

**Exposición sobre los estadios del camino a la iluminación**  
**Lam rim mediano de Lama Tsong Khapa**  
**Esquema general de temas para el estudiante**



**Introducción**

La grandeza del autor, la grandeza de las enseñanzas, cómo explicar y escuchar las enseñanzas, cómo las instrucciones guían al discípulo a lo largo del camino. Cómo se debería explicar y escuchar el Dharma

**Confiar en el maestro, la raíz del camino**

La necesidad de confiar en un maestro espiritual. El modo de confiar en él: características de maestro y estudiante, confiar con el pensamiento y con las acciones, beneficios e inconvenientes.

**La sesión de meditación**

La sesión: preparación, parte principal, conclusión. Qué hacer entre sesiones.

Rebatiendo concepciones erróneas sobre la meditación, meditación analítica y de emplazamiento.

**El precioso renacimiento humano: una vida humana de libertades y riquezas**

Identificación de las ocho libertades y las diez riquezas, su gran valor, la dificultad de encontrarlas.

**Los tres tipos de personas**

Todas las enseñanzas de Buda están contenidas en los caminos de los tres tipos de seres (de capacidad menor, intermedia y grande), razones para guiar según los tres tipos de seres.

***Enfoque menor***

**Muerte e impermanencia**

Inconvenientes y ventajas de ser conscientes de la muerte, meditación en nueve puntos sobre la muerte.

**Reflexionando sobre tu vida futura**

Qué será de ti, el sufrimiento de los tres tipos de seres: infierno, animales, pretas.

**Tomar refugio en las Tres Joyas**

Sus causas, objetos de refugio, el modo de tomar refugio (incluye cualidades de las Tres Joyas).

Los preceptos de refugio.

**El karma**

Las características generales del karma: es definitivo, aumenta, no se experimenta el karma no creado, no se pierde el karma creado.

Las variedades del karma: las diez acciones positivas y las diez negativas y sus efectos. Consideraciones en particular.

**Cultivando un comportamiento ético**

Presentación, purificación con los cuatro poderes oponentes.

**La actitud de una persona de capacidad menor**

La medida, eliminando malentendidos.

## **Enfoque intermedio**

### **El camino de los seres de capacidad intermedia**

Identificación de la mente que busca la liberación, los métodos para generarla.

### **La verdad del sufrimiento (1ª verdad noble)**

Los ocho tipos de sufrimiento, los seis tipos de sufrimiento, el sufrimiento de los humanos, los semidioses y los dioses. Las sensaciones contaminadas no son felicidad.

### **La verdad del origen del sufrimiento (2ª verdad noble)**

Cómo surgen las aflicciones: cómo son lo principal, identificación de las aflicciones, el proceso, los defectos. En consecuencia, cómo se acumula karma: el karma que se acumula y cómo. Cómo morimos, transmigramos y tomamos renacimiento.

### **La actitud de una persona de capacidad intermedia**

La medida de la determinación de liberarse. Eliminando concepciones erróneas.

### **Establecer la naturaleza del camino que conduce a la liberación**

La base necesaria, los caminos a desarrollar.

Los tres adiestramientos: ética, concentración y sabiduría.

## **Gran enfoque**

### **Los estadios del camino de las personas de gran capacidad**

La generación de la mente de la iluminación (*bodichita*) es la única entrada al gran vehículo (el camino mahayana, o del *bodisatva*). Cómo generar la mente de la iluminación y cómo entrenarse en ella.

### **La compasión, entrada al camino mahayana**

La compasión es la raíz del gran vehículo. Su presencia en la meditación de las siete causas y un efecto.

### **Desarrollar la bodichita mediante la meditación de las siete causas y un efecto**

Presentación e indicaciones para la práctica.

### **Desarrollar la bodichita mediante la meditación de intercambiarse con los demás**

Presentación e indicaciones para la práctica.

### **El ritual por el que se adopta el espíritu de la iluminación**

Toma de los votos de la bodichita.

### **Manteniendo el espíritu de la iluminación**

Entrenarse en la causa para no degenerar la bodichita en esta vida y en las vidas futuras. Cómo restaurarla si se ha degenerado.

### **Las seis perfecciones: la bodichita en acción**

Por qué involucrarnos. La budeidad no se consigue con sólo sabiduría o sólo método.

Entrenándonos en el mahayana con los preceptos y las perfecciones: generar el deseo de practicar los entrenamientos de la bodichita, tomar los votos del bodisatva, cómo entrenarse después.

### **La perfección de la generosidad**

### **La perfección de la ética**

### **La perfección de la paciencia**

### **La perfección del esfuerzo gozoso**

### **La perfección de la estabilización meditativa (calma mental)**

### **La perfección de la sabiduría (visión superior)**

*Nota: Los temas subrayados son los principales temas.*

*Fuente: Extraído y adaptado de ES\_PB\_LRM\_DiagramasDeFlujo\_ILTK07\_tradTeresaVega08.pdf*

***Exposición sobre los estadios del camino a la iluminación***  
***Lam rim mediano de Lama Tsong Khapa***  
***Bibliografía recomendada***

*El gran tratado de los estadios en el camino a la iluminación*, Lama Tsongkapa. Ediciones Dharma.  
(Volúmenes I, II y III)

*La liberación en la palma de tu mano*, Kyabje Pabongka Rimpoche. Ediciones Dharma.

*La búsqueda del despertar*, S. S. XIV Dalai Lama. Ediciones Dharma.

*Concentración y contemplación*, L. S. Dagyab Rimpoché. Ediciones Dharma.

*Rayos de sol*, Gueshe Tamding Gyatso. Ediciones Amara.

*Lam Rim, El camino gradual hacia la iluminación*, Gueshe Tempa Dhargey. Ediciones Dharma.

*Guía de meditación para principiantes*, Karin Valham. Ediciones Dharma.