Título	Descripción	Autor	Fuente	# de Pagina
4 actividades de máxima importancia en nuestras vidas	Estudiar el Dharma; practica diaria; meditación; practica en el trabajo o situación familiar	GMR	ACI XI Clase 1 1 Notas del Estudiante	1
4 verdades arias (también conocidas como las 4 verdades nobles)	Verdad del sufrimiento; vedad sobre la causa del sufrimiento; verdad sobre el cese del sufrimiento; verdad sobre el camino hacia el cese del sufrimiento	GMR	ACI VI Clase 6 6 Notas del Estudiante	16
4 apegos	Cualquiera apegado a esta vida no es un practicante del Dharma; cualquiera apegado a los 3 reinos no tiene renunciación; cualquiera apegado a sus propias necesidades no es un Bodhisattva; si tienes apego a ver las cosas como auto existentes entonces no se tiene perspectiva correcta del mundo	GMR	ACI XIV Clase 10 Notas del Estudiante	47
4 atributos del discurso de Buda	Todas las cosas son impermanentes; todas las cosas impuras traen sufrimiento; todas las cosas tienen vacuidad y no tienen auto naturaleza; Nirvana es la paz	GMR	GMR enseñanza, interprete, Clase 23 Oct 2023	
4 beneficios de tomar votos	Recibidos de alguien, vivir de su escrutinio; motivación pura, llegar a la iluminación para ayudar a otros; corregible, se pueden reparar; si se tienen los dos primeros atributos muy firmes entonces los votos no se romperán en principio	GMR	ACI VII Clase 2 2 Notas del Estudiante	4

Titulo	Descripción	Autor	Fuente	# de Pagina
4 hechos negros y blancos	Engañar a tu Lama conscientemente, nunca decir una mentira a nadie ni en broma; conducir a alguien a que se arrepienta de un hecho virtuoso cometido, decir algo no placentero a un Bodhisattva por puro coraje o ira, ver a todos como si fueran Bodhisattvas; ser engañoso o deshonesto con cualquiera con mala intención	GMR	ACI VII Clase 9 Notas del Estudiante;	22
4 cuerpos de un Buda	Nirmanakaya cuerpo de emanación; sambhogakaya cuerpo disfrutable; svabhavakaya cuerpo de esencia; Dharmakaya es el cuerpo de la sabiduría,	GMR	ACI VI Clase 3 Notas del Estudiante	5
4 causas para renacer en un espíritu hambriento	Causa general, cometer las 10 vicios con un énfasis mediano; tres causas específicas	GMR	ACI VIII Clase 3 Notas del Estudiante	6
4 cadenas	No considerar que lo que estas haciendo o vas a hacer es incorrecto; estar disponible a hacerlo otra vez; disfrutar hacerlo; no tener vergüenza o conciencia	GMR	ACI VII Clase 6 Notas del Estudiante	12
4 conciencias profundas	Cuerpo; sentidos; mente; objetos	GMR	ACI XII Clase 7 Notas del Estudiante	25

Titulo	Descripción	Autor	Fuente	# de Pagina
4 eras	Resultados, mucha gente se convierte en arhants, mucha gente se convierte en seres sin retorno, muchos se convierten en entrantes de la corriente; practica (intento), gente entrenando en sabiduría y concentración; entrenando en moralidad; Dharma físico (gente habla pero no tiene experiencia en practica o logros), la canasta del Abhidharma existe, la canasta del sutra existe, la canasta de la moralidad existe; era de solo un rastro, nadie entiende o practica el Dharma	GMR	ACI VI Clase 4 Notas del Estudiante	8-9
4 ejemplos de objetos de gran peso para causar resultados en esta vida presente	Alguien quien ha terminado meditación sobre la cesación por primera vez; alguien que ha logrado el inconmensurable amor o la meditación sin mente por primera vez; alguien quien ha salido de la percepción directa de la vacuidad por primera vez; alguien que se ha convertido en un Arhant	GMR	ACI V Clase 1 Notas del Estudiante; Lectura 4	8; 49-72
4 experiencias en el momento de la muerte	Atormentado por los recuerdo de las malas acciones cometidas; se escuchan sonidos terribles; se torna uno mismo en un desastre; perdida total de claridad	GMR	ACI XI Clase 4 Notas del Estudiante	9

Titulo	Descripción	Autor	Fuente	# de Pagina
Análisis de 4 aristas	Identificar lo que se niega; reconocer la necesidad, percibir que verdaderamente no es solo una; percibir que verdaderamente no son muchas	GMR	ACI I Lectura 9	210
4 fuerzas que sostienen el esfuerzo regocijante	Fuerza de voluntad; fuerza de firmeza; fuerza de la practica en total deleite; fuerza de abandono (tomar descanso)	GMR	ACI XI Clase 6 Notas del Estudiante	14
4 grandes divisiones de la fuente de todo mi bien	La raíz del camino; como practicar y purificar la mente después de optar por un Lama; petición de ayuda en la practica; oración para encontrar Lamas y alcanzar metas	GMR, JTK	ACI III Clase 8, Notas del Estudiante	13
4 grandes hechos	Nada existe naturalmente pero no es cierto que nada existe del todo; todo existe solo en nombre pero no es que todo existe naturalmente	GMR	ACI VI Clase 9 Notas del Estudiante	24
4 grandezas	Uno llega a entender que las enseñanzas son consistentes; uno percibe que todas las escrituras representan una guía personal; uno fácilmente entiende la verdadera intención de los Budas; uno automáticamente evita el gran error de menospreciar cualquier enseñanza	GMR, PR, JTK	ACI I Lectura 4	80

Titulo	Descripción	Autor	Fuente	# de Pagina
4 inconmensurables	Que todos los seres vivos obtengan la felicidad y las causas de ella y que yo les ayude a obtenerla; que todos los seres vivos escapen todo sufrimiento y las causas del sufrimiento y que yo les ayude a obtenerlo; que todos los seres vivos nunca se encuentren sin la felicidad la cual es libre de todo sufrimiento y que yo les ayude a obtenerlo; que todos seres vivos obtengan ecuanimidad, libre de apego por los amigos y aversión por los enemigos y que yo les ayude a obtenerla	GMR, PR, JTK	ACI I Lectura 9	245
4 tipos de dedicación	Dedicación general; dedicación de la virtud a beneficio de los enfermos; dedicación de la virtud a beneficio de los que tienen hambre y sed; dedicación de la virtud para que a todo ser vivo se le conceda todo lo que desea	GMR	ACI X Clase 5 Notas del Estudiante	12
4 tipos de eones	Eón de la destrucción; eón de formación; eón de la continuación; gran eón	GMR	ACI VIII Clase 8 Notas del Estudiante	20-21
4 tipos de generosidad	Dar a beneficio de uno propio; dar a beneficio de los demás; dar a beneficio de uno y los demás; ningún beneficiado (Buda a Buda)	GMR	ACI V Clase 10 Notas del Estudiante; Lectura 10	18; 161-181

Titulo	Descripción	Autor	Fuente	# de Pagina
4 tipos de acciones karmicas positivas	Nirvana; por su pura naturaleza; pensamiento virtuoso; acción virtuosa verbal y física	GMR	ACI V Clase 3 Notas del Estudiante	5
4 tipos de karma que deberá resultar sin retraso	Acción cometida con mucha emoción; hecho cometido hacia un objeto muy sagrado; hecho cometido repetidamente; hecho cometido con motivación extraordinaria, por ejemplo tantra	GMR	ACI V Clase 4 Notas del Estudiante, Lectura 4	7; 49-72
4 tipos de meditación que resultan en renacer en el reino sin forma	No-conceptual y no no-conceptual; conciencia ilimitada; nada total; cumbre de la existencia	GMR	ACI VIII Clase 2 Notas del Estudiante	4
4 tipos de la perfección de la sabiduría	Perfección de la sabiduría natural; perfección de la sabiduría textual; camino de la perfección de la sabiduría; perfección de la sabiduría como resultado	GMR	ACI VI Clase 9 Notas del Estudiante	23
4 tipos de sustento	Porciones (sutiles no producen orina o heces, grosso lo que comemos); contacto, el solo ver el objeto provee sustento; movimiento de la mente te sostiene para continuar en vida; la mente por si sola sostiene la existencia del ser	GMR	ACI VIII Clase 6 Notas del Estudiante	14
4 niveles del reino sin forma	Espacio ilimitado; conciencia ilimitada; nada total; cumbre de la existencia (estado de sufrimiento)	GMR	ACI VIII Clase 2 Notas del Estudiante	4

Titulo	Descripción	Autor	Fuente	# de Pagina
4 métodos para atraer discípulos	Proveer necesidades físicas; hablar de manera familiar a ellos, enseñar al nivel del estudiante, practicar lo que se predica	GMR		
4 objetos a los cuales dar	Dar a humanos es mejor que a animales; dar a alguien quien se encuentra sufriendo es mas fuerte que a alguien que no tiene necesidad; dar a quien tiene grandes cualidades espirituales; dar a alguien especial por ejemplo a nuestros padres	GMR	ACI V Clase 10 Notas del Estudiante; Lectura 10	21;161-180
4 partes de la meditación sobre la muerte	Desventajas de no cultivar conciencia sobre la muerte; ventajas de cultivar conciencia sobre la muerte; que es y que no es la conciencia sobre la muerte; como desarrollar conciencia sobre la muerte	GMR	ACI VIII Clase 9 Notas del Estudiante	23
4 partes encaminadas a una acción	El objeto involucrado; la intención (A) identificación correcta, (B) malos pensamientos, (C) motivación; tomar acción; (D) completar el hecho	GMR, GGD	ACI V Clase 7 Notas del Estudiante; Lectura 7	14-15; 145-150
4 puntos de virtud	Alguien te grita y tu no respondes de igual manera; alguien te critica y tu no respondes igual; alguien te golpea y tu no respondes igual; alguien se enoja contigo y tu no respondes igual	GMR	ACI VII Clase 8 Notas del Estudiante;	17

Titulo	Descripción	Autor	Fuente	# de Pagina
4 puntos de virtud	Responder a un regano con un regano; responder a critica con critica;; responder con golpes a golpes; responder a ira con ira	GMR	ACI VII Clase 8 Notas del Estudiante; Lectura 8	17;77
4 poderes de purificación	fundamento (refugio); arrepentimiento inteligente; restricción; remedio	GMR, MV	ACI V Clase 11 Notas del Estudiante; Lectura 10	23;161-180
4 votos primarios de un día	No actividad sexual; no robar; no asesinar (humano o feto humano); no mentir	GMR	ACI IX Clase 4 Notas del Estudiante	10
4 principios del karma	Contenido fijo (hecho positivo-resultado placentero, hecho negativo-resultado no-placentero); resultado son mayores a las acciones; si no se comete la acción no se obtiene el resultado; si se comete la acción, el resultado es cosechado	GMR	ACI VIII Clase 3 Notas del Estudiante	7
4 cualidades que deben ir juntas	Algo funcional (hace algo); algo cambiante; algo causado (producido por conducto cognitivo); algo producido (algo que se hace)	GMR	ACI XI Clase 2 Notas del Estudiante	5
4 requerimientos para un libro Budista	El tema es significativo; propósito; objetivo ultimo; relación entre los tres mencionados	GMR	ACI V Lectura 1	23-24
4 resultados del camino Budista	Entrante de la corriente; retornar una vez; sin retorno; arhant	GMR	ACI II Clase 7 Notas del Estudiante	12

Titulo	Descripción	Autor	Fuente	# de Pagina
4 escuelas del Budismo antiguo	Escuelas funcionalistas (Hinayana, Abhidharma o Vaibhashika, Sautranitka o Sutrist, lógica), Mahayana Chittamatra o Yogachara, Mind Only); Escuela independiente, Mahayana, Madyamika, Svatantrica, independientes; Escuela de implicacion, Mahayana; Madyamika Prasangika, consecuencia,	GMR	ACI VI Clase 11	26
4 votos secundarios de un día	No muebles lujosos; no uso de intoxicantes; no actividades frívolas como bailar o cantar; no comer en la tarde del día	GMR	ACI IX Clase 4 Notas del Estudiante	10
4 cualidades especiales de la enseñanza de Lam Rim	Entender que las enseñanzas son libres de inconsistencias; cada enseñanza te llega como consejo personal; fácilmente se entiende el intento de los Budas; te salva del gran abismo,	GMR	ACI IX Clase 8 Notas del Estudiante; Lectura 8	21;83
4 pasos que llevan a adquirir karma negativo	Pensar que las cosas existen independientemente de nuestras propias proyecciones; deseas el objeto; estas dispuesto a cometer algo inmoral para obtenerlo; colectar karma negativo	GMR	ACI X Clase 5 Notas del Estudiante	11
4 cosas que nutren el cuerpo	Alimentarse con comida; cuidar tu físico; dormir; concentración	GMR	ACI VIII Clase 6 Notas del Estudiante	14-15

Titulo	Descripción	Autor	Fuente	# de Pagina
4 tipos de Bodhichitta (Entendimiento espiritual)	Tiene Bodhichitta Mahayana, pero no ha visto la vacuidad directamente, ocurre en los caminos de acumulación y preparación; tiene Bodhichitta Mahayana, ha visto la vacuidad directamente, todavía ve las cosas como realidad falsa, ocurre en el camino de la percepción directa (ver) y en el camino del habitúo; tiene Bodhichitta Mahayana, no cree en las cosas como auto existentes, pero todavía tiene tendencia a ver las cosas auto existentes, bodhisattva bhumis 8-10; Bodhichitta Mahayana, no cree en las cosas como auto existentes, y no las ve auto existentes, no tiene mas tendencia (semillas) a ver las cosas auto existentes, esto es ser Buda	GMR	ACI II Clase 4 Notas del Estudiante	7
4 tipos de apego	Apego a lo deseable; apegarse a las perspectivas; apego a la auto naturaleza; apego a formas erróneas de moralidad y practicas acéticas	GMR	ACI IV Clase 10 Notas del Estudiante; Lectura 10	65

Titulo	Descripción	Autor	Fuente	# de Pagina
4 tipos de resultados karmicos	Madurez (hecho negativo de gran peso - a los infiernos, medio peso - preta (fantasma hambriento), pequeño peso - reino animal; consistente con la causa (si asesinas, tu vida será corta); consistente con el resultado (tendencia a repetir el mismo hecho); ambiental (como experimentas el mundo físico)	GMR	ACI IX Clase 6 Notas del Estudiante	17
4 tipos de Nirvana	Nirvana natural; Nirvana con sobrante; nirvana sin sobrante; nirvana que no se mantiene en el extremo de samsara o el extremo de una paz inferior	GMR	ACI II Clase 5 Notas del Estudiante; Lectura 3	10-11;12
4 tipos de mala conducta sexual	Sexo con la esposa de alguien, o con una mujer muy cercana a uno; sexo con una mujer usando una parte inapropiada de su cuerpo, boca o ano; sexo en un lugar inapropiado, a la intemperie o en un santuario o templo; sexo en un tiempo inapropiado, mientras el bebe esta en estado de vigilia, ella embarazada o durante el periodo en el que ella esta observando votos laicos	GMR	ACI V Lectura 7	141

Título	Descripción	Autor	Fuente	# de Pagina
4 maneras de ver las imágenes mentales	Tsok chi, la totalidad o colección de partes; rik chi cualidad, desglosar la totalidad en conceptos e ideas, "carro" es cualidad o rik chi, Chevrolet es una característica, es un subgrupo de carro; dun chi imagen mental de algo que ya has visto; dra chi, imagen mental de algo que no has visto	GMR	ACI VI Clase 6 Notas del Estudiante	13-14
4 maneras de ver mi yo	Yo convencional; ver mi yo auto existente y creer que soy auto existente; alguien quien ha visto la vacuidad directamente no cree en auto existencia pero observa su yo como auto existente; alguien quien no ve o cree en su yo como auto existente	GMR	ACI IV Clase 10 Notas del Estudiante;	21-22
4 maneras de nacer	matriz; huevo; milagrosamente; de humedad y calor	GMR	ACI IV Clase 9 Notas del Estudiante;	18