

LOS TRES ASPECTOS ESENCIALES DEL CAMINO

Dalai Lama

- **Los tres aspectos del lam rim**
- **Nirvana, budeidad y samsara**

Es decir, es importante que tu práctica se fundamente en estos tres aspectos: al basarse en la renuncia, se convierte en una vía para alcanzar la liberación (Nirvana); al estar bajo la influencia de la Bodhichitta se convierte en una vía para obtener la omnisciencia (Budeidad); y al lograr una visión correcta, ésta se convierte en un antídoto contra el ciclo de existencia y sufrimiento (Samsara). Sin la presencia de estos tres aspectos no podrás trascender el ciclo de existencia y sufrimiento.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 10.

- **Vacuidad y condicionalidad**
- **Definición de sus relaciones**

El significado de vacuidad es pues, el hecho de estar vacío o desprovisto de existencia propia, y eso quiere decir que es algo que depende de causas y condiciones. Cuando decimos que algo depende de otros fenómenos, queremos decir que cuando estos fenómenos cambien, este algo en cuestión también lo hará. Si no dependiera de otras cosas y tuviera a su vez una existencia propia, entonces ninguna circunstancia podría inducir sobre él cambio alguno.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 13.

- **Existencia propia y apego**
- **Confusión de percepción**

...estamos convencidos de que poseen una existencia en sí mismos. Y no sólo eso. Una vez que los vemos de esta manera generamos apego hacia ellos, creyendo firmemente en su existencia propia. De esa manera surge la constante 'sed mental', la ira, el deseo y demás aflicciones mentales. Cuando nos topamos con un objeto placentero o interesante, nuestra mente genera un intenso apego, y cuando vemos algo desagradable o poco llamativo, nos enojamos. Así, problemas como la ira o el apego surgen por 'dotar' a todos los objetos a nuestro alrededor de una existencia propia.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 14.

- **Naturaleza de la mente**
- **Es pura y clara**

Por ejemplo, independientemente de quienes seamos, podemos comprobar que la negatividad no se manifiesta en nosotros todo el tiempo. Más aún, hay veces en que podemos generar amor o enojo ante el mismo objeto, lo cual sería imposible si dicha negatividad existiera por sí misma. Esto muestra claramente que la naturaleza real de la mente esencial o primaria —la mente en sí—, es pura; pero que debido a factores mentales o funciones mentales secundarias que la acompañan, habrá veces en las que parecerá poseer cualidades virtuosas como el amor, y otras en las que mostrará cualidades no virtuosas, como la ira.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 14.

- **Definición de compasión**
- **Liberarnos del sufrimiento**

Al examinar detenidamente el sufrimiento, te das cuenta de que no sólo estás a su merced, sino que todos los demás seres sufren de la misma manera. Y dado que sufren igual que tú, debes entonces contemplar cuán maravilloso sería si pudiesen eliminar también su sufrimiento y sus causas. Ese sentimiento que anhela la eliminación del sufrimiento y de sus causas en otros seres es lo que se conoce como compasión.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 17.

- **Lam Rim y tres aspectos**
- **Renuncia, bodhichitta y vacuidad**

A estas tres cualidades, es decir, la determinación de ser libres, la mente que busca la liberación y la visión correcta, se las conoce como los tres principales caminos, siendo ello nuestro tema de discusión. Se les llama así porque constituyen la motivación real para alcanzar la liberación de la existencia cíclica y constituyen el marco operacional para conseguir la iluminación.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 17.

- **Felicidad y transformar la mente**
- **No es posible con lo externo**

Esto ilustra claramente el hecho de que si el placer y la felicidad no se generan mediante la transformación de la mente, no es posible alcanzar la felicidad duradera por medio de métodos externos, a pesar de cuán favorables sean las condiciones externas. La felicidad o la incomodidad dependen, en alto grado, de la actitud mental. Así, la transformación interna de la mente es algo que resulta imprescindible. Dado que la felicidad duradera sólo puede ser alcanzada de esta manera, es importante fiarse del poder de la mente y descubrir así su naturaleza última.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 21.

- **Liberación de la existencia cíclica**
- **Superar el apego a placeres sensitivos**

La determinación de ser libres, se entiende como la percepción de los fallos y defectos de la existencia cíclica, generando así un deseo ferviente de abandonarla y de alcanzar la liberación. Mientras seas incapaz de ver la inutilidad de los placeres de la existencia cíclica y continúes aferrandote a ellos porque los consideras atractivos o útiles, te será imposible encaminar tu mente hacia la liberación y darte cuenta de la cárcel en la que estás preso.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 22.

- **Los actos y diagnóstico**
- **Diferentes clasificaciones**

Dichos actos se realizan mediante el cuerpo, la expresión oral y la mente y se las conoce como actos físicos, verbales y mentales, respectivamente. Desde el punto de vista de las consecuencias que generan, se las puede conocer como actos virtuosos, no virtuosos o neutros. Los virtuosos generan consecuencias placenteras, los no virtuosos desagradables y los neutrales resultan indiferentes. También tenemos actos que absolutamente tendrán consecuencias y otros que no las tendrán.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 25.

- **Naturaleza de la mente - continua**
- **Es independiente del cuerpo**

La conciencia tiene una naturaleza mucho más sutil, y si la examinas, verás que la causa real o sustancial de esta conciencia sólo puede ser otro continuo de conciencia que le precede, sin importar si se cuenta con un cuerpo físico o no. Por tanto, simple y llanamente decimos que hay un tipo de mente natural innata, que es completamente pura y clara. Cuando este estado puro de mente entra en contacto con diferentes niveles del cuerpo físico, la conciencia se manifiesta de forma más o menos burda, dependiendo del cuerpo físico en particular a la que sea designada. Pero si analizas la naturaleza real de la mente, te darás cuenta de que ésta tiene una existencia independiente de los niveles burdos del cuerpo humano.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 29.

- **Deseos negativos y logros**
- **Definición según el acto**

Por ejemplo, el deseo de alcanzar la liberación de la existencia cíclica resulta ser una empresa razonable, y por ello es entonces un deseo lógico y sano. Por otro lado, la generación de apego hacia cierto objeto por querer obtener o alcanzar algo es un deseo impuro, y generalmente surge de la manera errónea en que concebimos los fenómenos, esto es, como si existiese en sí mismos o tuviesen una existencia propia. La mayor parte del trabajo que realizamos y de los deseos que generamos en la existencia cíclica son el resultado de esta forma ilógica de razonamiento.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 32.

- **Bases de la existencia cíclica**
- **Perturbaciones y sufrimiento humano**

De los actos contaminados y el engaño, éste último es el principal responsable que nos impulsa a la existencia cíclica. Cuando eliminamos esa ilusión, alcanzamos la liberación. La ilusión se manifiesta en estados mentales que, cuando surgen en nuestro continuo mental, generan perturbación, confusión e infelicidad. De esta manera, a aquellos estados mentales que nos engañan o afligen se les denomina 'ilusiones' o 'emociones perturbadas', que son precisamente las cualidades negativas que generan infelicidad cuando se manifiestan dentro de nosotros. Son estas perturbaciones internas, y no las condiciones externas, las que realmente nos hacen sufrir.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 33-34.

- **Emociones repentinas y sentido**
- **Aceptar estar más calmado**

Pero si piensas detenidamente y ponderas las cualidades y desventajas de emociones tales como la ira y el apego, encontrarás que quizás a corto plazo te dan cierto alivio y le dan sazón a tu vida, aunque bajo un estricto escrutinio encontrarás que cuantas menos emociones derivadas de la ilusión tengamos, incluso aunque la vida pareciera más monótona, más fortaleceremos nuestra paz y fuerza interior, y desarrollaremos la felicidad duradera. Por tanto, nuestra mente estará contenta, nuestra salud física mejorará y lograremos realizar con éxito nuestros actos virtuosos.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 34.

- **Felicidad y sufrimiento**
- **Son estados mentales**

En suma, mientras tu mente esté perturbada y enferma, continuarás experimentando problemas y sufrimiento. Y mientras tu mente esté controlada, disciplinada y libre de estos fallos, más desarrollarás tu fuerza interna, quietud, paz y estabilidad, lo cual te permitirá ser más creativo. Podemos deducir ya por experiencia propia que cuanto más perturbada esté nuestra mente por estos fallos, más sufrimiento encontraremos. Así, una vez que las eliminemos por completo, nuestra felicidad será estable.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 34.

- **Ignorancia y sabiduría**
- **No pueden existir de modo igual**

Y si te preguntaras cuál es la causa de la existencia cíclica, la respuesta sería la siguiente: la ignorancia, la creencia de una existencia última o verdadera. ¿Y cuál es el remedio para esta ignorancia?: la sabiduría que percibe la vacuidad, la naturaleza real de todos los fenómenos. Ahora bien, estas dos cualidades, la ignorancia —que es la causa de la existencia cíclica— y la sabiduría que percibe la vacuidad (el antídoto de la ignorancia) no pueden coexistir simultáneamente en el continuo de un ser humano porque son mutuamente excluyentes. A pesar de que las dos observan el mismo objeto, sus formas de concepción son diametralmente opuestas.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 35.

- **Emociones negativas y visión errónea**
- **Existencia por sí misma**

Si la persona es agradable la consideras completamente atractiva, cien por cien, pero si estás enojada con ella, entonces la ves como alguien nada atractivo en absoluto. En otras palabras, consideras esa cualidad que tienen como algo que existe en sí mismo, o independientemente. Así, este modo de concebir los fenómenos como existentes en sí mismos, proporciona una sólida base para que surjan emociones derivadas de la ilusión, tales como la ira y el apego.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 36.

- **Todo ser ha sido nuestra madre**
- **Se hace insoportable el sufrimiento de los demás**

Las palabras ‘seres sintientes, nuestras madres’ muestran claramente que los seres sintientes que sufren no son del todo extraños a ti. En vidas pasadas, han sido tu madre y han sido extraordinariamente bondadosos contigo. Por esta razón los debes tener en alta estima. Al entender cómo sufren tus madres generarás un estado en el que te será imposible soportar ver ese dolor. A través del proceso mental que reconoce la íntima conexión que compartimos con los seres sintientes, podrás desarrollar la gran compasión que da lugar a la gente que busca la iluminación.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 41.

- **Yo y emociones negativas**
- **Base del sufrimiento**

Una fuerte creencia en un 'yo', quiere decir que éste es estable e inmutable. Cuanto más fuerte sea esta creencia, tanto más fuertes serán los estados ilusorios como la ira y el apego. Y cuanto más fuerte sea el estado ilusorio, más fuertes serán los actos que nos proyectan hacia la existencia cíclica. Y cuanto más fuertes sean estos actos, más intenso será nuestro sufrimiento.

La falsa comprensión del uno mismo surge porque la oscuridad de la ignorancia nos ciega por completo.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 42.

- **Desarrollo de la compasión**
- **Amados, extraños y enemigos**

De la misma manera, puedes concluir que todos los seres sintientes somos iguales porque todos deseamos la felicidad y evitamos el sufrimiento, con el simple hecho de examinar tu propia situación. Al hacer esto, desarrollarás fácilmente la compasión, que es el deseo de que todos los seres estén libres de sufrimiento. Si eres capaz de generar esta clara percepción del sufrimiento de los seres sintientes, serás capaz de generar también amor, que es el deseo de que todos los seres alcancen la felicidad.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 45.

- **El origen condicionado**
- **1o. depende de partes y causa-efecto**

La explicación convencional del origen condicionado, en términos de causa efecto, es aceptada por todas las tradiciones budistas. Pero este verso se refiere al origen dependiente sutil, algo que existe en dependencia de sus partes. En otras palabras, existen relaciones condicionadas en las que efectos o fenómenos particulares surgen sólo como algo dependiente de una causa o condición particular.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 47.

- **El origen condicionado**
- **2o. depende de nominación**

Desde otro nivel de análisis, aquello que llamamos “el origen condicionado de los fenómenos” depende de la nominalización, es decir, darle un nombre, y dependen a su vez de la mente que los nombra. El primer significado del origen dependiente se aplica sólo a los fenómenos condicionados, mientras que los últimos se aplican a todos los fenómenos, ya sean condicionados mutables o incondicionados inmutables.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 48.

- **El origen condicionado**
- **4o. poder de la palabra**

Esto quiere decir que dado que un fenómeno no puede surgir por sí mismo, carece de una existencia propia y depende de otros condicionamientos. Cuando hablamos de otras condiciones aquí, nos referimos al pensamiento que nombra y a la nominación. Un fenómeno existe tan sólo gracias al poder de la palabra y, como tal, carece de existencia autónoma e independiente. Y, al contrario, dado que está vacío de una existencia independiente y autónoma, existe a través del poder de la nominación.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 48.

- **Vacuidad y nombre**
- **Vacíos de si mismos**

Los fenómenos están vacíos, es decir, carecen de una existencia independiente o por sí mismos, estos son sus objetos de negación. La vacuidad entonces quiere decir que están vacíos o desprovistos de estos objetos de negación. Y esto se explica porque los fenómenos dependen de otra cosa; dependen de la mente que los designa y del nombre que se les da.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 48.

- **Apariencia y vacuidad**
- **La realidad se desvanece**

De tal suerte, si los fenómenos existiesen de la manera en que aparecen ante nosotros, cuando tratásemos de examinar, analizar y encontrar el objeto que se designa, éste debería de volverse cada vez más evidente. Pero no es el caso. Cuando tratamos de examinar y analizar la naturaleza de los fenómenos que hemos percibido, somos incapaces de encontrarla, es más, los fenómenos se desvanecen. Esto nos muestra que los fenómenos no tienen una existencia propia, que no existen por sí mismos.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 52.

- **Vacuidad y reflejo de la cara**
- **Apariencia y realidad**

Cuando vemos el reflejo de nuestra cara en el espejo, ese reflejo no es nuestra propia cara. En otras palabras, el reflejo está vacío de la cara real, por el simple hecho de que no es la cara real. A pesar de que el reflejo de la cara no es la cara en sí, ésta aparece ahí gracias al resultado de causas y condiciones. El reflejo está vacío de la cualidad de ser cara en su totalidad, y sin embargo está ahí. Es el resultado de causas y condiciones y dejará de existir gracias a ellas.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 53-54.

- **La existencia nominal**
- **Falta de existencia objetiva**

La imposibilidad de encontrar un fenómeno bajo la lupa del análisis indica que no tiene una existencia objetiva por sí mismo, y que de hecho existe por designación de la mente. No hay ninguna otra manera de establecerlo. Y dado que carece de una existencia objetiva independiente del pensamiento, su existencia depende del poder del objeto, la nominación. Por tanto, los fenómenos tienen una existencia convencional o nominal.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 55.

- **Vacuidad y emociones negativas**
- **Superación de estado**

La gente que no ha percibido la vacuidad ve todos los fenómenos como si existieran por sí mismos, y por ello generan ira, apego y demás emociones. Pero ¿cómo puede alguien que ha percibido la vacuidad generar ira y apego cuando la percepción directa de la vacuidad actúa como antídoto directo para la creencia en una existencia propia?

Lo que hace distintas a estas dos experiencias es el hecho de que aquellos que han percibido la vacuidad no tengan ya la concepción de una existencia verdadera, es decir, la creencia de que las cosas pueden existir por sí mismas.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 62-63.

- **Apego y emociones negativas**
- **Viene del yo y lo mío**

La causa principal de todas estas diferentes emociones derivadas de la ilusión, como la ira y el apego, es la concepción de un 'yo', o de algo que es 'mío'. Primero generas el apego al 'yo' y eso dispara todo tipo de emociones dominadas por la ilusión. Habitualmente, ni siquiera te cuestionas el 'yo', pero cuando surge automáticamente no sólo tienes un fuerte sentimiento hacia un 'yo' nominal, sino hacia un 'yo' sólido, que existe realmente por sí mismo.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 64.

- **Apego y aversión**
- **Con base en el yo real**

Cuando piensas realmente que las cosas son 'tuyas', estás dividiendo todo en dos categorías: 1) la base para generar el apego, conformada por todo aquello que te gusta, como tus pertenencias, tus amigos y todo lo que te resulta interesante, y 2) la base para generar aversión, conformada por todo lo que no te pertenece, lo que te ha hecho o te puede hacer daño, en resumen, todo lo que desdeñas.

Dalai Lama. Los Tres Aspectos Esenciales del Camino. Ediciones i, 2007, España. Pág. 64.