de la actitud y añadir la categoría de la actuación para mostrar una presentación sintetizada de cada uno de los caminos de la acción en cuatro categorías: base, actitud, actuación y culminación. Dicha presentación es fácilmente comprensible y no existe contradicción entre ella y la intención de las enseñanzas de Asanga.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 206.

- **Diez conductas no virtuosas.**
- **Base: hostilidad, apego y engaño.**

Además, es este punto de vista erróneo el que te lleva a realizar cualquier tipo de ofensa que desees llevar a cabo. En relación con las diez no virtudes, puedes involucrarte en matar, usar palabras ofensivas y en la malicia con cualquiera de los tres venenos mentales, pero las traes a su máxima expresión con hostilidad. Puedes involucrarte en robar, tener una conducta sexual errónea y ser codicioso con cualquiera de los tres venenos mentales, pero la llevas a su culminación sólo con el apego. En cuanto al mentir, la calumnia y la palabrería sin sentido las puedes tanto llevar a cabo como traerlas a su máxima expresión con cualquiera de los tres venenos mentales. Puedes involucrarte en los puntos de vista erróneos con cualquiera de los tres venenos mentales, pero los llevas a su culminación sólo con el engaño.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 214.

- **Efectos de las diez acciones no virtuosas.**
- **En las otras vidas.**

Incluso cuando desde los renos miserables renaces en el reino humano, [experimentarás los efectos de las acciones invirtuosas] según la siguiente relación:

[como un efecto concordante con la causa de matar], una vida breve;

[como un efecto del robar], una carestía de recursos;

[de la conducta sexual incorrecta], una esposa o marido indomable;

[del mentir], mucha calumnia;

[de la calumnia], la pérdida de los amigos;

[de palabras que ofenden], escuchar palabras desagradables;

[de la charlatanería sin sentido], otros no prestan atención a tus palabras;

y [de la codicia, malicia y sostener puntos de vista erróneos], predominio del apego, la hostilidad y la confusión respectivamente.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 222.

- **Estructura de una acción kármica.**
- **Base – actitud – actuación y culminación.**

Por lo tanto, aplica a cada una de las diez acciones los cuatro aspectos de la base, la actitud, la actuación y la culminación. Esto queda ilustrado en el siguiente ejemplo del camino de la acción de renunciar al matar. La base de evitar matar es otro ser vivo. La actitud es comprender las consecuencias de matar y el deseo de querer renunciar a ello. La actuación es la actividad de haberte refrenado correctamente de la acción de matar. La culminación es la acción física de completar el control correcto. Entiende las otras de esta misma manera.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 224.

- **Cuatro tipos de karma.**
- **Tiempos y vidas.**

El comentario explica los cuatro tipos de karma según Asanga; cómo un instante singular de una acción nutre una semilla de consumación en una única vida; cómo una acción que nutre a una semilla de consumación de muchas vidas; cómo muchos instantes de una acción nutren una y otra vez la semilla de un único cuerpo; y cómo muchas acciones mutuamente dependientes que nutren repetidamente las semillas para muchos cuerpos en una sucesión de vidas.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 226.

- **Consumación del karma positivo.**
- **Son ocho maduraciones.**

Además, el primero, la consumación de la duración de la vida, es vivir en un reino afortunado. El segundo, la consumación de un color, es el cuerpo. El tercero, consumación de un linaje, es el nacimiento. El cuarto, la consumación de un poder, son los recursos y los colaboradores. El quinto, palabras veraces, es ser una autoridad en el mundo. El sexto, tener una influencia reconocida, es ser famoso en cuanto a ese poder. El séptimo ser un varón, es tener la capacidad para todas las buenas cualidades. El octavo, la fuerza, es tener poder en tus actividades.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 229.

- **Los cuatro poderes contra lo negativo.**
- **Sistema de purificación.**

No obstante, debes remediar las ofensas a través de los cuatro poderes. *El Sutra de las Cuatro Enseñanzas (Catur-dharma-nirdesa-sutra)* dice:

Maitreya, si los bodhisattvas, los grandes héroes, poseen esas cuatro enseñanzas, superarán cualquier mal que hayan acumulado o cometido. ¿Cuáles son esos cuatro? Son el poder de la erradicación, el poder de la aplicación de los remedios, el poder de alejarse de cualquier falta y el poder del fundamento.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 238.

- **Destrucción del karma.**
- **Refrenar actos no virtuosos.**

El tercer poder es el hecho de refrenarse de las diez acciones no virtuosas. En *El Sutra de la Esencia del Sol*, el Buda explica que el refrenamiento destruye todos los karmas, aflicciones y oscurecimientos de las enseñanzas creados física, verbal o mentalmente por haber cometido acciones como matar o cualquier otra. El tercer poder elimina las malas acciones que previamente hayas creado tú mismo, hayas hecho que otros creasen o te hayas regocijado cuando otros las crearon.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 239.

- **Necesidad de cuerpo excelente.**
- **Base disciplina ética.**

Como dice Santideva, debes confiar en una vida en un renacimiento feliz; ejemplarizado en el verso con cuerpo humano, y cruza el océano de la existencia hasta alcanzar la omnisciencia. Además, debes atravesar sucesivamente muchas vidas. Por tanto, la disciplina ética, que es la causa principal para conseguir un cuerpo en un reino afortunado, es la raíz del camino.

Además, es preciso un cuerpo completamente cualificado en un reino afortunado, pues aunque hayas conseguido el camino, progresarás muy poco con un cuerpo que no esté totalmente cualificado y que sólo posea algunas buenas cualidades.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 247.

- **Ocho tipos de sufrimiento.**
- **Desagregado y definiciones.**

1” Reflexionar sobre el sufrimiento universal de la existencia cíclica.

(a) Reflexionar sobre los ocho tipos de sufrimiento.

- (i) El sufrimiento de nacer.
- (ii) El sufrimiento de la vejez.
- (iii) El sufrimiento de la enfermedad.
- (iv) El sufrimiento de la muerte.
- (v) El sufrimiento de encontrarse con lo que es desagradable.
- (vi) El sufrimiento de separarse de lo que es agradable.
- (vii) El sufrimiento de no conseguir lo que quieres.
- (viii) El sufrimiento de nuestros cinco agregados.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 249.

- **Bases del Lam Rim.**
- **Nivel medio o persona media.**

Si haces un esfuerzo para rechazar las ofensas y cultivar la virtud por medio de la práctica habitual de ir por refugio y por medio de la reflexión sobre el karma virtuoso y no virtuoso y la certeza de sus resultados, conseguirás un renacimiento feliz. No obstante, no debes sentirte satisfecho sólo con esto; cuando hayas desarrollado la actitud que es compartida por las personas de capacidad pequeña, desarrolla la actitud que es compartida por las personas de capacidad media; esto se conoce como el desengaño de la existencia cíclica. Sobre esta base, puedes aspirar a convertirte en una persona de gran capacidad al desarrollar el espíritu de la Iluminación suprema.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 250.

- **Karma y aflicciones.**
- **Esquema del renacimiento.**

Liberarse es acabar con la esclavitud, y lo que te mantiene atado a la existencia cíclica es el karma y las aflicciones. Bajo su poder, los agregados renacen de tres formas posibles: en cuanto a los tres reinos, pueden renacer en el reino del deseo y en los otros reinos; en cuanto al tipo de ser, pueden renacer en cinco [deidades, humanos, animales, espíritus hambrientos y seres infernales] o seis tipos de seres [los cinco mencionados más los semidioses]; y en cuanto a los tipos de nacimiento, pueden renacer de cuatro formas: nacer de un seno materno, nacer de un huevo, nacer del calor y la humedad y nacer de forma espontánea.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 251.

- **Aliviar el sufrimiento.**
- **Base del Karma y aflicciones.**

El deseo de aliviar el sufrimiento de la sed nace del hecho de que no quieres ser atormentado por la sed. Así mismo, el deseo de alcanzar la liberación, que alivia el sufrimiento de los agregados propiciado por el karma y las aflicciones, se basa en el hecho de ver que los agregados de uno mismo tienen fallos, pues el sufrimiento es su naturaleza. A menos que generes la determinación de rechazar la existencia cíclica al meditar en sus inconvenientes, no buscarás el alivio del sufrimiento de los propios agregados.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 252.

- **Las dos primeras verdades.**
- **Inversión de causa y efecto.**

¿Por qué, entonces el Bhagavan invirtió el orden, si los orígenes preceden al sufrimiento, y dijo: “Monjes, ésta es la noble verdad del sufrimiento, ésta es la noble verdad del origen?”.

Respuesta: En ese caso, el maestro invirtió la secuencia de causa y efecto no por un error sino porque esta inversión es esencial para la práctica. ¿Por qué? Si sus discípulos fracasaran en el desarrollo de una determinación adecuada para, en primer lugar, liberarse de la existencia cíclica, cortarían la raíz misma de la liberación. ¿Cómo podría entonces dirigirlos hacia la liberación? Así pues, al principio, la oscuridad de la ignorancia amortajó a sus estudiantes; confundiendo las maravillas de la existencia cíclica, que de hecho son sufrimientos, con la felicidad.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 253.

- **Origen del sufrimiento.**
- **Karma y concepto de Yo.**

Además, reconoces que no puedes detener el sufrimiento a menos que contrarrestes su causa. Al investigar la causa del sufrimiento, llegas a entender su verdadero origen. En consecuencia, a continuación el Buda habló de la verdad del origen.

Seguidamente, desarrollas una comprensión de la verdad del origen, la comprensión de que el karma contaminado produce el sufrimiento de la existencia cíclica, que las aflicciones producen karma y que la concepción del yo es la raíz de todas las aflicciones. Cuando entiendas que puedes eliminar la concepción del yo, tomarás el compromiso de consumir su cesación, que también supone el cese del sufrimiento. Así pues, el Buda habló, en siguiente lugar, de la verdad de la cesación.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 253.

- **El sufrimiento universal.**
- **Tres tipos de clasificaciones diferentes.**

1” Reflexionar sobre el sufrimiento universal de la existencia cíclica.

Se divide en tres:

1. Reflexionar en los ocho tipos de sufrimiento.
2. Reflexionar en los seis tipos de sufrimiento. (Capítulo XVIII).
3. Meditar en los tres tipos de sufrimiento. (Capítulo XIX).

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 254-255.

- **Estado de mente búdica.**
- **Samatha y Vipassana.**

Por todo ello, el Buda menciona que cualquier logro de una cualidad virtuosa en los tres vehículos precisa un estado de mente que sea a la vez (1) una serenidad meditativa verdadera, o una similar a ella, que permanece unidireccionalmente en su objeto virtuoso de meditación sin alejarse de él; y (2) una visión profunda real, o una similitud con ella, que en la meditación analiza un objeto virtuoso cuidadosamente y distingue tanto la naturaleza real como la diversidad del fenómeno.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 256.

- **Desencanto por la vida del ciclo.**
- **Base de la liberación y compasión.**

Si no cultivas un sentimiento de desencanto genuino hacia la existencia cíclica, cuya naturaleza son nuestros agregados, no tendrás la oportunidad de desarrollar una mente genuina que esté interesada por la liberación, y no tendrás la menor posibilidad de generar la gran compasión por los seres que vagan por la existencia cíclica. Por lo tanto, esa reflexión es muy importante, independientemente del vehículo, Mahayana o Hinayana, en el que entres. Aun cuando has generado un sentimiento de desencanto por la existencia cíclica, sigue las escrituras libres de error y los comentarios autorizados y busca una comprensión exacta de los mismos.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 262.

- **Los ocho sufrimientos.**
- **Primera Noble Verdad.**

Ocho sufrimientos:

- 1) El nacer
- 2) Vejez
- 3) Enfermedad,
- 4) Muerte
- 5) Encontrarse con lo no agradable
- 6) Separarse de lo que es agradable
- 7) No conseguir lo que se quiere
- 8) De los cinco agregados.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 263.

- **Seis tipos de sufrimiento.**
 - **Nueva clasificación: renacimientos.**
- (b) Reflexionar en los seis tipos de sufrimiento.
- (i) El defecto de la incertidumbre.
 - (ii) El defecto de la insaciabilidad
 - (iii) El defecto de desprenderse del cuerpo una y otra vez.
 - (iv) El defecto de los repetidos renacimientos.
 - (v) El defecto de caer de lo alto a lo bajo una y otra vez.
 - (vi) El defecto de no tener compañeros.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 265.

- **Desilusionarse del samsara.**
- **Enemigos y amigos son incertidumbre.**

Sabiéndolo, los sabios nunca desarrollan apegos, renuncian a los pensamientos de deleitarse con amigos y se sienten satisfechos de permanecer centrados en la virtud.

Al meditar en ello, debes comprobar la aparición del apego y la hostilidad que procede de la discriminación entre amigos y enemigos. Permanece consciente de que no se puede confiar en los acontecimientos de la existencia cíclica en absoluto. Desilústrate.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 266.

- **Inagotable avidez.**
- **Proceso de insatisfacción.**

Cuando piensas en que no te falta experiencia en las maravillas y sufrimientos de la existencia cíclica, debes desilusionarte. En la busca de la satisfacción, te dejas llevar por los placeres, no obstante, con los placeres mundanos nunca encuentras satisfacción, no importa lo mucho que los disfrutes. Así, continuamente aumenta tu avidez y, a causa de ella, deambulas por mucho tiempo en la existencia cíclica. Durante un incontable periodo de tiempo experimentarás un intolerable sufrimiento que esos placeres no disminuirán en lo más mínimo.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 267.

- **Tres tipos de sufrimiento.**
 - **Los grandes sufrimientos.**
- (c) Meditación en los tres tipos de sufrimiento.
- (i) El sufrimiento del cambio.
 - (ii) El sufrimiento del dolor.
 - (iii) El sufrimiento de lo condicionado.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 273.

- **Sufrimiento de lo condicionado.**
- **Por karma y aflicciones.**

Las sensaciones neutras contaminadas son como el forúnculo inflamado que está en contacto con sustancias que no son ni irritantes ni calmantes. Puesto que la sensación coexiste con tendencias disfuncionales, constituye *el sufrimiento de lo condicionado*, que, tal y como se ha explicado antes, no se refiere sólo a la sensación. Mientras el sufrimiento de lo condicionado esté influido por karma previo, además de por las aflicciones, y coexista con semillas que producirán sufrimiento futuro y aflicción, coexistirá con tendencias disfuncionales persistentes.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 274.

- **Los tres venenos mentales.**
- **Dependencia a sufrimientos.**

El apego da pie a sufrimiento, como el renacer en los cinco reinos [el reino de los seres del averno, espíritus hambrientos, animales, humanos y deidades]; la hostilidad trae consigo pesar en esta vida, además de sufrimiento futuro de los reinos miserables; mientras que la ignorancia actúa manteniendo la existencia del sufrimiento producido por las otras dos [el apego y la hostilidad]. Por consiguiente, el apego cesa cuando ves la sensación placentera como sufrimiento. En el caso de las sensaciones dolorosas, la hostilidad cesa cuando consideras que puesto que esos agregados [de cuerpo y mente] son un conjunto de causas para el sufrimiento, las sensaciones de dolor surgen de ellos igual que las aflicciones físicas. En el caso de las sensaciones neutras, la ignorancia cesa cuando ves que son efímeras, agotables y perecederas por naturaleza.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 274-275.

- **El sufrimiento del cambio.**
- **Dolor y placer.**

Es más, tus sensaciones placenteras actuales, que hacen crecer el apego, surgen, en gran medida, sólo a causa del alivio del sufrimiento; el placer no existe de forma natural independientemente de la eliminación del sufrimiento. Es decir, si sufres por andar demasiado, cuando te sientas aparece un estado mental placentero. Así, mientras que el sufrimiento intenso previo se desvanece, el placer parece surgir de manera gradual. Sin embargo, sentarse no es, por sí mismo, placentero porque si permaneces sentado durante mucho tiempo, el sufrimiento aparece de nuevo, igual que antes.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 275.

- **Causas del sufrimiento.**
- **Karma y aflicciones.**

Tanto el karma como las aflicciones son causas necesarios para la creación de la existencia cíclica pero las aflicciones son la causa primaria. Pues, igual que una semilla sin humedad, tierra, etc., no producirá un brote, así también, en ausencia de las aflicciones, aunque hayas acumulado incontable karma en el pasado, no surgirá el brote del sufrimiento, puesto que el karma adolece de las condiciones cooperativas necesarias. Una razón más por la que las aflicciones son causa primaria, incluso sin karma previo acumulado, es que si las aflicciones están presentes, de inmediato acumulas karma nuevo, y consiguientemente agregados propios en el futuro.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 282.

- **Bases del apego y aversión.**
- **El Yo y los otros.**

Dharmakirti en su *Comentario al “Compendio de Cognición Válida”* dice:

Cuando existe la idea del yo, existe la idea del otro,
A causa del yo y del otro, hay apego y hostilidad
Todas las otras faltas aparecen
asociadas a éstas.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 284.

- **Efectos de una aflicción.**
- **Perturba la vida y la muerte.**

Cuando una aflicción aparece, en primer lugar angustia tu mente por completo, causando que te equivoques en relación con lo que estás observando, refuerza tus inclinaciones latentes y hace que el mismo tipo de aflicción vuelva a producirse. Te puede dañar a ti, a otros o a todos; conlleva acciones incorrectas en esta vida, en futuras vidas o en todas. Crea vivencias de dolor y angustia así como el sufrimiento del nacer y los demás. Te aleja del nirvana, destruye tus virtudes y agota tus recursos. En sociedad que sientes aprensivo, sin alegría y falta de confianza, mientras que tu debilidad se extiende en todas direcciones y las personas excelentes como los maestros y los protectores de reprenden. Mueres con pesar, sin satisfacer sus objetivos y después de muerto renaces en un reino miserable.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 285.

- **Muerte y virtud.**
- **Agonía muy baja.**

Los que han cultivado la virtud parecen ir de la oscuridad a la luz; al morir, les aparecen varias imágenes placenteras y atractivas, como si estuvieran en un sueño. Mueren con comodidad, y en el momento de la muerte, no aparecen en sus cuerpos sensaciones intensas de sufrimiento. Para quienes, actualmente, hacen lo que es correcto, la agonía final de la muerte es mínima.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 291.

- **Muerte y conciencia (virtud y no-virtud).**
- **Desde el corazón.**

Entre los que actualmente cultivan la no-virtud, la conciencia abandona el cuerpo descendiendo desde las partes superiores del cuerpo, que se enfrían primero. Cuando ésta alcanza el corazón, abandona el cuerpo. La conciencia de alguien que está viviendo en la virtud abandona el cuerpo ascendiendo desde las partes inferiores del cuerpo y éste se enfría de abajo arriba. En ambos casos la conciencia abandona el cuerpo desde el corazón. El lugar por donde la conciencia entrar primero en el óvulo fertilizado se convierte en el corazón del cuerpo; la conciencia, al final, abandona el cuerpo por donde ha entrado.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 292.

- **Renacimiento humano.**
- **Sexo masculino y femenino.**

Entonces siente deseos de mirarlos, jugar con ellos, y así sucesivamente, y desea llegar a este lugar. Confunde el semen de su padre y la sangre de su madre como sus padres acostándose juntos, aunque en este momento los padres aún no se acuestan juntos, sin embargo, como si se tratase de una ilusión, los ve juntos, y desarrolla apego hacia ellos. Si va a renacer como una hembra, se aleja de la mujer y desea al hombre, queriéndose acostar con él. Si va a nacer como un varón, se aleja del padre y desea a la mujer, queriendo acostarse con ella.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 294.

- **Los doce vínculos.**
- **Surgir dependiente del humano.**

1. Ignorancia
2. Actividad compuesta (karma)
3. Conciencia
4. Nombre más forma
5. Seis sentidos
6. Contacto
7. Sensaciones
8. Anhelos
9. Apego - aferramiento
10. Potencial de existencia
11. Nacer
12. Vejez y muerte

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 297.

- **Doce vínculos.**
- **Resumidos en cuatro.**

El *Compendio de Conocimiento* recuerda:

¿Qué tipo de categorías se obtienen al abreviar la presentación de los factores? Existen cuatro tipos: los factores que proyectan, los factores proyectados, los factores que actualizan, y los factores actualizados.

¿Cuáles son los factores que proyectan? Ignorancia, actividad compuesta y conciencia.

¿Cuáles son los factores proyectados? Nombre y forma, las seis fuentes, contacto y sensaciones. ¿Cuáles son los factores que actualizan? Anhelos, aferramiento y existencia.

¿Cuáles son los factores actualizados? Nacer, envejecer y morir.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 301.

- **Los doce vínculos negativos.**
- **Vinculaciones dependientes.**

Al ser así, la actualización debe ser entendida como sigue: la actividad compuesta no virtuosa que está motivada por la ignorancia sobre el karma y sus efectos deposita propensiones latentes de mal karma en la conciencia. Esto prepara para la actualización al grupo de vínculos de un renacimiento miserable que comienza con la conciencia del ciclo resultante y termina con las sensaciones. Por medio de nutrirse repetidamente por el anhelo y el aferramiento, estas propensiones latentes adquieren poder y, en subsiguientes reinos miserables, serán actualizados el nacer, el envejecer y así sucesivamente.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 303.

- **Los doce vínculos: autoimpulso.**
- **La existencia cíclica.**

Por consiguiente, los dos vínculos kármicos [actividad compuesta y existencia] surgen de los tres de vínculos afectivos [ignorancia, anhelo y aferramiento] y de ellos, surgen los siete vínculos del sufrimiento [conciencia, nombre y forma, seis fuentes, contacto, sensaciones nacer, vejez y muerte]. De los siete sufrimientos, de nuevo, afloran las aflicciones y, como antes, debes transmigrar por la existencia cíclica. Así, la rueda de la existencia prosigue su girar sin interrupción. El maestro Nagaryuna dice en su obra *El corazón del Surgir Dependiente*:

De los tres nacen los dos;
de los dos nacen los siete, y de nuevo de los siete
surgen los tres. La rueda de la existencia
se impulsa a sí misma, sin fin.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 304.

- **Lam Rim: nivel medio.**
- **Existencia cíclica: sufrimiento más doce vínculos.**

Debes entender con detalle las características de la existencia cíclica, tanto por medio del sufrimiento y su origen como por medio de los doce factores de originación dependiente. Cuando comprendas esas características, desarrollarás un deseo de abandonar y mitigar el sufrimiento y su origen. En este momento, aunque quizá tengas una determinación de ser libre poco intensa, no debes conformarte con eso.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 308.

- **Liberación de los ciclos de existencia.**
- **Destruir las aflicciones.**

Es más, debes eliminar ambas causas de nacer en la existencia cíclica: el karma y las aflicciones. Sin embargo, entre estas dos, si no tienes aflicciones no nacerás, no importa cuánto karma tengas. Por consiguiente, debes destruir las aflicciones, cultivando un camino que sea completo y carezca de error, porque cuando tengas aflicciones, aunque fuera posible erradicar el karma previo acumulado antes, de inmediato acumularías nuevo karma.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 315.

- **Aspiración del renunciamento.**
- **Sabiduría y libertad.**

Los renunciantes aspiran a morar en las praderas o en la orilla de un río, reflexionando sobre las similitudes entre su propio cuerpo y la vida y el ir y venir de las olas. Esperan detener, por medio de la sabiduría discriminadora, el concepto del yo; la raíz de la existencia cíclica y el creador de todas las visiones equivocadas. Aspiran a superar su obsesión por los placeres de la existencia cíclica y reflexionar en el mundo animado e inanimado como si fueran las ilusiones de un mago.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 318.

- **Los tres grandes adiestramientos.**
- **Ética, meditación y sabiduría.**

Los tres adiestramientos traen a su consumación todas las tareas de los yoguis y yoguinis de la siguiente manera. El adiestramiento en la disciplina ética hace que una mente distraída pase a ser una mente sin distracciones. El adiestramiento en concentración o adiestramiento mental, trae armonía a una mente sin equilibrio. El adiestramiento en sabiduría libera una mente que no está liberada.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 319.

- **Adiestrarse contra las aflicciones.**
- **Que no sean dibujos en piedra.**

Aunque no seas capaz de detener las aflicciones por medio de esfuerzos como los descritos, no debes permitir que merodeen, sino que debes dispersarlas de inmediato, como si fueran dibujos en el agua. No dejes que se conviertan en dibujos sobre roca.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 327.

- **Apego y existencia cíclica.**
- **Meditar en lo desagradable.**

El apego, es decir el anhelo, refuerza todas las virtudes y no virtudes acumuladas previamente y estimula su poder para crear la existencia cíclica. Para los que están en el reino del deseo, el anhelo surge de las sensaciones causadas por el proceso mental del contacto, que involucra a los objetos sensoriales. Por tanto, debes meditar mucho en lo que es interna y externamente desagradable y en los inconvenientes de permanecer apegado a los objetos deseables, y a consecuencia de ello superar tu anhelo y apego.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 328.

- **Aflicciones secundarias.**
- **Definición de cada una.**

Las aflicciones secundarias: el dormir, la apatía, la excitación, la pereza, el descuido, desvergüenza, el desconcierto, el olvido, y la falta de vigilancia, ocurren con rapidez y obstaculizan tu cultivo de las virtudes. Debes comprender sus inconvenientes y habituarte a reducir su fuerza por medio de la aplicación inmediata de sus remedios.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. I. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2003. España. Pág. 329.