

**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

1. La necesidad de confiar en el maestro ya que todas las buenas cualidades dependen de él.
2. El modo en que se confía en el maestro
 - 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. Inconvenientes y beneficios de alguien que tiene o no tiene estas cinco características (1.Imparcial 2. Diligente 3.inteligente 4.respeto por las enseñanzas y los maestros 5.Centrado)
 2. Explicación detallada de las características específicas.
 3. Especificación de obtener las condiciones favorables y eliminar las condiciones adversas para tener las cuatro características :
(1.la grandeza de esforzarse por obtener el significado de las enseñanzas 2.Cuando escucha las enseñanzas su mente está bien centrada 3.Respetuoso ante el Dharma y los maestros y 4.Una vez destruido las explicaciones perversas toma las explicaciones correctas)
 4. La necesidad de poder obtener estas características.
 - c. Cómo confían los estudiantes en el maestro
 1. Explicación de la necesidad de confiar en alguien con estas características
 2. El modo de confiar en alguien que posee estas características
 - 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
 - a) La razón de por qué hay que purificar negatividades y acumular méritos
 - b) Explicación detallada de la acumulación de méritos
 - a. Explicación detallada en sí
 - i. Postraciones
 1. Con las tres puertas en conjunto
 2. Con cada una de las puertas individualmente
 - a. Física, b. Mental c. Verbal
 - ii. Ofrecimientos
 1. Superables
 2. Insuperables
 - a. Ofrecimiento en sí
 - b. La motivación al postrarse y al hacer ofrecimientos
 - iii. Confesión de las acciones negativas
 - iv. Regocijo
 - v. Peticiones para que gire la rueda del Dharma
 - vi. Súplicas
 - vii. Dedicación
 - b. La necesidad de tomar el significado de las palabras desde el corazón
 - c) Categorización de los elementos (individuales) Acumulación – Incremento - Purificación
 6. Ofrecimiento de Mándala y súplicas para recibir las bendiciones

2. Durante la meditación

1. Cómo meditar en general
 - a) Identifica la necesidad de meditar
 - b) Las faltas de una mala meditación
 - c) Cómo tener una buena meditación
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) Adiéstate en el respeto al recordar su bondad

3. Al final

1. Qué debería hacerse al final
2. El momento y la duración de la meditación
 - a) Indicaciones del momento para meditar
 - b) Cómo meditar al principio

- c) Cómo meditar una vez que se haya estabilizado un poco y consejos de cómo evitar el cansancio
 - b. Qué hacer entre sesiones
 - 1. Prácticas generales para hacer entre sesiones
 - 2. Las causas para la calma mental y la visión superior
 - a) Moderar las facultades sensoriales
 - b) Actúa con vigilancia
 - c) Sigue una dieta adecuada (comer demasiado o demasiado poco y comida apropiada)
 - d) Esfuérzate por practicar sin dormir en el momento equivocado y actuar adecuadamente a la hora de dormir
 - 1. ¿Qué hacer mientras duermes?
 - a. El tiempo de dormir
 - b. Comportamiento mientras duermes
 - c. Atención
 - d. Vigilancia
 - e. La actitud al levantarse
 - 2. El modo de adiestrarse entre sesiones de todas las meditaciones
- 2. Las razones de por qué las sesiones de meditación necesita de dos modos de meditación.**
- a. Razones que justifican la necesidad de la meditación analítica y unidireccional
 - i. Razones de porque ambas son necesarias para la meditación
 - ii. Identificar la meditación analítica y la meditación unidireccional
 - b. Refutar ideas equivocadas que aseguran que aunque se quiere practicar ambas, la analítica y la unidireccional, una sola persona no las practica.
 - c. Refutar ideas equivocadas que aseguran que todos los pensamientos conceptuales aprehenden señales de existencia verdadera
 - d. Refutar ideas equivocadas de que si hacemos demasiada meditación analítica obstaculizará el surgimiento de la concentración.

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

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

1. La entrada al vehículo Mahayana
2. La necesidad de considerar sus beneficios y permitirnos incrementarlos antes de generar la mente de la iluminación junto con sus fuentes
3. Los beneficios de trabajar por generar esta mente
4. Como las personas de capacidad inferior y media son la base para estos beneficios
5. Como las personas de capacidad inferior y media son necesarios cuando entrenarte en esta mente
6. Como las personas de capacidad inferior y media son necesarios para los rituales de acumulación y purificación de esta actitud mental
7. Consejos para compartir el camino de las personas de capacidad inferior y media, son como ramas del camino de la persona de capacidad superior
8. El orden del camino
 - a. El orden de las dos mentes etc.... y como adiestrarse en ellas
 - b. El orden de las explicaciones
9. Resumen de todos los caminos de los tres tipos de personas
10. Para tener una clasificación habilidosa: resumen de todos los caminos en las dos colecciones
11. La necesidad de entrar en el Vehículo Mahayana
12. Cómo obtener la perfección del camino solo
13. El estado de comprometerse en el mantra
14. Explicación de que la intención de “una lámpara en el camino” es el compromiso en ambos, el Sutra y el Tantra.

b) El propósito

15. El propósito en sí
 - a. Pregunta
 - b. Respuesta
16. Las fuentes

2. Modo específico de cómo sacar el máximo provecho a esta vida de libertades y dones (3)

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. (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.

1. Demostración de que la carga de la mente ante la idea de que uno no va a morir es una salida dañina

2. Cómo nos previene de tomar incluso interés en las vidas futuras

3. Cómo estos resultados, en los deseos más significativos también tienen poco poder

4. Cómo estos resultados a los objetivos a largo plazo también son pospuestos

5. Cómo aferrándonos a la permanencia nos produce apego, aversión y demás y cómo ellos inducen faltas en nuestro comportamiento.

b. Los beneficios de cultivar el ser consciente de la muerte

1. Es de gran valor

2. Es la puerta a todas las excelencias

3. Como es necesario, para dejar los malos entendidos y meditar desde lo más profundo de nuestro corazón

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

Razones

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

Resoluciones

a) La necesidad de generar un estado mental de tener presente la muerte todo el día.

b) La razón en sí

c) La decisión de que de ahora en adelante vas a practicar el Dharma

2. El momento de la muerte es incierto

Razones

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.

Razones

a) Los amigos no serán de ayuda

b) Los medios materiales no serán de ayuda

c) Tú cuerpo no será de ayuda

Decisión

a) La decisión en sí

b) La necesidad de intentar fuertemente desde los fundamentos del camino

c) Cómo continuar con la práctica de todos los excelentes textos (de Buda)

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.

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. Esfuérzate 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 dado 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
(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
 - c. El poder de la determinación
 - d. El poder de la base

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
 - 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 guirnalda 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 sostienen 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 peligro9 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

Nota: este esquema realizado por Karen Molina, la traductora del Programa Básico en Nagarjuna Valencia, aún no está completo,