

Los estadios del camino gradual a la Iluminación (Lam.rim)

- Autor: Lama Tsong Khapa (1357-1419)
- Basado en : *Una lámpara en el camino* de Atisa
- Presenta el camino a la iluminación de una forma efectiva y precisa para adiestrar nuestra mente y generar los 3 aspectos principales:
renuncia-bodichita-vacuidad

Los estadios del camino gradual a la Iluminación (Lam.rim)

- Grandeza del Autor (Atisa 982-1054)
- Grandeza del dharma
- Como escuchar y como enseñar
- Como impartir las instrucciones propiamente dichas

Grandeza del dharma

Las enseñanzas del Lam.rim se caracterizan por

4 Grandezas

1. Todas las enseñanzas son coherentes
2. Son instrucciones para la práctica
3. Poder conocer las intenciones de Buda
4. Poder abstenerse fácilmente de las acciones negativas

3 Características

1. Contiene los puntos esenciales de sutra y tantra
2. Fácil de practicar al enfatizar los pasos para subyugar la mente
3. Superior a otras tradiciones al reunir los dos linajes

3 Niveles de capacidad

NIVEL DE CAPACIDAD SUPERIOR

NIVEL DE CAPACIDAD INTERMEDIA

NIVEL DE CAPACIDAD INFERIOR

El nivel superior de capacidad: es el de la persona que esta firmemente decidida a lograr la iluminación para poder conducir a todos las seres a la felicidad última de la budeidad.

El nivel intermedio de capacidad: es el de la persona que se ha determinado a abandonar la existencia cíclica, al comprender que cualquier renacimiento samsárico sigue siendo de la naturaleza del sufrimiento.

El nivel inferior de capacidad: es de la persona que se ha determinado a no volver a renacer en los tres reinos inferiores (infiernos-pretas-animales)

Nivel inferior de capacidad

- **Objetivo:** lograr un renacimiento superior
- Aspira y se determina a lograr la felicidad de las vidas futuras al cerrar las puertas de los reinos inferiores
- Es el comienzo de la práctica del dharma

Para lograr ese objetivo en:

- Medita en ser consciente de que vamos a morir
- Medita en los sufrimientos de los reinos inferiores
- Toma refugio en las Tres Joyas
- Observa escrupulosamente el Karma

Nivel intermedio de capacidad

- **Objetivo:** el nirvana (liberación)
- El nirvana se alcanza cuando se genera la sabiduría que directamente conoce la vacuidad.
- Cuando se logra el nirvana ya no se tienen renacimientos samsáricos condicionados por el karma y los engaños.
- El adiestramiento le lleva a generar la RENUNCIA al samsara (al sufrimiento y a sus causas).

Para lograr su objetivo :

- Medita sobre los sufrimientos generales del samsara
- Medita en los sufrimientos específicos del samsara
- Se esfuerza en eliminar las causas del sufrimiento: los engaños y el karma
- Practica el camino a la liberación o nirvana siguiendo los **tres adiestramientos principales:** ética-concentración-sabiduría

Nivel superior de capacidad

- **Objetivo:** la iluminación
- Su principal aspiración es la felicidad de todos los seres
- **El adiestramiento que sigue es:**
 - Generar la mente de la **bodhichita** por medio de:
 - El método de las 7 causas y efecto
 - El método de igualarse e intercambiarse por los demás
 - Practicar la 6 Perfecciones
 - Adiestrarse en el desarrollo de la concentración y de la sabiduría
 - Sobre la base del sutra se involucra en el vehículo tántrico

Los tres aspectos principales

- **Renuncia:** la mente que se ha determinado a liberarse de toda aflicción y anhela la liberación.
- **Bodhichita:** La bodhichita es la mente que se determina a lograr la iluminación (purificación de los dos oscurecimientos) para poder beneficiar a los seres y conducirles a ese estado
- **Vacuidad:** El desarrollo de la sabiduría que comprende la vacuidad (de existencia inherente del yo y de los fenómenos) es el antídoto que corta con la raíz de la existencia cíclica.

Renuncia

Para generar renuncia se medita en:

- Sufrimientos generales de la existencia cíclica
- Sufrimientos específicos de la existencia cíclica
- Origen del sufrimiento: karma y engaños
- La naturaleza del camino a la liberación: Los tres adiestramientos superiores de la ética, concentración y sabiduría que comprende la vacuidad

PARA GENERAR BODHICHITA

Las 7 causas y efecto

- Todos los seres han sido nuestras madres
- Bondad de la madre
- Devolver la amabilidad
- Gran amor
- Gran compasión
- Intención superior pura: conlleva la decisión de asumir el liberar a los seres del sufrimiento
- Bodichita: Surge cuando eres consciente de que para beneficiar a los seres debes lograr la iluminación y te determinas a alcanzarla.

Igualarse e intercambiarse con los demás

- Igualarse uno con los demás
- Ventajas de estimar a los demás
- Desventajas la actitud egocéntrica
- Intercambiarse uno con los demás
- Dar y Tomar

Vacuidad

- El camino que conduce a la liberación son **los tres adiestramientos superiores: ética-concentración-sabiduría**
- Sobre la base de una **conducta moral perfecta**, observamos la ley del karma y desarrollamos la **concentración**.
- Una vez hayamos adquirido una comprensión conceptual sobre la vacuidad, la naturaleza fundamental de todos los fenómenos, nos servimos de la concentración para mantener esa comprensión estable hasta lograr un conocimiento directo, no-conceptual de la vacuidad (ausencia de existencia inherente), la contemplación directa, no conceptual de la naturaleza fundamental de nuestra propia mente, y a partir de ahí extenderemos esa comprensión al resto de los fenómenos.