

El Precioso Ornamento de la Liberación

La gema que concede los deseos de las enseñanzas nobles

por Gampopa

PARTE 1 - LA CAUSA PRINCIPAL

La causa principal es la Esencia del Sugata

Capítulo 1 - La Naturaleza Búdica

1. Familia desconectada
2. Familia indefinida
3. Familia oyente (Shravaka)
4. Familia realizador solitario (Pratyekabuddha)
5. Familia Mahayana

PARTE 2 - LA BASE DE TRABAJO

El precioso cuerpo humano es excelente fundamento para trabajar.

Capítulo 2 - La preciosa vida humana

1. Libertad
2. Cualidades
 - 2A. Difícil de obtener
 - 2B. De gran beneficio
3. Fe que Confía
4. Fe que anhela
5. Fe clara

PARTE 3 - LA CAUSA CONTRIBUYENTE

La causa contribuyente es el maestro espiritual.

Capítulo 3 - El Maestro Espiritual

1. Razón
2. Clasificación
3. Características
4. Método
 - 4A. Respeto y servicio
 - 4B. Devoción y reverencia
 - 4C. Práctica y perseverancia
5. Beneficios

PARTE 4 - EL MÉTODO

El método es la instrucción del maestro espiritual.

El antídoto para el apego en esta vida

Capítulo 4 - La Impermanencia

1. Clasificación
2. Método de meditación
 - 2A. La impermanencia del mundo exterior
 - 2A1. Considerar la impermanencia burda del mundo exterior
 - 2A2. La impermanencia sutil del mundo exterior
 - 2B. La impermanencia de los seres sintientes
 - 2B1. La impermanencia de demás
 - 2B2. La impermanencia de uno mismo
 - 2B2A. Indagar la impermanencia dentro de uno mismo
 - 2B2A-1. Yo definitivamente moriré.
 - 2B2A-1A. Porque no hay nadie del pasado que esté vivo
 - 2B2A-1B. Porque el cuerpo es compuesto
 - 2B2A-1C. Porque la vida está agotándose cada momento
 - 2B2B-2 La hora de la muerte es incierta
 - 2B2B-2A. Debido a que la duración de la vida es incierta
 - 2B2B-2B. Debido a que el cuerpo no tiene esencia
 - 2B2B-2C. Debido a que hay muchas causas de muerte
 - 2B2B-3 Nada puede ayudar en el momento de la muerte
 - 2B2B-3A. No podemos ser ayudados por nuestra riqueza
 - 2B2B-3B. No podemos ser ayudados por nuestros familiares y amigos
 - 2B2B-3C. No podemos ser ayudados por nuestro cuerpo
 - 2B2B. Aplicando la impermanencia de los demás en uno mismo
3. Los efectos beneficiosos

El antídoto para el apego al placer del Samsara

Capítulo 5 - El sufrimiento del Samsara

1. El sufrimiento que todo lo permea (omnipresente)
2. El sufrimiento del cambio
3. El sufrimiento del sufrimiento
 - 3A. El reino del infierno
 - 3B. El reino de los fantasmas hambrientos
 - 3C. El reino animal
 - 3D. El reino humano
 - 3E. El reino de los semidioses
 - 3F. El reino de los dioses

Capítulo 6 - El Karma y su resultado

1. Clasificación
2. Características primarias de cada clasificación
 - 2A. Karma no meritorio y su resultado
 - 2A1. Matar
 - 2A2. Robar
 - 2A3. Conducta sexual inadecuada
 - 2A4. Mentir
 - 2A5. Discurso divisivo
 - 2A6. Palabras violentas hirientes u ofensas
 - 2A7. Habla ociosa
 - 2A8. Codicia
 - 2A9. Pensamiento malicioso
 - 2A10. Visión errónea
 - 2B. Karma meritorio y su resultado
 - 2C. Karma y el resultado de la concentración meditativa inquebrantable
3. Adscripción
4. Resultado estricto
5. Aumento de algo pequeño
6. Inevitabilidad

El antídoto para el apego al placer de la paz

Capítulo 7 - Amor bondadoso y Compasión

1. La práctica del amor bondadoso
2. La práctica de la compasión

Antídoto para el desconocimiento del método para alcanzar la Budeidad

Capítulo 8 - Refugio y preceptos

1. El fundamento
 - 1A. La familia Mahayana
 - 1B. Tomar refugio en las Tres Joyas
 - 1C. Los preceptos Pratimoksa

Capítulo 9 - Cultivo de Bodhicitta

2. Esencia
3. Clasificación
4. Objetivos

5. Causa
6. De quién la recibes
7. Método
8. Los efectos beneficiosos
 - 8A. Efectos contables
 - 8A1. Los efectos benéficos de la Bodhicitta de aspiración
 - 8A1A. Entrar al Mahayana
 - 8A1B. Se convierte en la base para el entrenamiento del Bodhisattva
 - 8A1C. Todas las semillas negativas serán desarraigadas
 - 8A1D. La iluminación insuperable se arraiga
 - 8A1E. Uno obtendrá méritos ilimitados
 - 8A1F. Todos los budas estarán satisfechos
 - 8A1G. Uno es útil para todos los seres sintientes
 - 8A1H. Uno alcanza rápidamente la iluminación perfecta
 - 8A2. Los efectos benéficos de cultivar Bodhicita de la acción
 - 8A2A. El beneficio para uno mismo surge continuamente
 - 8A2B. El beneficio para los demás surge de manera variada
 - 8B. Efectos incontables
9. Las desventajas de perderlo
10. La causa de perderlo
11. El método de reparación

Capítulo 10 - Entrenamiento en la Bodhicitta de aspiración

12. Entrenamiento
 - 12A. Entrenamiento en la Bodhicitta de aspiración
 - 12A1. No renunciar a los seres sintientes
 - 12A2. Recordar los efectos benéficos de la Bodhicitta
 - 12A3. Reunir las dos acumulaciones
 - 12A4. Practicando la mente iluminada
 - 12A5. Rechazar los cuatro actos no honestos y aceptar los cuatro actos honestos

Capítulo 11 - Entrenamiento en la Bodhicitta de acción

- 12B. Entrenamiento en la Bodhicitta de acción
 - 12B1. Número definido
 - 12B2. Orden definido
 - 12B3. Características
 - 12B4. Definición
 - 12B5. División
 - 12B6. Agrupación

Capítulo 12 - La perfección de la generosidad

1. Reflexión sobre las fallas y virtudes
2. Definición
3. Clasificación
4. Características de cada clasificación
 - 4A. Dar riqueza
 - 4B. Dar protección
 - 4C. Dar Dharma
5. Incremento
6. Perfección
7. Resultado

Capítulo 13 - La perfección de la ética moral

1. Reflexión sobre las fallas y virtudes
2. Definición
3. Clasificación
4. Características de cada clasificación
 - 4A. La moral del autocontrol
 - 4B. La ética moral de acumular virtudes
 - 4C. La ética moral de beneficiar a seres sintientes
5. Aumento
6. Perfección
7. Resultado

Capítulo 14 - La perfección de la paciencia

1. Reflexión sobre las fallas y virtudes
2. Definición
3. Clasificación
4. Características de cada clasificación
 - 4A. Sentir tranquilidad hacia alguien dañino
 - 4B. Paciencia para aceptar el sufrimiento
 - 4C. Paciencia para entender la naturaleza de los fenómenos
5. Aumento
6. Perfección
7. Resultado

Capítulo 15 - La perfección de la perseverancia

1. Reflexión sobre las fallas y virtudes
2. Definición
 - 2A. Apatía
 - 2B. Indiferencia
 - 2C. Pereza

3. Clasificación
4. Características de cada clasificación
 - 4A. Perseverancia de armadura
 - 4B. Perseverancia de aplicación
 - 4C. Perseverancia insaciable
5. Aumento
6. Perfección
7. Resultado

Capítulo 16 - La perfección de la concentración meditativa

1. Reflexión sobre las fallas y virtudes
2. Definición
3. Clasificación
4. Características de cada clasificación
 - 4A. Permanecer en la dicha
 - 4B. Acumular buenas cualidades
 - 4C. Beneficiar a los seres sintientes
5. Aumento
6. Perfección
7. Resultado

Capítulo 17 - La perfección de la sabiduría

1. Reflexión sobre las fallas y virtudes
2. Definición
3. Clasificación
4. Características de cada clasificación
 - 4A. Sabiduría consciente de lo mundano
 - 4B. Sabiduría consciente de lo menos mundano
 - 4C. Sabiduría consciente de lo supramundano
5. Lo que hay que conocer: la sabiduría de la consciencia
 - 5A. Refutación del aferramiento a la existencia de las cosas
 - 5B. Refutación del aferramiento a la no existencia de las cosas
 - 5C. Falacia del aferramiento a la no existencia
 - 5D. Falacia a ambos aferramientos
 - 5E. El sendero que lleva a la liberación
 - 5F. La naturaleza de la liberación es la naturaleza del nirvana
6. Lo que se ha de practicar
7. Resultado

Capítulo 18 - Los aspectos de los cinco senderos

1. El sendero de la acumulación

2. El sendero de la aplicación
3. El sendero de la visión
4. El sendero de la meditación
5. El sendero de la perfección

Capítulo 19 - Los diez Bhumis del Bodhisattva

1. Definición
2. Significado de los bhumis
3. Razón de su clasificación en 10 bhumis
 - 3A. El primer bhumi: El gran gozo
 - 3B. Segundo bhumi: Inmaculado
 - 3C. Tercer bhumi: Resplandeciente
 - 3D. Cuarto Bhumi: Luminoso
 - 3E. Quinto Bhumi: Muy difícil de entrenar
 - 3F. Sexto bhumi: Obviamente trascendente
 - 3G. Séptimo bhumi: Se ha ido
 - 3H. Octavo bhumi: Inamovible
 - 3I. Noveno bhumi: Conciencia discriminativa correcta
 - 3J. Décimo bhumi: Nube de Dharma
 - 3k. Budeidad

PARTE 5 - EL RESULTADO

El resultado es el cuerpo de la perfecta Budeidad

Capítulo 20 - La perfecta Budeidad

1. Naturaleza
2. Importancia del nombre
3. Clasificación
4. Definición
5. Razón de porque hay definitivamente tres kayas
6. Características de los tres kayas
7. Rasgos especiales

PARTE 6 - LAS ACTIVIDADES

Capítulo 21 - Actividades del Buddha

1. Actividades del cuerpo
2. Actividades del habla
3. Actividades de la mente