

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

Lam Rim Chen Mo

Volumen III

Lama Tsongkapa

- **Serenidad y visión profunda (analítica y estabilización).**
- **Hinayana, Mahayana y Vajrayana.**

No obstante, los tipos de concentración que al menos tengan que ver con una concentración en un único punto sobre un objeto virtuoso están incluidas en la serenidad; las cogniciones virtuosas que diferencian un objeto convencional de uno último pertenecen a la visión profunda. A esto es a lo que se refiere el sutra al exponer que todas las cualidades virtuosas de los tres vehículos se obtienen de la serenidad y la visión profunda, así que no existe contradicción.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 16.

- **Bases de la serenidad mental.**
- **Concentración en un punto virtuoso.**

Con una atención plena, sin distracciones y con vigilancia, enfocas tu atención en este objeto y la fijas en él de manera continuada, de tal modo que tu mente se estabiliza por sí misma en el objeto de meditación. Cuando generas el deleite y el gozo de la flexibilidad mental y física, entonces, tu estado de concentración meditativa se convierte en serenidad. Esto acontece al mantener tu atención interiorizada, sin distraerse del objeto de meditación; y no depende de la comprensión de la realidad del objeto.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 18.

- **Serenidad meditativa y visión profunda.**
- **Definición en atención y Distinción.**

Estos textos dicen que la serenidad meditativa es la atención concentrada en un único punto sobre un objeto de meditación, mientras que la visión profunda es la sabiduría que distingue adecuadamente el significado de un objeto de conocimiento. En particular, la presencia o ausencia de una vívida intensidad de la mente en una conciencia no conceptual indica si la concentración es laxa; es totalmente incorrecto sostener que sea una indicación de la diferencia entre la serenidad y la visión profunda.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 21.

- **Serenidad y visión profunda.**
- **Desarrollar percepciones correctas.**

Si enciendes una lámpara de aceite con el propósito de ver una pintura en mitad de la noche, verás los detalles con mucha claridad si la lámpara es muy brillante y no es agitada por el viento. Si la luz no es brillante, o si es brillante pero la llama se agita por el viento, entonces no verás la imagen con claridad. Asimismo, cuando buscas el significado profundo verás con claridad la realidad si tienes tanto la sabiduría que discierne sin error el sentido de la realidad como una atención inamovible que permanece según tus deseos en el objeto de meditación.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 22.

- **Meditación en Samatha.**
- **Desarrollo de virtudes.**

Por tanto, una vez hayas logrado la serenidad meditativa, debes mantenerla en objetos de meditación y actitudes que detengan innumerables faltas y traigan consigo virtudes ilimitadas, como una conciencia de la sabiduría que se enfoca en la naturaleza verdadera y en la diversidad de los fenómenos, en la generosidad, en una actitud de contención, en la paciencia, en la perseverancia gozosa, en la fe y en el desencanto con la existencia cíclica.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 24.

- **Samatha y visión de la vacuidad.**
- **Desarrollo del método.**

Así pues, generar flexibilidad al establecer tu atención en un solo objeto de meditación, incluso si el objeto es la vacuidad, no es más que una forma de conseguir la serenidad; esto solo no se considera la consecución de la visión profunda. ¿Por qué? Porque si de este modo buscas en primer lugar una comprensión de la ausencia de entidad, analizando su significado una y otra vez, será imposible que consigas la serenidad en base a este análisis ya que no has conseguido previamente la serenidad. Si haces meditación estabilizadora sin análisis, sobre esta base conseguirás la serenidad. No obstante, puesto que no hay manera de mantener la visión profunda excepto con serenidad, debes buscar la visión profunda después. Por esta razón, esto no contradice las pautas normales de que habiendo buscado previamente la serenidad, cultivas la visión profunda basándote en ella.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 26-27.

- **El lugar mejor para meditar.**
- **Debe tener cinco atributos.**

El lugar debe tener cinco atributos: (a) fácil acceso, para que las necesidades como la comida y la ropa se puedan obtener fácilmente; (b) un lugar bueno para vivir, donde no hayan animales salvajes como depredadores, ni enemigos, etc.; (c) situado en una buena parte de un lugar, en el que no haya enfermedades; (d) que ofrezca buenas compañías en el sentido de que tus compañeros sean éticamente disciplinados y tengan tus mismas aficiones, y (e) que tenga una ubicación de forma que no haya mucha gente durante el día y haya poco ruido por la noche.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 31.

- **Superar los deseos.**
- **Todo es impermanente.**

En el caso de los deseos, contempla sobre sus inconvenientes en esta vida, como el de que te lleve a ser asesinado o encarcelado, así como sus desventajas en el futuro, como las de llevarte a un renacimiento en los reinos miserables. O bien, elimina todos los pensamientos de deseo y demás meditando en el siguiente pensamiento: “Todo en la existencia cíclica, tanto si es agradable como desagradable, es efímero y transitorio. Puesto que es seguro que seré separado de todas estas cosas, ¿por qué debería ansiarlas?”.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 32.

- **Postura de meditación.**
- **Con los ocho puntos.**

El segundo y el tercero de los *Estadios de Meditación* de Kamalashila dice que deberías adoptar una postura de ocho puntos en un asiento suave y cómodo: (1) Cruza tus piernas como lo hace el venerable Vairocana, puedes utilizar la postura del loto completa o la postura del medio loto, según te sea posible. (2) Tus ojos no deberían estar ni totalmente abiertos ni completamente cerrados, y deberían permanecer dirigidos a la punta de tu nariz. (3) Siéntate con tu alerta dirigida hacia dentro, mantén el cuerpo erguido sin que se incline ni hacia delante ni hacia atrás. (4) Mantén tus hombros rectos y equilibrados. (5) No levantes ni agaches tu cabeza ni la vuelvas a un lado; colócala de manera que tu nariz y tu ombligo estén alineados. (6) Dispón tus labios y dientes de forma natural en sus posiciones habituales. (7) Pon tu lengua cerca de los dientes superiores. (8) Tu inspiración y espiración no deben ser ruidosas, forzadas, o desiguales; deja que fluyan sin esfuerzo, muy suavemente, sin ningún sentimiento de que estás llevando hacia un lado u otro.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 33-34.

- **Proceso de meditación.**
- **Fuerza de la concentración.**

Para desarrollar esta flexibilidad, debes ser capaz de tener un entusiasmo continuado por la concentración que lleva a la flexibilidad. Para desarrollar este entusiasmo, necesitas un anhelo continuado e intenso volcado en la concentración. Como causa de este anhelo necesitas una rotunda confianza y una fascinación por las buenas cualidades de la concentración. Así pues, para empezar, cultiva una y otra vez una confianza que sea plenamente consciente de las buenas cualidades de la concentración.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 36.

- **Cualidades de la concentración.**
- **Gozo y flexibilidad.**

En este contexto, las buenas cualidades de la concentración son las siguientes: cuando alcanzas la serenidad, tu mente se llena de deleite y tu cuerpo se colma de gozo, así que eres feliz en esta vida. Además, puesto que has conseguido la flexibilidad física y mental, puedes dirigir tu atención hacia cualquier objeto virtuoso de meditación que escojas. Puesto que has acabado con las distracciones descontroladas hacia cualquier tipo de objetos equivocados, no estarás todo el tiempo dedicado a llevar a cabo actividades negativas y cualquier virtud que practiques será muy poderosa.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 36.

- **Purificar la conducta.**
- **Con base en objetos de meditación.**

Los objetos de meditación para purificar el comportamiento son los objetos que depuran el comportamiento en el que el apego o sus semejantes [odio, engaño, orgullo, verborrea] son predominantes. Hay cinco objetos de meditación de este tipo. Respectivamente son: (a) fealdad, (b) amor, (c) surgir dependiente, (d) diferenciación de los constituyentes y € inspirar y espirar.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 38.

- **Tipos de meditación.**
- **Según tipo de personalidades.**

Puesto que existen distintos tipos de personas, desde los que tienen una preponderancia por el apego hasta quienes tienen una preponderancia por una actitud discursiva. *Niveles del Sravaka* de Asanga citan en respuesta a una cuestión de Revata:

Revata, si el apego excepcionalmente domina el comportamiento de un yogui que es monje, un practicante de yoga, entonces, enfoca su mente en el objeto de mediación de la fealdad. Si el odio domina su comportamiento, medita en el amor; si la ignorancia domina su comportamiento, entonces, medita en el surgir dependiente de esta condición; si el orgullo domina su comportamiento, enfoca su mente en la diferenciación de los constituyentes.

Y:

Si excepcionalmente la divagación domina su comportamiento, entonces enfoca su mente en la alerta de la espiración y la inspiración de la respiración. De este modo, se enfoca su mente en un objeto apropiado de meditación.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 41.

- **Objetos de la meditación.**
- **Aparecen de varias maneras.**

En cuanto a la forma en que el objeto de meditación aparece, puedes describir dos grupos de cuatro posibilidades: para varios tipos de personas, es fácil o difícil de conseguir que aparezca una imagen, y su apariencia puede ser clara o turbia; además, tanto las imágenes claras como las turbias pueden ser estables o inestables. Sin embargo, ya que existe una considerable variación no puedes determinar lo que va a ocurrir de una manera definitiva.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 47.

- **Características de la concentración.**
- **Intensidad, estabilidad, gozo y nitidez.**

La concentración que conseguirás con este método tiene dos características especiales: una intensidad vívida --una claridad mental intensa-- y una estabilidad no discursiva, permaneciendo en un único punto en el objeto de meditación. Algunos añaden el gozo a estas dos, convirtiéndolas en tres características; otros añaden además la nitidez, lo que hace cuatro. Sin embargo, esa nitidez está incluida en la primera característica, con lo que no se debe enumerar como una característica separada. El deleite y el gozo, que aportan una sensación de bienestar, se producen como resultado de la concentración que conseguirás aquí, pero no actúan en el mismo sentido en todas las concentraciones que se incluyen en el acceso a la primera estabilización meditativa.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 50.

- **Meditación en concentración.**
- **Atención y vigilancia mental.**

Aquí, concentración se refiere a la atención que permanece en un único punto en un objeto de meditación; además, tiene que permanecer con el objeto continuamente. Dos cosas son necesarias para conseguirlo: (1) una técnica en la que tu atención no se distraiga de lo que tenga como su objeto original de meditación, y (2) una alerta precisa sobre si estás distraído o estás a punto de distraerte. La primera es la atención plena; la segunda es la vigilancia.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 51.

- **Atención plena.**
- **Definición muy desarrollada.**

Esto indica que la atención plena tiene dos características. (1) El objeto que observa es “un objeto conocido” puesto que la atención plena no se produce con un objeto que anteriormente no sea familiar. En ese caso, la imagen de un objeto establecido anteriormente aparece en la meditación. (2) Su aspecto subjetivo o la manera de aprehenderlo es que tu mente no olvide el objeto, como se indica con la expresión “tu mente no lo olvida”. En este caso, es el no olvidar en tu mente el objeto de meditación.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 51.

- **Meditación de atención plena.**
- **Sin objeto de concentración.**

“Estabiliza tu mente sin pensar en ningún objeto en absoluto”. A continuación, tienen que mantener su atención alejada de la distracción y de las divagaciones. Esta ausencia de distracción es sinónimo de una atención plena que no olvida el objeto de meditación. Así pues, ya que la meditación es simplemente una técnica para mantener la atención plena, quienes meditan de este modo tienen que confiar también en una atención plena que lleva consigo la fuerza de un conocimiento seguro.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 53.

- **Dos obstáculos meditativos.**
- **Excitación y dejadez.**

“Utilizó el esfuerzo” significa que tu mente está demasiado tensa; cuando actúas así, surge la excitación. Cuando dejas que la tensión desaparezca y te relajas demasiado produces la dejadez, con lo que tu atención permanece volcada hacia dentro. Así resulta difícil encontrar el adecuado equilibrio para cualquier estado de mente sin laxitud ni excitación.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 54.

- **Atención plena y olvido.**
- **Estar en el objeto de meditación.**

Por consiguiente, mantienes la atención plena para detener el olvido con lo que pierdes el objeto de meditación. Así pues, no olvidar el objeto de meditación --con lo que te detienes el olvido-- es cuando “expresas mentalmente” el objeto de meditación; traes a la mente el objeto de meditación una y otra vez. Por ejemplo, cuando estás preocupado porque puedes olvidar algo que conoces, será difícil que lo olvides si lo recuerdas una y otra vez.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 56.

- **Meditaciones tibetanas.**
- **Se propone sesiones cortas.**

...todos los gurús anteriores de los distintos linajes tibetanos dicen que debes realizar numerosas sesiones cortas. ¿Por qué? Algunos dicen que si meditas en sesiones breves y dejas de meditar cuando la sesión va muy bien, todavía estarás entusiasmado para meditar al final de cada sesión, mientras que si la sesión es larga, estarás cansado. Otros explican que si la sesión es larga, te resultará fácil dejarte caer en la oscilación de la laxitud y la excitación con lo que te será difícil desarrollar una concentración impecable.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 56.

- **Duración de la meditación.**
- **Según laxitud y excitación.**

Si tienes una facilidad de olvido considerable a causa de las distracciones, además de una vigilancia muy débil que no reconoce rápidamente la laxitud y la excitación, tu sesión tiene que ser corta. Si te resulta difícil olvidar el objeto y puedes rápidamente reconocer la laxitud y la excitación no importará que la sesión sea un poco más larga.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 57.

- **Definición de excitación meditativa.**
- **Atención, intranquilidad y no estabilización.**

La excitación es definida por Asanga en *Compendio del Conocimiento*:

¿Qué es la excitación? Es un estado de mente intranquilo, considerado como un derivado del apego, que persigue objetos placenteros y actúa como un impedimento para la serenidad meditativa.

Hay tres aspectos en esta definición: (1) Su objeto es un objeto atractivo y placentero. (2) Su aspecto subjetivo es que tu mente está intranquila y dispersada hacia el exterior. Como es un derivado del apego, se relaciona con sus objetos con una sensación de anhelo. (3) Su función es impedir la estabilización de tu mente en su objeto.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 60.

- **Definición de laxitud meditativa.**
- **Hay dejadez y no hay firmeza.**

La laxitud significa que la manera que tiene tu mente de aprehender el objeto de meditación es con dejadez, y no aprehende el objeto con demasiada viveza o firmeza. Así pues, aunque sea límpido, si la forma en que tu mente aprehende el objeto no es muy vívida, entonces la laxitud se ha establecido. El segundo de los *Estadios de Meditación* de Kamalasila expone:

Cuando tu mente no ve el objeto vívidamente --como una persona ciega de nacimiento, o como alguien que entra en un lugar oscuro, o como cuando se tienen los ojos cerrados--, entonces, reconoce que tu mente se ha vuelto laxa.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 61-62.

- **Desarrollo de la vigilancia meditativa.**
- **Evitar excitación y laxitud.**

No es suficiente con tener una comprensión de la laxitud y de la excitación; debes ser capaz de desarrollar la vigilancia que con exactitud detecte si la laxitud y la excitación están presentes durante la meditación. Además, al desarrollar de forma gradual una vigilancia poderosa, no solamente tienes que desarrollar una vigilancia que reconozca la laxitud y la excitación tan pronto como aparezcan, sino que también tienes que desarrollar una vigilancia que las reconozca cuando están a punto de manifestarse antes de que se hagan presentes.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 62.

- **Vigilancia y atención meditativa.**
- **Definiciones básicas.**

Así pues, con este método desarrollas la vigilancia que se da cuenta de la latitud y la excitación cuando están a punto de surgir, mientras que con el método de mantener la atención plena previenes el olvido en el que la atención está distraída y se escabulle. Por tanto, debes distinguir correctamente entre estos dos. De otro modo, si practicas como se hace en la actualidad, combinando estas alertas sin entender sus diferencias, me temo que la concentración que resulte de una causa tan confusa será también confusa.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 64.

- **Remedio contra laxitud meditativa.**
- **Reflexionar sobre cualidades positivas.**

Así pues, aquí está el remedio más importante para detener la laxitud: cuando reflexionas en las buenas cualidades de cosas como las tres joyas, los beneficios del espíritu de la iluminación y el gran significado de conseguir el ocio, debería tener un efecto vigorizante en tu mente, de la misma manera que cuando el agua fría se arroja en la cara de una persona dormida. Esto depende de que hayas tenido experiencias con la meditación analítica que discierne sobre estos beneficiosos temas.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 66.

- **Meditación sin esfuerzo.**
- **Ecuanimidad, no laxitud y no excitación.**

Al continuar meditando después de haber eliminado incluso la laxitud sutil y la excitación sutil, como se ha explicado anteriormente, tu mente entrará en un estado de equilibrio que estará libre de los desequilibrios ya sea de la laxitud o de la excitación. En este momento, es una falta de concentración aplicarte o esforzarte, por lo tanto, cultiva la ecuanimidad como un remedio para esto.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 69.

- **Cinco faltas meditativas.**
- **Desarrollo y definición de cada una.**

Las cinco faltas son las siguientes: en el momento de la preparación, *la pereza* es una falta porque no te aplicas en la concentración. Cuando te estás concentrando, *olvidar las instrucciones* es una falta porque cuando te olvidas del objeto sobre el que has recibido instrucciones para meditar, tu mente no permanecerá en equilibrio sobre el objeto de meditación. Cuando estás establecido en el equilibrio meditativo, *la laxitud y la excitación* son faltas porque hacen que tu mente no sea servicial. Cuando la laxitud y la excitación ocurren, una falta de esfuerzo [*la no aplicación*] es una falta porque no acaba con estas dos. Cuando la laxitud y la excitación están ausentes, la falta es la intención o *la aplicación*.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 71.

- **Ocho remedios contra obstáculos**
- **De la meditación.**

Entre los remedios para estas faltas, los ocho antidotos, hay cuatro remedios para la pereza: la confianza, el anhelo, el esfuerzo y la flexibilidad. Después, los remedios para el olvido, la laxitud y la excitación, la no aplicación y la aplicación son respectivamente, la atención plena, la vigilancia que reconoce la laxitud y la excitación, la intención de la aplicación y una ecuanimidad establecida con calma.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 71.

- **Estabilidad meditativa.**
- **Se usan seis fuerzas.**

(b) El proceso de conseguirlos con las seis fuerzas.

Hay seis fuerzas: la fuerza de escuchar, la fuerza de la reflexión, la fuerza de la atención plena, la fuerza de la vigilancia, la fuerza del entusiasmo y la fuerza del conocimiento perfecto.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 76.

- **Nueve estadios de meditación.**
- **Resumen parte I.**

Por todo esto, y resumiendo, en primer lugar sigue las instrucciones personales que hayas escuchado, y aplícate con corrección en el método para establecer tu atención de un modo equilibrado. Seguidamente, reflexiona repetidamente en la forma de establecer tu atención, y tan pronto como seas capaz de tener un poco de continuidad, sostén el flujo continuo de atención. Seguidamente, si tu atención plena declina y te distraes, rápidamente haz que tu atención vuelva y recupera enseguida la atención plena de haber olvidado el objeto de meditación. A continuación, genera una atención plena poderosa y provoca la fuerza de la atención plena que evita la distracción del objeto de meditación desde el mismo inicio.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 77.

- **Nueve estadios de meditación.**
- **Resumen parte II.**

Consiguiendo una atención plena poderosa y viendo que las faltas de la laxitud y la excitación, etc., distraen tu atención del objeto de meditación, desarrolla una intensa vigilancia para supervisar atención. Entonces, cuando te distraigas incluso a causa de un olvido muy sutil, reconócelo de inmediato y deténlo enseguida; y después de eliminarlo genera el poder del esfuerzo para alargar el flujo de atención que permanece ininterrumpido por los obstáculos. Una vez se ha conseguido esto, debes conseguir el dominio de la familiaridad meditando con esfuerzo y alcanzar el noveno estado mental en el que tu concentración deja de precisar esfuerzo.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 77-78.

- **Energía servicial meditativa.**
- **Base de flexibilidad del cuerpo.**

Seguidamente, debido al poder del surgimiento de la flexibilidad, que hace que tu mente sea servicial, una energía que es causa de la flexibilidad física recorre tu cuerpo por completo. Cuando esta energía ha impregnado todo tu cuerpo, estarás libre de las disfunciones físicas, y la flexibilidad física, que es el remedio de la disfunción física, aparecerá. Cuando esto satura tu cuerpo por completo, tendrás una experiencia de estar colmado con el poder de esta energía servicial.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 83.

- **Meditación y aflicciones.**
- **Mundanas y supramundanas.**

Por lo tanto, si no generas la visión profunda con la base de esta concentración, no podrás eliminar ni tan siquiera las aflicciones del reino del deseo, no importa lo mucho que te acostumbres a esta concentración. En ese caso, ¿qué necesidad hay entonces de mencionar siquiera la eliminación de todas las aflicciones? Por consiguiente, cultiva la visión profunda. Además, hay dos tipos de visión profunda: la visión profunda que prosigue por los caminos mundanos, que elimina las aflicciones manifiestas y la visión profunda que prosigue por el camino supramundano, que erradica las semillas de las aflicciones.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 92.

- **Base para eliminar aflicciones.**
- **Serenidad y ausencia de entidad.**

Con todo, si no has conseguido ya la serenidad, no serás capaz de eliminar las aflicciones, no importa lo familiarizado que estés con la diferencia entre esas faltas y las buenas cualidades. Además, incluso si has logrado la serenidad, si no analizas con discernimiento, aunque cultives muchísimo la serenidad, no serás capaz de eliminar las aflicciones. Así pues, debes eliminarlas por medio del cultivo tanto de la serenidad como de la visión profunda. Este es el procedimiento para cualquier eliminación de las aflicciones.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 99.

- **Características de la serenidad meditativa.**
- **No concepto, claridad y beneficio.**

Como he explicado, la serenidad meditativa tiene las características de (1) ser *no discursiva*, es decir, cuando pones tu atención intencionadamente en un objeto de meditación, permanece ahí; (2) *la claridad*, es decir, estar libre de la laxitud, y (3) *el beneficio*, es decir, el deleite y el gozo. No obstante, no te debes sentir satisfecho sólo con esto, sino que, al desarrollar la sabiduría que correctamente establece el significado de la realidad, debes cultivar la visión profunda.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 106.

- **Requisitos para entender vacuidad.**
- **Base de la visión profunda.**

Un requisito previo imprescindible para la visión profunda es utilizar la sabiduría adquirida por medio del estudio y la reflexión para desarrollar el conocimiento de la realidad, puesto que sin una *visión* decisiva sobre cómo existen las cosas, no podrás desarrollar la *visión profunda* que conoce la naturaleza real, la vacuidad. Además, en la búsqueda de esta visión no deberás confiar en lo que tiene un significado provisional, sino en lo que sea definitivo.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 110.

- **Realidad y nirvana.**
- **Detener los conceptos.**

La realidad que tratas de alcanzar --la personificación de la verdad-- es la total extinción de las concepciones tanto de la entidad como de lo que pertenece a la entidad, específicamente por detener todos los variados fenómenos internos y externos de aparecer como si fuesen la realidad misma --que no lo son-- junto con las predisposiciones latentes para estas apariencias falsas.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 118.

- **Base de la vacuidad.**
- **Conocer lo que se niega.**

Para estar seguro de que una persona concreta no está presente, debes conocer la persona ausente. De la misma manera, para estar seguro del significado de “la ausencia de entidad”, o “la carencia de existencia intrínseca” debes identificar cuidadosamente la entidad, o la naturaleza intrínseca, que no existe. Pues si no tienes un concepto claro del objeto que se niega, tampoco tendrás un conocimiento preciso de su negación.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 124.

- **Vacuidad de Nagaryuna.**
- **Dependencia surgida.**

El vigésimo cuarto capítulo [de *Tratado Fundamental de Nagaryuna*] dice:

Lo que surge dependientemente
lo explicamos como vacuidad.
Esta [vacuidad] es una designación dependiente;
éste es el camino medio.

Puesto que no hay fenómeno
que no surja dependientemente,
no hay fenómeno
que no esté vacío.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 130.

- **Cuatro Nobles Verdades.**
- **Vacuidad de codependencia.**

Siendo esto así, el surgir dependiente es sostenible dentro de la vacuidad de existencia intrínseca, y cuando el surgir dependiente es sostenible, el sufrimiento también es sostenible, ya que el sufrimiento sólo puede ser atribuido a lo que surge dependiendo de causas y condiciones; no puede ser atribuido a lo que no surge dependientemente. Cuando el verdadero sufrimiento existe, entonces, los orígenes desde donde surge, la cesación que es el fin de este sufrimiento, y los caminos que conducen a esta cesación son sostenibles; así pues, cada una de las cuatro verdades existe.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 134.

- **Teoría de Nagaryuna.**
- **Vacuidad y dependencia.**

Por tanto, Nagaryuna habla muy claramente sobre la impregnación de que todo lo que depende de causas y condiciones carece de naturaleza intrínseca y la contraimpregnación de que todo lo que tiene naturaleza intrínseca no depende de causas y condiciones; dice muy claramente que las palabras carentes de naturaleza intrínseca pueden realizar refutaciones y pruebas. ¿Es necesario señalar que este surgir dependiente --la producción y cesación de los fenómenos contaminados y puros que dependen de causas y condiciones-- se establece junto con la ausencia de existencia intrínseca? El surgir dependiente es la mejor razón para utilizar el conocimiento de la ausencia de existencia intrínseca.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 136.

- **Vacuidad no es no-existencia.**
- **Existe por la función.**

Por tanto, para evitar caer en el extremo de la existencia, debes comprender que desde el principio todos los fenómenos carecen incluso de una partícula de existencia esencial. Y para escapar del extremo de la inexistencia, debes desarrollar un conocimiento definitivo de que las cosas, como los brotes, tienen el poder de desempeñar sus propias funciones; es decir, no se convierten en no cosas que están vacías de la capacidad de desempeñar funciones.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 141.

- **Surgir dependiente y extremos.**
- **No hay existencia intrínseca.**

Candrakirti muestra que al afirmar el surgir dependiente puedes evitar los dos extremos, la posición de que las cosas existen y la posición de que las cosas no existen. Él evita la posición de que las cosas existen al explicar que el surgir dependiente quiere decir la producción que no existe de manera intrínseca, y evita la posición de que las cosas no existen indicando que el surgir dependiente se refiere al surgir de los efectos que son como las ilusiones de un mago.

Por consiguiente, “cosa” puede referirse tanto a la “existencia intrínseca” como a la “capacidad de desempeñar una función”.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 142.

- **Extremo de la visión existencial.**
- **Eternalismo y Nihilismo (permanente vs aniquilación).**

¿Por qué cuando tienes la visión de que las cosas existen y la visión de que las cosas no existen, se deduce que tienes la visión de la permanencia y la aniquilación? Como dice *Tratado Fundamental de Nagaryuna*:

Cualquier cosa que existe intrínsecamente es permanente,
puesto que no se vuelve inexistente.

Si dices que una cosa existente intrínsecamente que surgió antes
es ahora inexistente, esto supone un extremo de aniquilación.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 145.

- **No existencia intrínseca.**
- **Sí existencia por designación dependiente.**

Respuesta: no es así. Es totalmente imposible que el tiempo y demás existiesen de forma esencial como lo imagináis. Sin embargo, son establecidos como designaciones dependientes.

Así, él refuta esto, diciendo que es imposible que haya existencia esencial como afirman los esencialistas. También afirma que los surgimientos dependientes existen: “Son establecidos como designaciones dependientes”.

Así, si distingues existencia intrínseca y ausencia de existencia intrínseca de existencia e inexistencia, superarás incontables opiniones erróneas.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 149.

- **Análisis racional y vacuidad.**
- **No existencia intrínseca pero sí existe.**

Por tanto, la razón refuta la existencia esencial, una existencia objetiva que se establecería por el lado del objeto mismo; pero no refuta la mera existencia. Ya que él afirmar que la razón tiene como propósito la búsqueda de la naturaleza intrínseca, y busca descubrir si algo existe intrínsecamente. Por todo ello, esto quiere decir que una refutación por dicho análisis es una refutación de la existencia intrínseca. Por tanto, distingue entre estas dos.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 156.

- **Desarrollo de la conciencia falsa.**
- **Los sentidos no son válidos.**

Esta refutación se hace utilizando la exposición del Bhagavan de que la conciencia es falsa y engañosa. La exposición de que es engañosa refuta que no sea engañosa, y esto a su vez refuta su validez porque “lo que no es engañoso” es la definición de “cognición válida”. ¿En qué sentido es engañosa? Como lo expresa Candrakirti: “Existe de un modo, pero aparece de otro”. Esto quiere decir que los cinco objetos: formas, sonidos, etc., no son establecidos por medio de su carácter intrínseco, pero aparecen a la conciencia sensorial como si lo fuesen. Por tanto, estas conciencias sensoriales no son válidas en relación con el carácter intrínseco de sus objetos.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 162.

- **Bases de la existencia convencional.**
- **Desarrollo de la verdad relativa.**

¿De qué forma se determina si algo existe convencionalmente? Mantenemos que algo existe convencionalmente (1) si es conocido por una conciencia convencional; (2) si ninguna otra cognición convencional válida lo contradice tal y como es conocido; y (3) si la razón que analiza con precisión la realidad --es decir, si algo existe intrínsecamente-- no lo contradice. Mantenemos que lo que no satisfaga estos criterios no existe.

En un sentido, la conciencia convencional funciona sin cuestionarse. Sólo funciona en el contexto de cómo un fenómeno dado se le aparece, sin analizarlo: “¿Es así como el objeto existe de verdad, o sólo se aparece así a mi mente?”.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 172.

- **No todo lo convencional es verdadero.**
- **Por ejemplo el yo y lo mío.**

Hay cosas que han sido “conocidas por el mundo” desde tiempo sin principio, y sin embargo, no existen ni siquiera de forma convencional puesto que la razón las contradice. Como ejemplo, se puede mencionar la esencia que la ignorancia superpone a las cosas, los esencialmente existentes “yo” y “mío” concebidos por la visión que cosifica de los agregados perecederos, o el objeto de la concepción de que la montaña de ayer es la montaña de hoy. Por consiguiente, no es el caso de que los madhyamikas acepten convencionalmente *todo* lo que es conocido por el mundo.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 174.

- **La cuatro lógicas del**
- **Argumento budista madhyamaka.**

Los textos del Madhyamaka refutan las cuatro partes del tetralema en su totalidad: una cosa o naturaleza intrínseca (1) existe, (2) no existe, (3) tanto existe como no existe, y (4) ni existe ni no existe. La razón refuta todas las cosas, puesto que no existen fenómenos que no estén incluidos entre estos cuatro.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 181.

- **Vacuidad y paz mental.**
- **Entender la ausencia de existencia.**

Aunque existan las tres puertas de la liberación llamadas “vacuidad”, “ausencia de signos” y “ausencia de deseo”, con todo, la visión de la ausencia de entidad es la más importante. Si conoces los fenómenos sin excepción con ausencia de entidad y consecuentemente extingues todos los apegos a las cosas, entonces, ¿cómo puedes ansiar algo o aprehender signos en alguna cosa? Debido a esto, sólo la ausencia de entidad es la única puerta a la paz.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 186.

- **Naturaleza intrínseca.**
- **Tiene tres cualidades.**

El objeto que se niega que es una naturaleza intrínseca que tiene tres atributos: (1) las causas y las condiciones no lo hacen existir, (2) su condición es inmutable, y (3) es establecido sin depender de ningún otro fenómeno.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 188.

- **Meditación estable en vacuidad.**
- **Desarrollo de la sabiduría.**

La meditación en cualquier objeto puede detener la percepción burda de las apariencias dualistas de objeto y sujeto, dejando a la mente como un cielo despejado; tu mente podrá estar dotada con las cualidades del conocimiento, la claridad y la limpidez. Como una llama imperturbable por el viento, la mente puede permanecer firme por un largo tiempo; los objetos internos y externos pueden aparecer a tu mente como arco iris o como bocanadas de humo, y pueden continuar apareciendo así durante un largo tiempo.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 335.

- **Resumen del ser budista.**
- **Sensaciones y Cuatro Nobles Verdades.**

Los cinco agregados son forma, sensaciones, discriminación, factores compuestos y conciencia. Los dieciocho constituyentes son las seis facultades sensoriales; las del ojo, oído, nariz, lengua y cuerpo así como las facultades sensoriales mentales; las seis conciencias; las del ojo, oído nariz lengua y cuerpo así como las conciencias mentales, y los seis objetos de esas coincidencias; formas, sonidos, olores, sabores, objetos tangibles y fenómenos. Las doce fuentes son las seis facultades sensoriales y sus objetos. Las cuatro verdades son las nobles verdades del sufrimiento, origen, cese y camino.

El Gran Tratado de los Estadios en el Camino a la Iluminación Vol. III. Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma, 2011. España. Pág. 376.