

## ESQUEMA DEL TRATADO MEDIANO DE LOS ESTADIOS DEL CAMINO A LA ILUMINACIÓN

---

La explicación de los estadios del camino a la iluminación tiene cuatro partes.

- I. Explica la grandeza del autor con el fin de establecer el origen noble de las enseñanzas.
- II. Explicar la grandeza del Dharma con el fin de generar respeto por las instrucciones.
- III. El modo correcto de enseñar y escuchar las enseñanzas que poseen estas dos grandezas.
- IV. El modo correcto en que se debe enseñar a los discípulos las instrucciones propiamente dichas.

### 1) Explicar la grandeza del autor con el fin de establecer el origen noble de las enseñanzas.

1. El nacimiento de Atisha en una de las familias más ilustres.
2. El modo en que desarrolló sus buenas cualidades en ese mismo renacimiento.
  - a. El modo en el que al conocer muchos textos obtuvo buenas cualidades.
  - b. El modo en el que a través de prácticas adecuadas obtuvo sus buenas cualidades.
    - i. Adiestramiento de la ética
      1. Votos superiores de la liberación individual
      2. Votos bodisatvas
      3. Votos vajrayanas
    - ii. Adiestramiento de la concentración
      1. Común (calma mental)
      2. No común (estadio de generación)
    - iii. Adiestramiento de la sabiduría
      1. Común (visión profunda de la unión de la calma mental con la visión superior)
      2. No Común (estadio de consumación)
3. Lo que hizo por propagar la doctrina una vez adquiridas esas cualidades.
  - a. Lo que hizo en India
  - b. Lo que hizo en Tíbet

### 2) Explicar la grandeza del Dharma con el fin de generar respeto por las instrucciones.

#### a) Posee tres características

- i) Es completo porque contiene todas las materias del Sutra y el Tantra.
- ii) Es fácil de practicar porque enfatiza los pasos para subyugar la mente.
- iii) Es superior a las demás tradiciones porque contiene las instrucciones de los gurús que se adiestraron en los dos linajes precursores.

#### b) Las cuatro grandezas

- i) La grandeza que permite conocer que todas las enseñanzas son coherentes.
- ii) La grandeza que permite conocer que todas las enseñanzas son instrucciones para la práctica.
- iii) La grandeza que permite entender con facilidad las intenciones del Conquistador.
- iv) La grandeza que permite abstenerse de forma espontánea de las grandes acciones negativas.

### 3) Cómo escuchar y cómo explicar las enseñanzas que poseen estas dos grandezas.

#### 1. Cómo escuchar

- a. Contempla los beneficios de escuchar las enseñanzas
- b. Genera respeto por las enseñanzas y el maestro
- c. Cómo se debe de escuchar en sí.
  - i. Abandona las tres faltas del recipiente
    1. Boca abajo
    2. Sucio
    3. Con agujeros en el fondo
  - ii. Cultiva las seis actitudes
    1. Considerarse como un enfermo
    2. Considerar al maestro como un médico
    3. Considerar las instrucciones del maestro como medicina
    4. Considerar la práctica constante como el modo de curar tus enfermedades
    5. Piensa en los Tathagatas como seres excelentes
    6. Desea que la enseñanza perdure durante mucho tiempo

#### 2. Cómo explicar

- a. Contempla los beneficios de explicar las enseñanzas
- b. Genera respeto por el maestro y las enseñanzas
- c. Con qué tipo de actitudes y comportamiento se deben de explicar las enseñanzas
  - i. Actitudes (cultiva las cinco actitudes ya expuestas)
    1. Piensa en ti mismo como el médico
    2. En las enseñanzas como la medicina
    3. En los que están escuchando como enfermos
    4. En los Tathagatas como seres excelentes
    5. Desea que el Dharma perdure por mucho tiempo.
    6. Genera amor por todos los que se han congregado para escuchar
    7. Abandona los celos que temen la superioridad de otros
    8. Abandona la pereza de la dilación
    9. El desaliento de sentirse cansado por tener que explicar algo una y otra vez
    10. Abandona el alabarte a ti mismo y señalar las faltas de los demás
    11. Abandona la tacañería en relación con explicar las enseñanzas
    12. Abandona la preocupación por cosas materiales como la comida y el vestir
    13. Piensa en los méritos de enseñar para que otros y yo mismo consigamos el estado de la budeidad es una condición favorable para mi felicidad.
  - ii. Comportamientos
    1. Lávate y aséate
    2. Después de ponerte la ropa limpia siéntate en un lugar que esté limpio y sea atrayente.
    3. Con rostro radiante enseña dando ejemplos, razones, citas y otros medios para establecer el significado.
- d. Distingue entre aquellos a los que debes de explicar las enseñanzas y a aquellos a lo que no debes hacerlo
  - i. No explicar si no te lo han solicitado
  - ii. O aun cuando se soliciten, es necesario investigar para ver si el estudiante en potencia es adecuada para recibir estas enseñanzas.
  - iii. Aunque no hayan sido solicitadas, es apropiado explicar las enseñanzas a alguien sólo si sabes que es un recipiente adecuado.

#### 3. Cómo concluir la sesión, en relación con quien escucha como con quien explica la enseñanza

- a. Que hacer al final
  - i. Hacer peticiones puras de las virtudes acumuladas para que éstas prosperen
  - ii. Si el que escucha las instrucciones las practica purificará todas las obstrucciones kármicas que ha acumulado al no generar respeto por las enseñanzas y el maestro.
- b. Los beneficios de esto.
- c. El modo general del comportamiento de los santos
- d. Los consejos para compartir con ellos, ya que es una gran falta alejarnos de ellos

#### 4) El modo correcto en que se debe enseñar a los discípulos las instrucciones propiamente dichas.

##### 1. Cómo confiar en el maestro, la raíz del camino. (2)

###### 1.1. Una explicación elaborada para desarrollar cierto conocimiento

- a. Las características definitorias del maestro en el que hay que confiar.
  1. Identificación del gurú
  2. Sus características
    - a) Características más altas
      1. **Cualidades obtenidas por uno mismo** (disciplina, sereno, totalmente apacible, tener buenas cualidades que sobre pasen al estudiante, acumular conocimiento por haber estudiado mucho y profundo conocimiento de la realidad (6)
      2. **Cualidades por interesarse en los demás** (Ser enérgico, ser hábil en las instrucciones, actitud de interés amoroso por los demás y abandona el desánimo) (4) = 10 cualidades
    - b) Características medias (Los tres adiestramientos, conocimiento de la realidad y amor y compasión)
    - c) Características mínimas
      1. Las características mínimas en sí (por lo menos que tenga más cualidades que uno)
      2. La disposición con relación a estas características
- b. Las características definitorias del estudiante que confía en el maestro
  1. Imparcial
  2. Diligente
  3. Inteligente
  4. Respeto por las enseñanzas y los maestros
  5. Centrado
- c. Cómo confían los estudiantes en el maestro
  - i. Cómo confiar con el PENSAMIENTO
    1. En particular, la raíz es adiestrarse en la confianza.
      1. Explicación de la confianza como la base de todas las buenas cualidades
      2. Identificación de la confianza
      3. Considerar al maestro como Buda
      4. El inconveniente de ver en él faltas
      5. Cómo adiestrarse para no ver faltas en el maestro
    2. Recuerda la amabilidad del maestro y se respetuoso.
  - ii. Cómo confiar con la PRÁCTICA
    1. La necesidad de confiar a través de nuestras acciones
    2. Explicación condesada de cómo complacer al maestro a través de las tres puertas
    3. Explicación extensa de estas tres (1. Ofrecimientos materiales 2. Respetarlos y servir con cuerpo y palabra 3. Practicar según sus consejos)
- d. Los beneficios de confiar en el maestro
  1. Beneficios tales como que estarás más cerca de la Budeidad (6)
  2. Agotarás tu karma negativo y el beneficio es mucho superior que hacer ofrecimientos a numerosos Budas
- e. Los inconvenientes de no confiar en el maestro
  1. El modo en que arruina esta vida y las vidas futuras
  2. Ninguna cualidad positiva lograrás y las que ya hayas obtenido se deterioraran
  3. La desventaja de que confiaras en maestros espirituales insensatos y en malas compañías

- f. Un resumen del significado de los puntos previos.
  - 1. La importancia de confiar correctamente en el maestro la raíz de los objetivos últimos
  - 2. Los inconvenientes de no confiar correctamente en el maestro, y la necesidad de purificar y de comprometernos a hacerlo de un modo apropiado.
  - 3. De este modo confiarás correctamente en el maestro y serás un recipiente adecuado para la práctica.

## 1.2. Una indicación breve de cómo meditar

### 1. La forma real de mantener la meditación

#### a. Qué hacer durante la meditación en sí

##### 1. Preparación

- 1. limpiar el lugar y disponer de la representación de cuerpo, palabra y mente de Buda
- 2. Disponer de ofrecimientos
- 3. Siéntate en una postura y actitud mental correcta
- 4. Visualiza el campo de méritos
- 5. Acumulación de méritos y purificación de negatividades: 7 ramas
- 6. Ofrecimiento de Mándala y súplicas para recibir las bendiciones

##### 2. Durante la meditación

###### 1. Cómo meditar en general

###### 2. como meditar en este contexto

- a) Piensa en los beneficios de confiar y los inconvenientes de no hacerlo
- b) Cómo desarrollar la confianza al pensar en las buenas cualidades
- c) Adiéstrate en el respeto al recordar su bondad

###### 3. Al final

#### b. Qué hacer entre sesiones

### 2. Las razones de por qué las sesiones de meditación necesita de dos modos de meditación.

## 2. Cómo adiestrar la mente después de haber confiado en el maestro (2)

### 2.1 Una exhortación para sacar el máximo provecho a esta vida de libertades y dones (3)

#### 1. Identificar las libertades y dones

##### 1. Libertades

###### a. Identificar las libertades

- i. HUMANOS: 1) Región remota 2) Idiota o mente confusa 3) visiones erróneas 4) Cuando el Buda no ha aparecido
- ii. NO HUMANOS: 1) Infiernos 2) Espíritus hambrientos 3) animales 4) Dioses y Semidioses

###### b. Los ocho estados no-libres

##### 2. Dones

###### a. Los cinco aspectos de los dones que tienen que ver con uno mismo

- i. Haber nacido como un ser humano
- ii. Haber nacido en un país.....
- iii. Haber nacido con cuerpo y mente que funcionan correctamente
- iv. No haber cometido ninguno de los 5 crímenes atroces
- v. Tener fé en el dharma

###### b. Los cinco aspectos de los dones que tienen que ver con otros

- i. Haber nacido en el periodo en que un Buda ha aparecido
- ii. Haber nacido cuando un Buda ha enseñado

- iii. Haber nacido cuando el dharma existe
- iv. Haber nacido cuando aún hay practicantes
- v. Haber nacido cuando hay personas que apoyan en la práctica del dharma

## **2. Contemplar la gran importancia de estas libertades y dones**

1. Reflexionar en lo inapropiado que es, el que alguien con estas condiciones tan especiales actué como un animal
2. Como es que un renacimiento con estas libertades y estos dones es el mejor
3. Cómo entrenarse en el deseo de tomar la esencia de este renacimiento habiendo recordado estos dos objetivos
4. Lo inapropiado de regresar con las manos vacías no sólo a nivel último pero también a nivel temporal.

## **3. Contemplar la gran dificultad de conseguir estas libertades y dones**

1. Un ejemplo de lo difícil que es obtenerlo
2. Razonamientos de por qué es difícil de obtener
3. Lo extraordinario de las causas para lograr obtener estas libertades y dones
4. El resultado de sostener esos objetivos
5. El método de meditación con los cuatro puntos especiales
6. La diferencia en el modo de sostener la práctica
  - a. Como analizarlo desde diferentes puntos de vista
  - b. Como analizarlo desde un punto en particular
    - i. La dificultad de obtenerlo (PRH) desde sus causas
    - ii. La dificultad de obtenerlo (PRH) desde sus resultados

## **2.2 Cómo sacarle el máximo provecho a esta vida de libertades y dones (el modo en que los tres seres se involucran en la práctica) (2)**

### **1. Cómo desarrollar cierto conocimiento de una presentación general del camino (2)**

#### **I. Cómo todas las enseñanzas del Buda están incluidas en los caminos de los tres tipos de personas.**

1. Como el significado de todas las excelentes enseñanzas (de Buda) están inmersas bajo el logro de los dos objetivos.
2. Como los seres con capacidad inferior logran altos estados
3. Como los seres con capacidad media logran la liberación
4. Como los seres con capacidad superior logran la omnisciencia

#### **II. Por qué deben ser guiados los estudiantes utilizando los adiestramientos de los tres tipos de personas**

1. El propósito de conducir a los estudiantes por medio de los caminos de los tres tipos de personas.
2. Por qué se guía a los estudiantes a través de estos estadios
  - a) La razón
  - b) El propósito

### **2. El modo específico de cómo sacar el máximo provecho a esta vida de libertades y dones (3)**

- a) Adiestrar la mente en los estadios del camino compartidos con las personas de capacidad inferior
- b) Adiestrar la mente en los estadios del camino compartidos con las personas de capacidad media
- c) Adiestrar la mente en los estadios del camino de las personas de capacidad superior

**I. Adiestrar la mente en los estadios del camino compartidos con las personas de capacidad INFERIOR (3)**

- a) El adiestramiento del pensamiento específico de la persona de capacidad INFERIOR
  - b) La medida de la actitud de una persona de capacidad INFERIOR
  - c) Eliminar las concepciones equivocadas en relación a la actitud de una persona de capacidad INFERIOR
- 

**a. El adiestramiento del pensamiento específico de la persona de capacidad INFERIOR. (2)**

**i. Desarrolla un estado de mente que se esfuerza de forma diligente para el bienestar de las vidas futuras.**

- 1. Ser consciente de la muerte**, contemplar el hecho de que no permanecerás mucho en este mundo
  - a. Las faltas de no cultivar el ser consciente de la muerte.
  - b. Los beneficios de cultivar el ser consciente de la muerte
  - c. Las distintas maneras de ser consciente de la muerte que deben desarrollarse
  - d. Cómo meditar en el ser consciente de la muerte
    1. Contempla que la muerte es definitiva
      - a) El señor de la muerte vendrá definitivamente y no puede ser evitado
      - b) Nuestra vida no puede prolongarse, por el contrario disminuye constantemente
      - c) La certeza de la muerte y mientras estés vivo hay poco tiempo para practicar
    2. El momento de la muerte es incierto
      - a) La duración de vida en este mundo es incierto
      - b) Causas de muerte son muchas y de vida pocas
      - c) El cuerpo es muy frágil
    3. En el momento de la muerte sólo la práctica te puede ayudar.
      - a) Los amigos no serán de ayuda
      - b) Los medios materiales no serán de ayuda
      - c) Tú cuerpo no será de ayuda
- 2. Reflexiona en la clase de sufrimiento o felicidad que experimentarás** en cualquiera de estos dos tipos de transmigraciones en tu vida futura.
  - a. Reflexiona en qué tipo de vida futura obtendrás.
  - b. Reflexiona en los tipos de sufrimientos tanto en los reinos superiores como en los reinos inferiores.
    - i. La necesidad de reflexionar en los sufrimientos
    - ii. Los puntos principales para reflexionar en los sufrimientos  
Cualidades del sufrimiento: 1. Disipas la arrogancia y el orgullo 2. Generas compasión por los seres 3. Evitas acciones equivocadas 4. Deleitas en la virtud
    - iii. Cómo reflexionar en ellos
      1. El modo en que somos conscientes de este sufrimiento de forma real

**i) Sufrimiento de los avernos**

(1) Sufrimiento de los grandes avernos

(Avernos: 1. Re vivificantes, 2. De la línea negra, 3. Aplastante, 4. De los lamentos, 5. De las grandes lágrimas 6. Ardiente, 7. Extremadamente ardiente y 8. Sin pautas)

(2) Sufrimiento de los avernos adyacentes

(1. El foso de las brasas, 2. El pantano de los cadáveres putrefactos ó el pantano de los excrementos que apestan como un cadáver, 3. El camino de cuchillas, 4. El río que no puede vadearse)

(3) Sufrimiento de los avernos fríos

(Avernos: 1. De las ampollas, 2. De las ampollas a punto de estallar, 3. De los titiriteos de dientes, 4. De los llantos, 5. De los lamentos, 6. De los linos de agua que estallan, 7. De explotar como un loto y 8. Del gran estallido como un loto)

(4) Sufrimiento de los avernos ocasionales

**ii) Sufrimiento de los animales**

**iii) Sufrimiento de los espíritus ávidos**

(1) Espíritus ávidos que tienen obstáculos externos para obtener comida y bebida

(2) Espíritus ávidos que tienen obstáculos internos para obtener comida y bebida

(3) Espíritus ávidos que tienen obstáculos con la propia comida y bebida (1. Poseedores de la guirnalda de llamas y 2. Comedores de inmundicias)

**ii. Explicación de los métodos para obtener felicidad en las vidas futuras (2)**

**1. Adiestrarse en la toma de refugio, la puerta excelente para entrar en las enseñanzas.**

**a. La causa para ir por refugio**

**b. Los objetos a los que vas por refugio**

**i. Identifica los objetos a los cuales vas por refugio**

**ii. Las razones por las cuales los objetos de refugio son apropiados**

- Razones:** 1. Está libre de todos los miedos 2. Hábil en la forma de liberar a otros 3. Tiene una compasión sin límites e imparcial hacia todos 4. Actúa en beneficio de los demás
- Comprometerse enérgicamente con confianza es la causa principal

**c. El modo de ir refugio**

**i. Conociendo sus buenas cualidades**

a. Cualidades del Buda

i. Cuerpo

ii. Palabra

iii. Mente: 1. Cualidades del amor y 2. Sabiduría omnisciente

iv. Actividades iluminadas

b. Cualidades de las enseñanzas

c. Cualidades de la Sangha

**ii. Conociendo las diferencias**

**iii. Por medio del compromiso**

**iv. No aceptando otros refugios**

**d. Una vez que se ha tomado refugio los preceptos a seguir**

a. Los propios preceptos de la toma de refugio

i. Lo que hay que evitar

1. No tomar refugio en otras deidades

2. Abandonar hacer daño a los demás

3. no generar amistad con filósofos no budistas

ii. Lo que hay que realizar

1. Preceptos a seguir con respecto al Buda

2. Preceptos a seguir con respecto a las Enseñanzas

3. Preceptos a seguir con respecto a la Sangha

b. Los preceptos generales (6)

- i. toma refugio una y otra vez al recordad las distintas y buenas cualidades de las tres joyas
- ii. Ofrece la primera porción de tu comida y bebida, al recordar su gran bondad.  
Esfuézate por venerarlas y hacer ofrecimientos todo el tiempo
  - 1) hacer ofrecimientos continuamente
  - 2) la peculiaridad de que se completan méritos con poco esfuerzo
  - 3) Ofrecimientos impuros
  - 4) los ofrecimientos es un modo de mostrar respeto
  - 5) Esforzarse en hacer ofrecimientos
  - 6) Al hacer ofrecimientos lograrás el principal fin de todo el camino
  - 7) Nuestra mente hace la diferencia entre la cantidad de ofrecimientos que hacemos
  - 8) Cómo adiestrarse en superioridad con referencia las sustancias de ofrecimiento siguiendo al maestro
  - 9) Refutación del modo como lo hacen los bodisatvas hacen ofrecimientos al obtener control sobre los objetos materiales es impuro
  - 10) Cómo hacer grandes ofrecimientos.
- iii. Al recordar la gran compasión, involucra a otros seres en la práctica
- iv. Cualquier actividad en la que te involucres y cualquiera que sea tu propósito has ofrecimientos y súplicas a las tres joyas, dejando de lado cualquier otro método mundano.
- v. Una vez conoces los beneficios toma refugio tres veces durante el día y tres veces durante la noche
  1. Serás incluido dentro de los budistas,
  2. Serás una base adecuada para mantener los votos,
  3. Reducirás y eliminarás las obstrucciones kármicas acumuladas anteriormente,
  4. Acumularás gran cantidad de mérito,
  5. No caerás en los reinos inferiores,
  6. No serás amenazado ni por obstáculos humanos ni por no humanos
  7. Conseguirás todo lo que desees
  8. Rápidamente obtendrás la Budeidad.
- vi. Mantén tu refugio y no te apartes de las tres joyas, ni siquiera por un descuido aun a costa de tu propia vida

## 2. Genera fe en la convicción de la ley de causa y efecto (3)

### a. Reflexiona de un modo general en la ley de causa y efecto (2)

#### i. El modo general de la ley de causa y efecto

1. La certeza del karma
2. Es expansivo
3. No experimentas el resultado si no has creado la causa
4. Las acciones realizadas no se pueden perder

#### ii. Las diferencias entre las variedades de la ley de causa y efecto

1. Enseñanzas principales de las 10 vías para la acción
2. Cómo determinar el efecto de las acciones

##### 1) Acciones negativas y sus efectos

###### a) El proceso de las acciones negativas

1. Base 2. Intención (Discriminación, engaño y motivación)
3. Acción 4. Culminación

###### b) Aspectos que contribuyen a que la acción sea pesada o ligera

1. La gravedad de las 10 acciones no virtuosas  
(Hay seis modos de llevar a cabo una acción que la hace más pesada)
  - a) Acción intensa
  - b) Habitado
  - c) Entidad de la acción
  - d) La base
  - e) un lado fijado en el lado discordante
  - f) eliminación del lado discordante.

2. Una breve explicación sobre el criterio de las acciones poderosas
  - a) por el recipiente (3 joyas, Sangha y Bodisatvas)
  - b) por el base
  - c) por el objeto
  - d) por la actitud (1. Actitud intensa y duradera 2. El enfado es particularmente muy poderoso)
- c) los resultados de las acciones negativas
  - a) Resultado madurado
  - b) Resultado concordante con la causa
  - c) Resultados ambientales

## 2) Acciones positivas y sus efectos

- a) Las acciones positivas
- b) Los resultados de las acciones positivas
  - a) Resultado madurado
  - b) Resultado concordante con la causa
  - c) Resultados ambientales

## 3) Otras divisiones de las acciones

- a) Karma que proyecta y karma que completa  
(4 Posibles combinaciones)
- b) Acciones que definitivamente experimentarás y las que no
  1. Lo que se ha hecho y lo que se ha acumulado
  2. Diferencia entre acciones acumuladas y no acumuladas
  3. Las acciones que definitivamente experimentarás se clasifican TRES según el tiempo en que se experimentará:
    1. Los efectos que experimentarás en esta vida
    2. Los efectos que experimentarás en la siguiente vida
    3. Los efectos que experimentarás en otras vidas subsiguientes

## b. Reflexión detallada en la ley de causa y efecto

Los atributos de maduración

### a. Los efectos de las maduraciones

1. Vida larga
2. Constitución agradable (Guapo o guapa)
3. Familia de buen linaje
4. Con poder
5. Palabra respetable
6. Con influencia o fama
7. Ser hombre
8. Ser fuerte

### b. Las causas de las maduraciones

1. No dañar a los demás y no tener actitudes violentas
2. Hacer ofrecimientos de luz
3. Superar el orgullo y rendir homenaje a los maestros
4. Dar comida, ropa y cosas semejantes a quien los pidan
5. Abandonar las cuatro no virtudes del habla
6. Oraciones de súplicas para obtener variadas cualidades en el futuro y ofrecimientos
7. Deleitarse en los atributos de ser hombre
8. Ayudar a los demás y ofrecer comida y bebida.

Además tres condiciones:

1. Actitud pura
  - a. Dirigida hacia uno mismo
    - I. No esperar la maduración y dedicar las virtudes para la iluminación
    - II. Realizar la acción desde lo más profundo de tu corazón
  - b. Dirigida hacia los demás
    - I. Dejar de lado los celos, la competitividad y la inercia, cuando veas a compañeros que son mejores, iguales o peores que tú admirarlos

II. Aunque hagas lo anterior recuerda que debes hacerlo muchas veces al día

2. Aplicación pura
3. Recipiente puro

**c. Una vez se ha reflexionado en esto cómo comprometerse en la virtud y dejar de lado la no virtud (2)**

**i. Una explicación general**

**ii. En particular, la forma de purificar a través de los cuatro poderes oponentes**

- a. El poder del arrepentimiento
- b. El poder del antídoto
  1. Basándose en los sutras profundos
  2. Convicción en la vacuidad
  3. Basándose en las recitaciones
- c. El poder de la determinación
- d. El poder de la base

(Signos de purificación como tener sueños en: vomitar comida mala; comer yogurt y leche; vomitar; ver el sol y la luna; moverse por el aire; fuegos llameantes; subyugar búfalos de agua y personas con vestidos negros; ver la comunidad de monjes y monjas; ver un árbol del que brotan sustancias lechosas; montar en un elefante o en un toro; subirse en un trono de león; escalar una mansión o una montaña y escuchar las enseñanzas)

4. Basándose en las imágenes
5. Basándose en ofrecimientos
6. Basándose en los nombres

El modo en que se purifica las acciones negativas:

- Cuando ocurren pequeños sufrimientos en vez de grandes sufrimientos de renacer en los reinos inferiores
- Aun renaciendo en un reino inferior no experimentas sufrimiento
- Un simple dolor de cabeza en esta vida sirve para eliminar ofensas
- Acciones negativas cuyos resultados deberías experimentar durante largo tiempo se convierten en efectos que experimentas por poco tiempo o que no experimentas en absoluto.

**b. La medida de la actitud de una persona de capacidad INFERIOR**

La preocupación por las vidas futuras adquiere una importancia capital y los intereses de esta vida se vuelven meramente una incidencia. Debes de estabilizar esta actitud y una vez que haya surgido cultívala con diligencia.

**c. Eliminar las concepciones equivocadas en relación a la actitud de una persona de capacidad INFERIOR**

**Concepción equivocada:** debes alejar tu mente de todas las cosas excelentes de la existencia cíclica. Por lo que no es adecuado desarrollar interés en un renacimiento elevado en la que el cuerpo, los recursos y otras cosas semejantes sean excelentes, porque están en la existencia cíclica.

**Respuestas:** Hay dos objetivos temporales y últimos; incluso los que buscan la liberación (objetivo último) deben trabajar diligentemente por obtener estos objetivos temporales, de buscar cuerpos excelentes, etc. Porque conseguirán la liberación en una sucesión de vidas con una posición elevada.

## II. Adiestrar la mente en los estadios del camino compartidos con las personas de capacidad media

- a. Adiestramiento mental
- b. La medida de la determinación de ser libre
- c. Disipar concepciones erróneas
- d. Determinar el camino que nos guiará a la liberación

### a. Adiestramiento mental

- i. Identifica la mente que trabaja para la liberación
- ii. El método para generar esta mente (2)
  - 1. Reflexiona en las desventajas de la existencia cíclica, la verdad del sufrimiento
    - a. Explicación de porqué se establece la verdad del sufrimiento como la primera de las cuatro noble verdades
    - b. La meditación del sufrimiento (2)
      - i. Reflexiona en los sufrimientos generales de la existencia cíclica
        - 1. Los ocho tipos de sufrimientos
          - a. Sufrimiento del NACER
            - 1. El nacer es sufrimiento porque está asociado con el dolor
            - 2. El nacer es sufrimiento porque está asociado con tendencias disfuncionales
            - 3. El nacer es sufrimiento porque es donde se experimenta sufrimiento
            - 4. El nacer es sufrimiento porque es donde surgen los engaños
            - 5. El nacer es sufrimiento porque es la separación no deseada
          - b. Sufrimiento de ENVEJECER
            - 1. Un cuerpo atractivo se deteriora
            - 2. La fuerza física y el vigor se deterioran
            - 3. los sentidos se deterioran
            - 4. El disfrute se deteriora
            - 5. El deterioro de la vida es doloroso
          - c. Sufrimiento de la ENFERMEDAD
            - 1. La enfermedad cambia la naturaleza del cuerpo
            - 2. El dolor y la angustia aumentan y raras veces está ausente
            - 3. No hay deseo por las cosas atractivas
            - 4. Debes buscar ayuda en los objetos desagradables aunque sea a desgana
            - 5. Pierdes tu energía vital
          - d. Sufrimiento de la MUERTE
            - 1. Ser separado de los objetos que son buenos y nos gustan
            - 2. Ser separado de los familiares cariñosos y agradables
            - 3. Ser separado de compañeros que son buenos y nos quieren
            - 4. Ser privado de un cuerpo que está bien y es atractivo
            - 5. Mientras mueres experimentas sufrimiento y una fuerte angustia
          - e. Sufrimiento de ENCONTRARSE CON LO QUE ES DESAGRADABLE
            - 1. Encontrarse con tus enemigos, por ejemplo, acarrea angustia y desagrado
            - 2. Vives con el miedo de ser maltratado
            - 3. Temes que hablen maliciosamente, sin palabras amables.
            - 4. Tienes horror a la muerte
            - 5. Te preocupa que, por haber actuado de modo contrario a la enseñanza, después de la muerte irás a un reino miserable.
          - f. Sufrimiento de SEPARARSE DE LO QUE ES AGRADABLE
            - 1. Surge la tristeza en tu mente
            - 2. Te lamentas verbalmente
            - 3. Infringes daño a tu propio cuerpo
            - 4. Te sientes entristecido al recordar las buenas cualidades de lo que has perdido
            - 5. Ya no hay remedio posible por lo que has perdido
          - g. Sufrimiento de NO CONSEGUIR LO QUE QUIERES
            - 1. Surge la tristeza en tu mente
            - 2. Te lamentas verbalmente

3. Infringes daño a tu propio cuerpo
4. Te sientes entristecido al recordar las buenas cualidades de lo que deseas pero no logras obtener
5. Ya no hay remedio posible por lo que no logras obtener
- h. Sufrimiento de NUESTROS CINCO AGREGADO
  1. Recipientes para sufrimientos futuros
  2. Recipientes para sufrimientos basado en lo que hay en ese momento
  3. Recipientes para sufrimientos del sufrimiento
  4. Recipientes para sufrimientos del cambio
  5. Recipientes para sufrimientos que lo impregnan todo

## 2. Los seis tipos de sufrimientos

- a. Sufrimiento de la INCERTIDUMBRE
- b. Sufrimiento de la INSATISFACCIÓN
- c. Sufrimiento de DESPRENDERSE DEL CUERPO UNA Y OTRA VEZ
- d. Sufrimiento de UNA Y OTRA VEZ TOMAR RENACIMIENTOS
- e. Sufrimiento de CAER DE LO ALTO A LO BAJO UNA Y OTRA VEZ
- f. Sufrimiento de NO TENER COMPAÑEROS

Estos a su vez se pueden agrupar en tres tipos de sufrimientos:

1. En la existencia cíclica no hay nada seguro en lo que puedas confiar
  - a. No hay seguridad en el cuerpo que has obtenido
  - b. No hay seguridad en los que te ayudan o perjudican
  - c. No hay seguridad en cualquiera de las condiciones maravillosas que has obtenido
  - d. No hay seguridad en los compañeros
2. A pesar de lo mucho que puedes darte a los placeres no te traen satisfacción
3. has estado atrapado en la existencia cíclica desde tiempo sin principio

## ii. Reflexiona en los sufrimientos específicos de la existencia cíclica

1. Sufrimiento de los tres reinos inferiores
2. Sufrimiento de los humanos
3. Sufrimiento de los semidioses
4. Sufrimiento de los dioses
  - a. Sufrimiento de los dioses del reino del deseo
    - 1) Sufrimiento de morir, transmigrar y caer
      - i. Sufrimiento de morir y transmigrar  
(Los cinco signos de la muerte: 1. Los cuerpos toman un color desagradable 2. Sus cojines se vuelven incómodos 3. Sus guirnaldas de flores se marchitan 4. Sus ropas huelen mal 5. Un sudor que nunca han tenido aflora por todos sus poros)
      - ii. Sufrimiento de caer en los reinos inferiores
    - 2) Sufrimiento de la Ansiedad  
(Los dioses de menos méritos sufren al ver a los de muchos méritos)
    - 3) Sufrimiento de ser cortado, acuchillado, muerto y desterrado
  - b. Sufrimiento de los dioses del reino de la forma y sin forma

## 2. Reflexiona sobre el proceso de la existencia cíclica según su origen (3)

### a. El modo en que surgen los engaños (2)

#### i. Cómo los engaños son la raíz

#### ii. Identifica los engaños (3)

1. Identificar los engaños en sí (10)
  - a. Apego
  - b. Enfado
  - c. Orgullo
  - d. Ignorancia

- e. Duda aflictiva
  - f. Visión que se aferra a los agregados
  - g. Visión que sostiene alguno de los extremos
  - h. Visión que considera que su punto de vista extremo es el mejor
  - i. Visión que sostiene una ética y una práctica ascética como la mejor
  - j. Visión errónea
2. El orden en que aparecen los engaños
- (1) El sistema de los niveles de tesoros sostiene que *la visión que se aferra a los agregados* y la *ignorancia* son opuestos uno del otro.
  - (2) El sistema Madyamika y Chandrakirti sostienen que *la visión que se aferra al grupo de agregados* en sí misma es *ignorancia*
  - (3) Cómo los otros engaños raíces surgen de acuerdo a estos dos sistemas
3. Las desventajas de los engaños
- (1) Ver a los engaños como nuestros enemigos
  - (2) Relacionar el desarrollo de los antídotos a las palabras de los sagrados maestros

**b. Por los engaños acumulas Karma (Acciones)**

**i. Identifica el karma que acumulas**

1. Karma que es intención

Un proceso mental que mueve y estimula la mente con la que está asociada hacia los objetos (Karma Mental)

2. Karma que es acción prevista

Es la acción física o verbal motivada por la intención, (Vashubandu dice que Karma de acción prevista es Karma Físico) (Prasanguika dice que es karma físico y karma mental)

Acciones no virtuosas, Acciones Neutras y Acciones virtuosas (son de dos tipos: contaminadas y no contaminadas) *Acciones Virtuosas Contaminadas* son: (De los seres arya y) de los seres ordinarios

Acciones Meritorias: Es el karma virtuoso en las mentes de los seres del Reino del deseo

Acciones Inamovibles: Karma virtuoso contaminado en las mentes de los reinos de forma y no forma

**ii. El modo en que acumulas Karma**

**c. El modo en que mueres, transmigras y vuelves a renacer**

**i. Causas de la muerte**

- 1. La muerte al consumirse la duración de vida
  - 2. La muerte al consumirse los méritos
  - 3. La muerte por la incapacidad de evitar el peligro
- 9 causas y condiciones para la muerte p.290

**ii. La mente al morir**

- 1. Morir con una mente virtuosa
- 2. Morir con una mente sin virtud
- 3. Morir con una mente neutra

**iii. Dónde se concentra el calor**

**iv. Cómo llegas al estado intermedio después de la muerte**

**v. Cómo a continuación renaces**

**b. La medida de la determinación de ser libre**

**c. Disipar concepciones erróneas**

**d. Determinar el camino que nos guiará a la liberación**

- 1. El modo de vida con el que puedes detener la existencia cíclica
- 2. El tipo de camino que cultivas para detener la existencia cíclica

### III. Adiestrar la mente en los estadios del camino de la persona de capacidad superior

- a. Mostrar que la mente de la Bodichita es la única entrada al Mahayana
  - b. Cómo desarrollar la mente de la Bodichita
  - c. Cómo aprender las acciones del Bodisatva después de haber generado la mente de la Bodichita
- 

#### a. Mostrar que la mente de la Bodichita es la única entrada al Mahayana

#### b. Cómo desarrollar la mente de la Bodichita

##### 1. Los estadios de adiestramiento de la mente de la Bodichita

##### 1) Las instrucciones de las siete causas y un efecto en el linaje que desciende de Atisha

##### i. Desarrolla certeza sobre el orden de los estadios.

##### a) Mostrar que la raíz del camino Mahayana es la compasión

- 1. Importancia de la compasión al principio
- 2. Importancia de la compasión a la mitad
- 3. Importancia de la compasión al final

##### b) Cómo las otras seis instrucciones personales son o bien causas o bien efectos de la compasión.

- 1. Desde reconocer que todos los seres han sido tu madre hasta el desarrollo del amor, actúan como causas de la compasión
- 2. Cómo la determinación desde lo más hondo de tu corazón (altruismo) da como resultado la mente suprema de la Bodichita

##### ii. El adiestramiento gradual en sí

##### a) Adiestra la mente para que se vuelque en beneficio de los demás

##### 1. Establecer la base para que se desarrolle esta actitud

- A. Conseguir una mente ecuánime hacia todos los seres
- B. Tener afecto hacia todos los seres

##### 1) Reconocer que todos los seres han sido nuestras madres

##### 2) Recordar su amabilidad

##### 3) Devolver la amabilidad de nuestras madres

##### 2. El desarrollo de la actitud que se vuelca en beneficio de los demás

##### 1) Amor

##### 2) Compasión

##### 3) Altruismo, Determinación desde lo más profundo de tu corazón

##### b) Adiestra la mente para que se vuelque hacia la iluminación

##### c) Identifica la mente de la Bodichita, fruto del adiestramiento

##### 2) El adiestramiento basado en las enseñanzas de Shantideva, el hijo de los conquistadores.

- 1. Contempla los benéficos de intercambiarse uno por los demás y las faltas de no intercambiarse uno por los demás
- 2. La habilidad de intercambiar el yo por el otro si te habitúas al pensamiento de hacerlo
- 3. Las etapas de la meditación de cómo intercambiar el yo por el otro

##### 2. La medida de haber generado la mente de la Bodichita

##### 3. Cómo adoptar la mente de la Bodichita por medio de sus rituales