

---

PROGRAMA BÁSICO DE LA FPMT

*Los estadios del camino*

*Lam rim mediano*

*de*

*Lama Tsongkhapa*

**Meditaciones para el retiro  
de Lam rim  
(1 - 9)**

*Compuesto por Ven. Birgit Schweiberer, tutora del Programa básico en el ILTK, 2007  
Traducido al español por Ven. Teresa Vega, 2008*

© FPMT, Inc., Noviembre 2008

---

# LAM-RIM MEDIANO

## MEDITACIÓN 1

### **Cómo confiar en el amigo espiritual virtuoso**

#### 1. Primero medita en los beneficios de confiar en un amigo espiritual cualificado

Una devoción adecuada significa que se confía correctamente en el amigo espiritual por medio de la acción (1º ofreciendo objetos materiales, 2º ofreciendo servicio y respeto y 3º ofreciendo la propia práctica) y con el pensamiento (generando fe y respeto).

1. Nos acerca a la budeidad.
2. Complaceremos a los Victoriosos.
3. No nos faltarán maestros en vidas futuras.
4. No caeremos en reinos inferiores.
5. No seremos controlados fácilmente por el karma negativo y las aflicciones.
6. Debido a ser conscientes de la conducta del bodisatva y de no transgredirla, nuestra acumulación de buenas cualidades aumentará constantemente.
7. Llevaremos a cabo las metas temporales y últimas.
8. El karma negativo que tendríamos que experimentar en reinos inferiores se agotará en esta vida y las raíces de virtud creadas superarán a las de hacer ofrecimientos a todos los budas.

#### 2. Después medita en las desventajas de una devoción incorrecta

Una devoción incorrecta hacia el maestro espiritual significa criticar, menospreciar o abandonar a alguien, después de haberle aceptado como maestro.

1. Tendremos que experimentar sufrimientos como enfermedades y daño de espíritus en esta vida.
  2. En vidas futuras experimentaremos el sufrimiento de reinos inferiores.
  3. No desarrollaremos nuevas cualidades.
  4. Las cualidades que ya hayamos desarrollado, degenerarán.
- Aquí deberías llegar a la conclusión de que debes confiar adecuadamente y nunca despreciarle.*

#### 3. Entrenarse en la fe pensando en sus buenas cualidades

En este contexto se refiere en particular a las diez cualidades de un maestro mahayana:

1. Poseer el adiestramiento superior en disciplina ética
2. Poseer el adiestramiento superior en concentración
3. Poseer el adiestramiento superior en sabiduría
4. Poseer cualidades superiores que el estudiante
5. Poseer un conocimiento extenso de las escrituras
6. Poseer una profunda comprensión de la realidad
7. Poseer perseverancia
8. Poseer amor desinteresado
9. Ser hábil en el modo de explicar
10. Haber abandonado el desaliento.

*Después de contemplar estas excelentes cualidades, se desarrolla fe en él.*

#### 4. Recordar su amabilidad y generar respeto hacia él

Pensamos en su amabilidad al venir en busca nuestra, atrapados como estamos en el samsara, rescatándonos de este océano de sufrimiento y emplazándonos en la felicidad de esta vida y de las vidas futuras. Meditamos utilizando oraciones y símiles hasta que nos sintamos profundamente conmovidos por su amabilidad.

En el *Sutra de las diez enseñanzas* se dice:

He estado vagando durante mucho tiempo en la existencia cíclica, y ellos me buscan; he estado dormido, oscurecido por los engaños durante mucho tiempo, y ellos me despiertan; me sacan de las profundidades del océano de la existencia; he entrado en un mal camino, y ellos me revelan el bueno, me liberan de quedar confinado en la prisión de la existencia; he estado agotado por la enfermedad durante mucho tiempo y ellos son mis médicos; son las nubes cargadas de lluvia que apaciguan el poderoso fuego del apego y todas las demás aflicciones que hay en mí.

También el *Sutra del haz de cañas* dice:

“Esos son mis maestros, instructores en las enseñanzas, los que revelan totalmente las buenas cualidades de todas las cosas, y después me enseñan toda la forma de vida del bodisatva”.  
“Al dar a luz esas buenas cualidades en mí, son como mi madre.  
Al darme la leche de las buenas cualidades, son como mis nodrizas.  
Me adiestran plenamente en las ramas de la iluminación.  
Esos maestros alejan a los dañinos;  
como médicos, me liberan de la vejez y la muerte.  
Como Indra, jefe de las deidades, hacen que caiga una lluvia de néctar;  
como la luna llena, me colman con las enseñanzas blancas de la virtud;  
mostrándome el camino hacia la paz, son como la luz del sol;  
en cuanto a amigos y enemigos, son como las montañas;  
tienen mentes imperturbables como el océano;  
se ocupan de mí con cariño y son como los pilotos de un barco”.

Pensando así he venido aquí.

“Estos bodisatvas han hecho que mi mente se desarrolle;  
han producido mi iluminación como hijo de buda;  
por eso éstos, mis maestros, son ensalzados por los budas”.  
Con estos pensamientos virtuosos he venido aquí.

“Al proteger a mundo, son como héroes;  
son capitanes, protectores y refugio.  
Son un ojo que me proporciona felicidad”.  
Con estos pensamientos, respeto y sirvo a mis maestros.

\*\*\*\*\*

## LAM-RIM MEDIANO MEDITACIÓN 2

### El precioso renacimiento humano

El renacimiento humano se considera algo precioso porque está libre de ser uno de los ocho estados faltos de libertad donde es imposible la práctica del dharma, y está dotado de las diez circunstancias afortunadas que lo hacen conductivo para la práctica del dharma.

#### *1. Identificación de las libertades y de las riquezas*

Las ocho libertades de una preciosa vida humana.

- Las cuatro libertades con relación a estados no humanos son:

1. La libertad de no haber nacido en los reinos infernales.
2. La libertad de no haber nacido en los reinos de los espíritus hambrientos.
3. La libertad de no haber nacido como animal.
4. La libertad de no haber nacido como un dios de larga vida.

- Las cuatro libertades con relación a estados humanos son:

5. La libertad de no haber nacido en un tiempo en el que en el mundo no haya aparecido un buda.
6. La libertad de no haber nacido en un país remoto.
7. La libertad de no haber nacido con las facultades mentales o físicas deterioradas.
8. La libertad de no sostener visiones erróneas.

Intenta pensar cómo sería vivir en tales circunstancias y si serías capaz de practicar el dharma. Genera alegría al darte cuenta de que estás libre de tales impedimentos.

Las diez riquezas de una preciosa vida humana.

- Las cinco riquezas personales:

1. Haber nacido como un ser humano.
2. Haber nacido en una región central.
3. Haber nacido con las facultades completas.
4. No haber cometido un karma extremadamente negativo (tener un karma que se puede purificar).
5. Tener fe en la base (Las tres cestas).

- Las cinco riquezas que dependen de otros son:

6. Haber nacido en un tiempo en el que ha aparecido un buda.
7. Buda ha enseñado.
8. Sus enseñanzas todavía existen en el mundo.
9. Hay practicantes que siguen las enseñanzas
10. Las personas muestran bondad por los demás

Intenta pensar en el hecho de que dispones de estas circunstancias afortunadas que te capacitan para practicar el dharma y que tienes mucha suerte comparando tu situación actual con situaciones de otros tiempos y de otros seres, incluso seres humanos. Siente alegría y confianza.

## **2. El gran valor de una preciosa vida humana que posee las libertades y las riquezas.**

Aquí deberías contemplar cómo la vida humana es la mejor base para obtener felicidad tanto temporal como última, siendo las metas principales:

1. La felicidad temporal de un renacimiento superior
2. La felicidad última de la liberación y
3. La iluminación.

Contempla las prácticas que son necesarias para alcanzar tales deseos y el hecho de que con esta base de un cuerpo humano, es posible practicarlas:

1. Observar la ley de causa y efecto.
2. Los tres adiestramientos elevados y
3. Las seis perfecciones.

Llega a la conclusión de que por lo tanto no se debe actuar como un animal buscando sólo felicidad inmediata y la eliminación del sufrimiento, y que no debemos malgastar esta oportunidad acabando con las manos vacías después de haber obtenido un renacimiento humano como este.

## **3. Lo difícil que es de encontrar**

1. Por medio de analogía

- La mayoría de los seres procedentes de ambos tipos de migraciones, felices e infelices, nacen en los reinos inferiores – tantos como la cantidad de polvo que hay en la tierra,
- mientras solo una pequeña minoría de seres nace en reinos superiores – como arena en la uña del dedo.

2. Sus causas son difíciles de crear

- Las causas de un precioso renacimiento humano son una moralidad pura, generosidad, paciencia y oraciones inmaculadas,
- sin embargo las seres en su mayor parte permanecen en la no virtud, raramente purifican su karma negativo y no se abstienen de cometer nuevo karma negativo.
- Habitan sobre todo en los reinos inferiores donde es muy difícil crear acciones positivas y donde se está principalmente involucrado en la no-virtud.

3. El resultado en sí mismo es una entidad rara

- De entre todas las migraciones, las felices son raras, y
- de entre las migraciones felices un precioso renacimiento humano es raro.

En este punto deberíamos llegar al reconocimiento de que no hay forma de lograr un precioso renacimiento humano de nuevo por casualidad. Y si se obtuviera, en cualquier caso sería con mucho esfuerzo. Por lo tanto debemos poner gran energía en el dharma para así tomar su esencia y lograr, por lo menos una base similar con libertades y riquezas en la próxima vida, o incluso, aún mejor, la liberación o la iluminación.

\*\*\*\*\*

## **LAM-RIM MEDIANO**

### **MEDITACIÓN 3**

### **Ser consciente de la muerte**

#### **1. Los inconvenientes de no ser consciente de la muerte**

- Hasta el último momento de nuestra vida tendemos a aferrarnos a la idea de que “hoy no moriré”, y se continúan buscando formas de alcanzar la felicidad y eliminar el sufrimiento solo para esta vida. Todos nuestros deseos están ligados sólo a esta vida y no hacemos concesiones en lo que se refiere a la práctica del dharma.
- Incluso aunque nos involucramos en la práctica, ésta tiene poco poder ya que nuestra virtud esta mezclada con objetivos mundanos, ligada a acciones no virtuosas y por lo tanto a causas de malas migraciones.
- Nos vemos incapaces de superar la pereza y vamos posponiendo la práctica, por lo que somos incapaces de lograr nuestros objetivos ya que perdemos el tiempo, hablamos sin sentido, nos distraemos con la comida y bebida etc...
- Debido a involucrarnos sinceramente en las excelencias de esta vida, las aflicciones mentales y el comportamiento erróneo que surgen de ello se incrementan y damos la espalda al néctar del dharma.

#### **2. Las ventajas de ser consciente de la muerte**

- Si estamos convencidos de que mañana vamos a morir, se desarrolla el deseo de sacar la esencia de esta vida. Dándonos cuenta de que los esfuerzos por metas mundanas son fútiles, dejaremos de tener un comportamiento erróneo, acumularemos buen karma tomando refugio etc...
- Al disminuir nuestro apego a esta vida se pacifican las aflicciones y el comportamiento.
- Es la puerta a todo lo excelente puesto que erradica el aferramiento mental a la idea de que no vamos a morir, que es la puerta a toda forma de degeneración y la auténtica razón de nuestra falta de aplicación.

#### **3. Cómo meditar en la consciencia de la muerte**

- A. · Es algo cierto que moriremos
- B. · El momento de la muerte es incierto.
- C. · En el momento de la muerte, nada excepto el dharma nos será de beneficio.

##### **A. Es algo cierto que moriremos**

1. La muerte con toda certeza llegará y nada lo podrá evitar.
  2. Nuestra esperanza de la vida en lugar de aumentar va disminuyendo sin cesar.
  3. Morimos sin haber tenido tiempo en esta vida de practicar el dharma.
- Toma la decisión de que definitivamente tienes que practicar el dharma..

##### **B. El momento de la muerte es incierto.**

4. No hay certeza en lo que se refiere a la esperanza de vida de los seres humanos de Jambudvīpa.
5. Hay muchas condiciones que llevan a la muerte y pocas que sostienen la vida.
6. El cuerpo es extremadamente vulnerable

Toma la decisión de practicar el dharma a partir de ahora.

**C. En el momento de la muerte, nada excepto el dharma nos será de beneficio.**

7. No podremos llevarnos con nosotros a los amigos.

2. No podremos llevarnos nuestras posesiones.

3. No podremos llevarnos el cuerpo.

Toma la decisión de practicar el dharma con pureza.

\*\*\*\*\*



## **LAM-RIM MEDIANO**

### **MEDITACIÓN 3**

### **La muerte y la transitoriedad**

#### ***1. Reflexión sobre los inconvenientes de no pensar en la muerte y en las ventajas de hacerlo.***

##### **• Reflexión sobre los inconvenientes de no pensar en la muerte.**

Aunque sabemos que vamos a morir, nos aferramos a la idea de que “hoy no moriré...”, y pensando así:

1. Sólo nos preocupan la felicidad y el sufrimiento de esta vida, las vidas futuras, la liberación o la iluminación no nos interesan, y no pensamos en practicar el dharma.
2. Siempre tenemos la pereza de posponer la práctica.
3. Incluso aunque practiquemos, debido a estar mezclada con intereses mundanos, nuestra práctica tendrá poco poder.
4. Mezclada con un comportamiento erróneo incluso nuestra práctica será causa de malas migraciones.
5. Apegados a las cosas de esta vida, las aflicciones y el karma negativo aumentan y descuidamos el dharma, lo que es causa de malas migraciones.

##### **• Reflexión sobre las ventajas de pensar en la muerte**

1. Su gran valor
  - Se abandona el fuerte apego a familiares y amigos.
  - Sin esfuerzo surgirá el deseo de sacar la esencia de esta vida practicando la moralidad, generosidad etc...
  - El fuerte aferramiento a las preocupaciones mundanas disminuye.
  - Se abandonan las aflicciones y el karma no virtuoso.
  - Se acumula karma virtuoso tomando refugio, guardando una disciplina ética etc...
2. Es la puerta de todo lo excelente
  - Con esta base de un cuerpo humano se pueden obtener todas las metas, desde la felicidad de vidas futuras hasta la iluminación. Si no lo logramos es debido al pensamiento de: “hoy no moriré”.

#### ***2. Cómo meditar en la consciencia de la muerte***

Meditar en las tres raíces con nueve razones y tres conclusiones.

##### **I. Es algo cierto que vamos a morir**

1. No hay duda de que la muerte va a llegar y no disponemos de medios para evitarlo.
  - Nadie puede protegerte de la muerte, ni lugar alguno o tiempo.
  - No se puede evitar utilizando la fuerza, la riqueza, sustancias materiales, mantras o medicinas.
2. La duración de una vida no se puede aumentar y la vida disminuye sin cesar.
  - Piensa que te acercas constantemente a la muerte: año tras año, hora a hora, minuto a minuto, segundo a segundo y que ese tiempo no puede recuperarse
  - Ejemplos son los animales que van a ser sacrificados, la rueda del tejedor, el ganado que se dirige al matadero – hay un momento en que la tarea se cumple.

- Los tres mundos son como nubes, el nacimiento y la muerte como una danza, el paso de los seres por la vida como el resplandor de un relámpago. La vida transcurre rápidamente como el agua que cae de una cascada.

3. Morimos sin haber practicado el dharma

- Mucho de esta vida ya ha pasado
- La mayor parte del tiempo que nos queda lo utilizaremos durmiendo, comiendo, lavándonos, con enfermedades, en la vejez, cansados etc...
- Al final de la vida, su excelencia será como un sueño que pronto habrá sido olvidado. Aquí deberíamos llegar a la conclusión de que: “Definitivamente tengo que practicar el dharma”

## **II. El momento de la muerte es incierto**

1. La esperanza de vida en Jambudvīpa no es fija

- entre el momento de la concepción y los cien años no hay un instante en el que no podamos morir

2. Hay muchas condiciones que pueden ser causa de muerte y pocas que sostengan la vida.

- Condiciones externas como accidentes, terremotos, riadas, fuego, viento...
- Incluso cosas que generalmente son condiciones para la vida, como la comida, las medicinas etc...
- Condiciones externas animadas como animales, seres humanos, espíritus etc...
- Condiciones internas como enfermedades físicas y mentales
- La vida es como una vela al viento
- Lo que la sostiene es el karma previo, las oraciones y un conjunto transitorio de condiciones

3. El cuerpo es extremadamente frágil.

Aquí deberíamos tomar la decisión de: “debo practicar el dharma a partir de ahora”.

## **III. En el momento de la muerte sólo el dharma nos puede ser de beneficio**

1. No podemos llevar con nosotros a los amigos

2. No podemos llevarnos las posesiones

3. Ni podemos llevarnos el cuerpo

Puesto que todo, excepto el dharma, me defraudará en el momento de morir, “debo practicar el dharma puramente”.

\*\*\*\*\*

## **LAM-RIM MEDIANO**

### **MEDITACIÓN 4**

### **Los reinos inferiores del samsara**

Es algo cierto que moriremos pronto y que no sabemos cuando ocurrirá. Después de la muerte nuestro continuo mental no cesa, sino que tendrá que buscar renacimiento en una migración feliz o infeliz, porque aparte de estas dos, no hay otro lugar para renacer. Puesto que tampoco controlamos el proceso, nos veremos empujados por la fuerza del karma, virtuoso o no virtuoso, que hayamos creado.

*1. Piensa en cómo sería renacer en alguno de los ocho infiernos calientes, de los ocho infiernos fríos, de los cuatro infiernos vecinos y en un infierno ocasional.*

Reflexiona en un renacimiento así como si verdaderamente lo estuvieras experimentado y analiza si serías capaz de soportarlo.

#### **Infiernos calientes**

1. Infierno en el que se revive
2. Infierno de la línea negra
3. Infierno devastador
4. Infierno del llanto
5. Infierno del gran llanto
6. Infierno caliente
7. Infierno muy caliente
8. Infierno del incesante tormento(Avicci)

#### **Infiernos fríos**

1. Que forma ampollas
2. De las ampollas que revientan
3. De castañear de dientes
4. De los quejidos (*A-chu*)
5. De los lamentos (*Kyi-hu*)
6. Partido como un Utpala
7. Partido como un loto
8. Partido como un gran loto

#### **Infiernos vecinos**

1. Foso de las ascuas ardientes
2. Ciénaga de los cadáveres descompuestos
3. Llanura de las cuchillas
  - Arboleda de espadas
  - Bosque de los árboles Shalmali
4. Río sin vado

#### **Infiernos ocasionales**

Intenta recordar algún pensamiento o acción que hayas realizado alguna vez en tu vida, aparentemente insignificante (como sacar un insecto fuera, al frío) que pudiera ser causa para tener que experimentar algo semejante. Si crees que puedes haber creado una causa así, entonces has creado definitivamente el karma para tomar renacimiento en tal estado.

***2. Piensa lo que sería haber tomado renacimiento como un animal estúpido, al que se le come vivo, caza o explota, que sufre frío y calor, hambre y sed etc...***

Reflexiona en un renacimiento así, como si realmente lo estuvieras experimentando y analiza si serías capaz de soportarlo.

**Animales**

1. Los que viven en las profundidades del océano
2. Los que viven en lugares de dioses y humanos

Ahora intenta pensar en alguna situación en que hayas creado la causa para renacer en ese reino, sólo con simplemente llamar a alguien “animal”. Si crees que has creado esa causa, has creado definitivamente el karma para tomar renacimiento en un estado así.

***3. Por último, piensa lo que sería renacer como un espíritu hambriento, constantemente atormentado por el hambre, la sed, el frío, el agotamiento y el miedo.***

**Espíritus hambrientos**

1. Con obstrucciones externas.
2. Con obstrucciones internas.
3. Con obstrucciones al comer y beber.

Intenta recordar alguna situación en que hayas creado alguna causa para renacer en este reino, como por ejemplo, alguna ocasión en la que has robado, has sido tacaño, has generado una fuerte codicia etc...; y has creado definitivamente el karma de renacer en un estado así.

\*\*\*\*\*

## LAM-RIM MEDIANO MEDITACIÓN 5

### Entrenamiento en la toma de refugio: La puerta sagrada de entrada en las enseñanzas

#### 1. Las razones por las que el Buda es un objeto de refugio válido

- El mismo está libre del miedo.
- Es un experto en el método de liberar a los seres del miedo.
- Está impregnado de la gran compasión libre de cercanía y distancia
- Trabaja para el beneficio de todos, tanto de los que ayudan como los que no.

Ya que es imposible no estar protegido si con una mente enfocada en un punto, se confía en las Tres Joyas, genera una certeza que nazca en el fondo de tu corazón.

#### 2. Las cualidades de Buda

- A. Cualidades del cuerpo
- B. Cualidades de la palabra
- C. Cualidades de la mente
- D. Cualidades de las actividades supremas

##### A. Las cualidades del cuerpo de Buda

Piensa en los signos y ejemplos, tal y como se describe en *la Alabanza en analogías*:

Tu cuerpo adornado con marcas,  
es hermoso, (mirarlo es) un néctar para los ojos.  
Eres como un cielo de otoño sin nubes  
embellecido con grupos de estrellas.  
¡Oh! muni, de color dorado,  
precioso, vestido con los hábitos monásticos  
eres similar a la cima de una montaña dorada  
cuando al anochecer o al amanecer  
se ve rodeada de nubes.  
El esplendor de tu rostro,  
aunque sin ornamentos,  
supera a la esfera lunar.  
aún siendo esta vasta y clara.  
Si una abeja contemplara  
un soleado loto en flor,  
tendría dudas del loto.  
Tu rostro de color dorado,  
tiene unos dientes que lo hacen aún más hermoso  
como los rayos de luna en otoño  
filtrándose a través de montes dorados.

Venerable, tu mano derecha  
embellecida con la marca de una rueda,

otorga alivio a aquellos  
que temen la existencia cíclica.  
¡Oh! Muni, al andar, tus pies  
hacen dibujos que se asemejan a lotos de gloria sobre la tierra –  
¿Cómo podría haber algo más bonito?

## **B. Las cualidades de la palabra de Buda**

Reflexiona en estas líneas del capítulo *de Aquel que dice la verdad*:

Cuando los todos los seres, en un mismo momento,  
de muy diversas formas,  
hacen una pregunta,  
su mente en un instante las comprende todas  
y responde en una sola y armoniosa declaración.  
Sabed que su melodiosa voz de Brahma, al dar instrucciones,  
resuena en el mundo.  
Hace moverse en profundidad la rueda del dharma  
erradicando los sufrimientos de dioses y hombres.

## **C. Las cualidades de la mente de Buda**

### **i) Las cualidades del conocimiento**

Reflexiona en estas líneas de *La alabanza al digno de elogio*:

Solo tu consciencia prístina,  
abarca todos los objetos de conocimiento  
porque aparte de ti, los demás,  
aún han de conocer  
algunos objetos de conocimiento.

Y:

Bhagavan, todos los fenómenos de los tres tiempos,  
y todos los lugares de origen de cada aspecto,  
son la esfera de actividad de tu mente  
como una baya de *dhatiri* en tu mano.  
Con respecto a los fenómenos – estáticos y en movimiento,  
unitarios o diferentes y variados,  
no hay nada que obstruya tu mente –  
del mismo modo que el viento moviéndose a un lado para otro  
en el espacio.”

Deberíais reflexionar en estas palabras.

### **ii) Las cualidades de su amor bondadoso**

De la misma forma que los seres están bajo el control de las aflicciones, el muni está sujeto sin control por la gran compasión. Debido a esto, cuando percibe a los seres que sufren, la gran compasión surge en él.

El *Capítulo de Aquel que dice la verdad* dice:

Al ver a tantos seres siempre  
oscurecidos por la ignorancia y la oscuridad mental,  
prisioneros en el samsara,  
en el Santo Sabio surge gran compasión.

#### **D. Las cualidades de las actividades supremas**

- Beneficia a todos los seres por medio de las espontáneas e ininterrumpidas actividades supremas de su cuerpo, palabra y mente.
- Desde el momento que un discípulo está preparado, es imposible que el Muni no le dé lo que es excelente y le saque de lo degenerado.

Piensa una y otra vez en las cualidades de Buda hasta obtener certeza sobre ellas. El desarrollo esta certeza es el punto principal de la toma de refugio porque esa misma certeza surgirá con respecto al Dharma y a la Sangha - los que practican este Dharma..

#### **3. Las cualidades del Dharma**

Piensa que las cualidades ilimitadas de Buda vienen:

- del dharma de las escrituras y del dharma de los logros, cesaciones verdaderas y caminos verdaderos.
- de manifestar la entidad del abandono de todas las faltas y el logro de todas las cualidades,
- de haber meditado.

#### **4. Las cualidades de la Sangha**

“Sangha” en este contexto se refiere a los arya. Debemos pensar en ellos siendo conscientes de sus cualidades de Dharma y de su práctica correcta de Dharma.

Así tomamos refugio en el Buda, que indica el refugio; al dharma, el nirvana, que es el refugio real y en la Sangha, que son los compañeros que lo llevan a cabo.

#### **5. Los beneficios de tomar refugio**

1. Es la medida de ser budista.
2. Es la base de todos los votos.
3. Los oscurecimientos kármicos acumulados previamente se reducen y agotan.
4. Se acumulará un vasto mérito.
5. No se caerá en malas migraciones.
6. No seremos dañados por obstáculos humanos o no-humanos.
7. Obtendremos todo lo deseado.
8. Rápidamente alcanzaremos la budeidad.

\*\*\*\*\*

## **LAM-RIM MEDIANO**

### **MEDITACIÓN 6**

#### **La ley de causa y efecto**

##### ***1. Las características generales de karma***

1. El karma es seguro

- La virtud sólo produce felicidad
- La no-virtud produce sólo sufrimiento
- No hay felicidad que surja de la no-virtud.
- No hay sufrimiento que surja de la virtud

2. El karma crece

- Acciones pequeñas pueden producir resultados inmensos, como un árbol inmenso surge de una pequeña semilla
- Se deben evitar incluso las acciones negativas más mínimas
- Se deben practicar incluso las virtudes más pequeñas

3. No se experimentan los efectos de acciones que uno no ha hecho

- No se experimentan sufrimientos si no se han creado sus causas
- No se puede esperar felicidad cuando no se ha creado las causas para ello

4. Las acciones realizadas no desaparecen

- No se agotan con el tiempo
- No se pueden transferir a otro
- Si se ha llevado a cabo una acción, cuando se reúnen las condiciones, el efecto ha de experimentarse
- ... a menos que se destruya el karma por medio de fuerzas que lo contrarresten

Medita en estos cuatro aspectos generales del karma hasta que llegas a las cuatro conclusiones respectivas:

1. “Para poder tener felicidad en el futuro y evitar el sufrimiento, debo evitar la no-virtud y practicar la virtud.”
2. “Debo abstenerme de cometer incluso las negatividades más pequeñas y no debo de dejar de hacer acciones virtuosas por muy pequeñas que sean.”
3. “No puedo esperar resultados de felicidad sin haber creado las causas ni experimentar sufrimiento si no he creado las causas.”
4. “Puesto que el karma no desaparece por sí mismo, no estaré a salvo hasta que haya eliminado todo el karma negativo de mi continuo. Debo aplicarme en la purificación.”

##### ***2. Las variedades del karma***

###### ***Las diez acciones no virtuosas que hay que evitar***

###### ***Tres del cuerpo***

1. Matar

Base: un ser distinto a uno mismo.



Actitud: la discriminación sin error. Aflicción: las tres. Motivación: el deseo de matar, general o específico. Ejecución: hacerlo uno mismo u ordenar a otro que lo haga.  
Culminación: la acción está completa cuando muere el ser, en el mismo momento o más tarde.

## 2. Robar

Base: las posesiones de otro

Actitud: discriminación sin error. Aflicción: las tres. Motivación: el deseo de apropiarse de algo. Ejecución: por la fuerza, por medio del engaño, a hurtadillas etc... uno mismo u ordenando a otro que lo haga.

Culminación: cuando surge el pensamiento de “es mío” en uno mismo o en la persona a quien se ha ordenado que lo hacerlo.

## 3. Conducta sexual incorrecta

Cuatro bases: la persona errónea, partes del cuerpo erróneas, lugar erróneo y momento erróneo.

Actitud: la discriminación: debe ser sin error en el caso de personas para las que en general es adecuado tener una conducta sexual. La discriminación en alguien que tiene el voto del celibato no necesita ser sin error y comete una conducta sexual errónea tan pronto como se involucra en cualquier tipo de conducta sexual. La aflicción: las tres.

Motivación: el deseo de involucrarse.

Ejecución: existe debate entre si debe ser uno mismo el que lo haga o se puede ordenar a otro que lo haga.

Culminación: encuentro de los órganos.

## ***Cuatro de la palabra***

### 4. Mentir

Ocho bases: lo visto, lo no visto (con los ojos), lo oído y lo no oído (con los oídos); lo experimentado y lo no experimentado (con las consciencias de los sentidos); lo conocido y lo no conocido (con la consciencia mental).

Actitud: discriminación sin error. Aflicción: las tres. Motivación: el deseo de tergiversar.

Ejecución: indicando por medio de la palabra, sin hablar o por medio de gesto, uno mismo o haciendo que otro lo haga.

Culminación: la otra persona lo entiende.

### 5. Habla que divide

Dos bases: seres en armonía o seres en desarmonía.

Actitud: discriminación sin error. Aflicción: las tres. Motivación: el deseo de dividir o impedir su reconciliación.

Ejecución: expresar hechos agradables o desagradables por interés personal o el interés de otro, pudiendo ser uno mismo el que lo haga u ordenándolo a otro.

Culminación: la otra persona entiende

### 6. Palabras duras

Base: un ser que engendra hostilidad

Actitud: discriminación sin error. Aflicción: la tres. Motivación: el deseo de hablar de forma ofensiva.

Ejecución: decir algo desagradable de alguien, que puede ser verdadero o falso  
Culminación: la otra persona lo entiende

7. Charlatanería

Base: un tema sin sentido.

Actitud: discriminación: se reconoce el tema sobre el que se va a hablar. Aflicción: las tres. Motivación: el deseo de hablar sin un propósito significativo.

Ejecución: expresarse por medio de palabras, sea con otro o con uno mismo.

Culminación: haber acabado de hablar

***Tres de la mente***

8. Codicia

Base: las posesiones de otro

Actitud: discriminación sin error. Aflicción: las tres. Motivación: el deseo de obtener algo.

Ejecución: esforzarse por obtenerlo.

Culminación: decidir hacerlo propio.

9. Malicia

Base: un ser que engendra hostilidad

Actitud: discriminación sin error. Aflicción: las tres. Motivación: el deseo de que alguien sufra daño.

Ejecución: tener ese pensamiento.

Culminación: decidir llevar a cabo el daño

10. Visiones erróneas

Base: objetos existentes tales como la ley de causa y efecto

Actitud: discriminación: concebirlo como correcto, negar la existencia de un objeto que realmente existe. Aflicción: los tres venenos. Motivación: el deseo de negar el objeto.

Ejecución: empezar a negar el objeto

Culminación: la certeza de que uno ha negado el objeto.

Medita en las diez no-virtudes hasta que hayas obtenido un entendimiento claro de su entidad y de los factores que constituyen la acción. Después medita en sus opuestos del mismo modo: las tres acciones virtuosas.

***3. Factores que hacen más pesadas las acciones virtuosas y no virtuosas***

1. Pensamiento – fuerte presencia o ausencia de venenos mentales

2. Costumbre – frecuencia y continuidad

3. Naturaleza – el matar es la más pesada de las acciones físicas, el mentir de las acciones verbales y la visión errónea de las acciones mentales.

4. Campo – campos superiores o campos de beneficio

5. Fijación al lado no virtuoso – si uno practica la no-virtud, esta se hace muy pesada

6. Fijación al lado virtuoso – habiendo eliminado la no-virtud, la virtud se hace muy pesada.

***Criterios que hacen que las acciones sean particularmente poderosas.***

1. Campo

Los campos supremos son las Tres Joyas y la sangha y en particular los bodisatvas; el campo de beneficio son los padres.

2. Soporte

Cuanto más votos se tienen, más ponderosa es la acción, sea esta positiva o negativa.

3. Objeto

Entre los objetos que se pueden dar, el dharma es superior a cualquier cosa material y de entre los objetos que se ofrecen a los budas, los propios logros son mejores que cualquier otro objeto material.

4. Actitud

Las más poderosas son una bodichita fuerte y continua o fuertes y continuas aflicciones.

Medita en los factores que hacen que una acción sea poderosa hasta que veas con claridad cómo hacer que una acción virtuosa sea lo más fuerte posible y cómo evitar acciones no virtuosas poderosas.

#### ***4. Los resultados del karma***

1. Resultado de maduración – renacimiento en uno de los seis reinos del samsara

2. Resultado similar a la causa

a. Experiencia – p.ej. como resultado de matar uno tendrá que experimentar obstáculos para una vida larga.

b. Hábito – se renace con la tendencia de volver a cometer la misma acción.

3. Resultado del entorno – El entorno es un reflejo del carácter de la acción negativa cometida.

Medita en los cuatro resultados relacionándolos con cada una de las diez acciones no virtuosas y sus opuestos, las diez acciones virtuosas.

Reflexiona en los cuatro tipos de resultados que tienen las acciones no virtuosas, reconoce los resultados de sufrimiento que estás experimentando ahora y tendrás que experimentar en el futuro debido a cada una de esas diez y concentrado en un punto, toma la determinación de evitarlas en el futuro. (Utiliza los cuadros)

Resumen: reflexiona en (1) los aspectos generales del karma, (2) en las variedades de karma, que son las diez acciones no virtuosas y sus opuestos, (3) en los factores que hacen que las acciones negativas y positivas sean pesadas y (4) en los resultados del karma hasta que ganes un entendimiento firme con respecto a las acciones que hay que evitar y a las que hay que adoptar. Para acabar, toma la resolución de aplicara lo que has entendido en tu vida diaria.

\*\*\*\*\*

## **LAM-RIM MEDIANO**

### **MEDITACIÓN 7**

### **Los sufrimientos verdaderos**

Después de haber desarrollado la actitud del ser de enfoque pequeño (alguien que piensa que las vidas futuras son más importantes que esta vida) se debería meditar en los sufrimientos generales del samsara que también se experimentan en las migraciones felices. La razón es la de ver que en ningún estado dentro de la existencia cíclica existe una felicidad permanente y así poder generar el deseo de liberarse del samsara en su totalidad.

*Los sufrimientos verdaderos son los seres y su entorno (Asanga)*

#### ***Los ocho sufrimientos del samsara***

##### **1. El sufrimiento del nacimiento**

- a. El dolor del nacimiento en sí
- b. Estamos bajo el control de tendencias que nos distancian de la práctica virtuosa. debido a tener en nuestro continuo las semillas de las aflicciones, que son las que generan, sostienen e incrementan estas.
- c. Cuando se toma renacimiento en los tres reinos, se tiene la base para los sufrimientos de la vejez, la enfermedad y la muerte
- d. Debido a haber nacido en la existencia cíclica se entra en contacto con objetos que hacen que surjan nuevas aflicciones, las cuales a su vez perturban al cuerpo y a la mente.
- e. Al haber nacimiento hay muerte y con ella la indeseada separación de todo lo que queremos.

##### **2. El sufrimiento de envejecer.**

- a. Nuestro bonito cuerpo se deteriora.
- b. La fuerza declina.
- c. Los poderes mentales y de los sentidos declinan.
- d. Los placeres se disfrutan cada vez menos.
- e. Cuanto más se va deteriorando nuestra vida, más nos preocupamos de la muerte.

##### **3. El sufrimiento de la enfermedad.**

- a. Nuestro cuerpo se desfigura.
- b. Se experimentan dolor y angustia.
- c. No se desean las cosas atractivas.
- d. Se tienen que sufrir tratamientos desagradables.
- e. Se pierde la fuerza vital.

##### **4. El sufrimiento de la muerte**

- a. Nos tenemos que separar de los objetos atractivos.
- b. Nos tenemos que separar de las personas cercanas de la familia
- c. Nos tenemos que separar de nuestros amigos.

- d. Nos tenemos que separar del propio cuerpo
- e. En el momento de la muerte, se experimentan dolor y angustia.

**5. El sufrimiento de tener que encontrarse con lo desagradable**

- a. Cuando nos encontramos con el enemigo, surgen dolor y angustia.
- b. Se teme que nos castigue.
- c. Se temen las palabras maliciosas.
- d. Se teme la muerte.
- e. Se teme ir en contra del dharma e tener que transmigrar a reinos inferiores.

**6. El sufrimiento de tener que separarse de lo agradable**

- a. En la mente hay pena.
- b. Con la palabra se expresan lamentos.
- c. Uno inflige daño a su propio cuerpo.
- d. Se experimenta tristeza por echar de menos las buenas cualidades que tenía el objeto que hemos perdido..
- e. No existe la oportunidad de volverlo a tener.

**7. El sufrimiento de no poder obtener lo que se desea**

(Lo mismo del anterior).

**8. El sufrimiento de los cinco agregados apropiados**

- a. Son la base para el sufrimiento de vidas futuras.
- b. Son la base del sufrimiento de esta vida.
- c. Son la base del sufrimiento del sufrimiento.
- d. Son la base para el sufrimiento del cambio.
- e. Son la base del sufrimiento de composición que todo lo abarca.

***Los seis sufrimientos del samsara***

- 1. Todo en samsara es incierto.
- 2. Nunca se está satisfecho, sea cual sea la experiencia de felicidad que se tenga.
- 3. Se debe abandonar el cuerpo una y otra vez.
- 4. Se debe tomar renacimiento una y otra vez.
- 5. Se cae repetidamente de lo alto a lo bajo.
- 6. Se está siempre solo.

***Los tres sufrimientos del samsara***

- 1. El sufrimiento del sufrimiento – las mentes y las sensaciones desagradables y sus objetos.
- 2. El sufrimiento del cambio – las mentes y las sensaciones agradables y sus objetos
  - No tienen la entidad de ser felicidad ya que los sentimientos de felicidad surgen debido a un alivio del sufrimiento.
  - Su naturaleza no es la de la felicidad puesto que son impermanentes.
  - Su entidad no es la de ser felicidad puesto que lentamente se transforman en sufrimiento.

*La felicidad es destruida por sus propias causas (Aryadeva)*

3. El sufrimiento de composición que todo lo abarca – abarca todas las mentes y sensaciones, incluso las neutrales, y sus objetos - siempre que uno esté bajo el control del karma y de las aflicciones – y es la raíz de los otros dos tipos de sufrimiento.

Los agregados son de la naturaleza del sufrimiento de composición debido a estar bajo el poder de las acciones contaminadas y de las aflicciones – son controlados por otros.

- Los cinco agregados apropiados son sufrimiento que todo lo abarca porque son la base de los otros dos sufrimientos al estar asociados con tendencias negativas.
- Desde la coronilla de la cabeza hasta las plantas de los pies, el sufrimiento abarca todo el cuerpo.
- Todos los lugares están impregnados de sufrimiento: desde la Cima de la existencia hasta el infierno del Incesante sufrimiento,

Piensa sobre cada uno de estos sufrimientos como si formaran parte de tu propia existencia hasta que estés profundamente convencido de que cualquier existencia que vaya unida a los cinco agregados contaminados, en cada momento es sufrimiento, y desarrolla el deseo de liberarte de esos estados de sufrimiento.

\*\*\*\*\*

## LAM-RIM MEDIANO

### MEDITACIÓN 8

### Orígenes verdaderos

#### ***1. Las diez aflicciones raíces***

##### ***Cinco aflicciones raíces que no son visiones***

###### 1. Apego

Una mente que observando un objeto contaminado piensa que es agradable o atractivo y desea tenerlo.

###### 2. Enfado

Una mente hostil que en respuesta a una base de sufrimiento, como un ser vivo o una espina etc... desea infligir daño.

###### 3. Orgullo

Una mente inflada basada en la visión de la colección transitoria, que es la actitud que considera superiores las propias cualidades internas o externas.

###### 4. Ignorancia

Es un no conocer afligido debido a una mente confusa con respecto a la naturaleza de las cuatro verdades, las acciones y su resultado, y las Tres Joyas.

###### 5. Duda

A mente que oscila con respecto a si las cuatro verdades, las acciones y los resultados, y las Tres Joyas existen o no..

#### ***Las cinco aflicciones raíces que son visiones afligidas***

###### 6. La visión de la colección transitoria \*

Una visión afligida que observa los agregados apropiados y los aprehende como la propia identidad: pensando en “yo” y “mío”.

###### 7. La visión que se aferra a un extremo [posición].

Una sabiduría afligida que observando ese “yo” aprehendido por la visión de la colección transitoria, cree en su permanencia y eternidad o bien en su aniquilación sin que se produzca la unión de esta existencia a otra existencia futura.

8. [La visión] que se aferra a una visión como la mejor. Una sabiduría afligida que observando uno de los tres – la visión de la colección transitoria, la visión extrema o la visión errónea – y los agregados de la persona que sostiene esa visión que surge en dependencia a cualquier de ellos, y la considera la mejor.

###### 9. [La visión] que considera una disciplina ética o práctica ascética como la mejor.

Es una sabiduría afligida que, observando, por un lado: la disciplina ética de abandonar la inmoralidad, o una práctica ascética (que implante normas con respecto a la forma de vestir, modales y comportamiento físico y verbal), considerándolas definitivas,

\* *La escuela Prasanguika Madyamika y Dharmakirti en su “Compendio de la cognición válida” afirman que la visión de la colección transitoria y la ignorancia son lo mismo, queriendo decir que la raíz de todas las aflicciones mentales es la visión de la colección transitoria. Según su definición, la colección transitoria es una sabiduría afligida que observa al mero yo en el propio continuo y le concibe como existiendo inherentemente.*

y por otro: los agregados que surgen en dependencia de cualquiera de ellas - considera que purifican negatividades, eliminan las aflicciones mentales y definitivamente liberan de la existencia cíclica.

#### 10. Visión errónea

Una sabiduría afligida que considera que las vidas pasadas y futuras no existen, o que las acciones y sus efectos y demás no existen proponiendo el concepto de Ishvara, una sustancia original, como la causa de que haya seres errantes en el samsara.

## **2. El orden en el que surgen las aflicciones**

Primero, la ignorancia concibe un “yo” y “mío” existiendo inherentemente – la visión de la colección transitoria.

De ahí surge la distinción de “otro” que existe inherentemente.

De ahí el apego hacia lo que pertenece o sirve de apoyo a ese “yo” y odio hacia lo que pertenece o es el apoyo de “los otros”.

Surge el orgullo al observar el “yo” existiendo inherentemente..

Sobre la base de la visión de la colección transitoria que sostiene un “yo” existiendo inherentemente, se desarrolla la visión extrema de que el “yo” tiene que ser eterno (una entidad permanente como un alma eterna que no cambia o *atman*) o por el contrario se cree en la aniquilación de ese “yo” (cuando el cuerpo, en el momento de la muerte es abandonado).

Así se considera que la visión de la colección transitoria y la visión extrema de permanencia o aniquilación (o una visión errónea) son visiones superiores, y se considera una ética errónea y los modos de conducta asociados a tales visiones como superiores.

Del mismo modo, se desarrolla la visión errónea de que la ley de causa y efecto, las Tres Joyas, vidas pasadas y futuras, no existen o se duda sobre su existencia

## **3. Los defectos de las aflicciones**

- La mente se ve perturbada.
- La mente está confundida con respecto a su objeto de observación.
- Refuerza la familiaridad con las aflicciones y hace que algunas aflicciones se vuelvan a dar.
- Se dañas a uno mismo, a los demás o a ambos.
- Se cometen acciones negativas en esta vida, en vidas futuras o en ambas.
- Se experimenta dolor y angustia.
- No se tiene alegría, se está aprehensivo y nos falta confianza en la sociedad.
- Tu notoriedad se extiende en todas direcciones.
- Las personas excelentes, como los maestros, nos reprenden.
- Crean el sufrimiento del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte.
- Destruyen la virtud y merman los recursos.
- Destruyen la esperanza de un buen renacimiento.



- Nos distancian de la liberación.
- Se muere con arrepentimiento.
- No se satisfacen los anhelos.
- Después de morir se nace en una mala migración.

#### **4. Karma**

1. El karma que es intención – karma mental.
2. El karma que es acción intencionada – acciones de cuerpo y palabra motivadas por esa intención.
  1. Karma virtuoso
    - karma meritorio – causa el renacimiento en el reino del deseo
    - karma inamovible – causa el renacimiento en los reinos de la forma y de la no forma
  2. Karma no virtuoso.

\*\*\*\*\*

## LAM-RIM MEDIANO MEDITACIÓN 9

### La naturaleza del camino que conduce a la liberación Cómo entrenarse en la disciplina ética

#### 1. Cuales son las bases para poder abandonar la existencia cíclica

De *Carta a un amigo*:

Habiendo obtenido un nacimiento libre  
de los llamados ocho estados defectuosos y carentes de libertad,  
haz un esfuerzo para detener el renacimiento.

El gran yogui [Jangchup Rinchen] ha dicho:

Ahora es tiempo de sabernos diferenciar del ganado.

De *El Ornamento de los sutras*:

Aquellos del lado de los ordenados  
tienen cualidades ilimitadas.

Los que protegen sus votos monásticos  
exceden a los bodisatvas que están a cargo de una familia.

“En la vida del laico se presentan muchos obstáculos para el logro del dharma y tiene el inconveniente de sus muchos defectos. Puesto que los ordenados dan la espalda a estos, la suya es la mejor base para abandonar la existencia cíclica”.

“La ordenación no sólo es alabada por conseguir la completa liberación de la existencia cíclica sino también se presenta como la mejor base para el logro de la omnisciencia por medio de los vehículos de la perfección y del tantra”.

#### 2. Identificación del camino

De *Carta a un amigo*:

Aunque tu cabeza o tu ropa empezaran a arder  
en vez de impedirlo, simplemente esfuérate  
en destruir futuros renacimientos;  
no hay otra cosa mejor que hacer.

Por medio de una pura disciplina, sabiduría y concentración,  
alcanza el estado inmaculado de paz y control –  
el nirvana – que es eterno, inmortal e ilimitado,  
libre de tierra, agua, fuego, viento, sol y luna.

### 3. El beneficio de guardar [una disciplina ética]

De *Carta a un amigo*:

Las normas [de conducta] son la base y el fundamento de todas las buenas cualidades. Se dice que como la tierra para lo animado y lo inanimado.

Del *Tantra solicitado por Subahu*:

Del mismo modo que, en dependencia de la tierra,  
las cosechas crecen impecablemente,  
así, dependiendo de una disciplina ética  
humedecida con el agua de la compasión,  
crecen las cualidades más elevadas.

### 4. Las desventajas de no guardarla

Del *Tantra raíz de Manjushri*:

Si la disciplina decae  
No existirán los logros más elevados,  
Ni los medianos, capaz  
Y ni siquiera los más pequeños.

El Capacitado Señor no enseñó  
los logros del mantra para los inmorales,  
ni se aproximan al lugar  
que conduce a la ciudad del nirvana.

### 5. La forma de entrenarse

Cuatro causas de caídas y sus respectivos antídotos:

No conocer	Entender los entrenamientos a través del estudio
No ser consciente	<ul style="list-style-type: none"><li>• ser consciente de lo que hay que adoptar y abandonar</li><li>• introspección que investiga las tres puertas</li><li>• sentirse avergonzado desde la perspectiva de uno mismo y del dharma</li><li>• sentirse avergonzado frente a los demás</li><li>• miedo a los efectos de completa maduración de una conducta errónea.</li></ul>
Falta de respeto	Ser respetuoso con el maestro, sus normas y con aquellos que las observan perfectamente.
Muchas aflicciones mentales	Examinar el continuo mental y comprometerse en aplicar el antídoto para cualquier aflicción mental que sea predominante.

*Clasificación de las escrituras de [Vinaya]:*

Aquellos que se despreocupan de las enseñanzas  
del compasivo maestro y las trasgreden levemente  
estarán bajo la influencia del sufrimiento.

Del mismo modo que una arboleda de mangos se estropea  
si se cortan los árboles de bambú.

Aunque aquí algunos trasgreden los decretos reales, y,  
si no lo hacen a menudo, no son castigados,  
si transgredieran las palabras del Muni  
por medios incorrectos  
serían como el Naga Elapatra,  
que tomó renacimiento en el reino animal.

\*\*\*\*\*