

## Relación entre la Meditación y los Preceptos

Por Rev. Noble Silencio

Presentado a Acharia el 21 de agosto del 2006

Los preceptos budistas como muchos saben son:

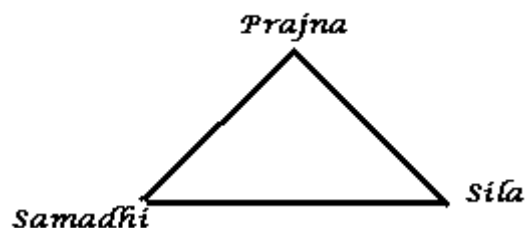
No matar  
No robar  
No mentir  
No mala conducta sexual  
No dañar el cuerpo

Estos están divididos a su vez en dos grupos:

**Transitivos:** No matar, No robar, No mentir, No mala conducta sexual.

**No-Transitivo:** No Dañar nuestro cuerpo.

Recordaremos que la práctica tiene **tres** muy importantes puntos que forma un triángulo, y que se interrelacionan y son inseparables estos son: **Prajna, Samadhi y Sila** Recordaremos además que en cada uno de estos puntos se encuentran más de uno de los puntos del Óctuplo Sendero.



Digamos:

**Prajna:** Correcto entendimiento y Correcto pensar.

**Samadhi;** Correcto esfuerzo, Correcta Plena conciencia y Correcta Atención



**Sila:** Correcto hablar, Correcta Acción y Correcto Modo de Vida

Estos poseen tres niveles de prácticas y son el mecanismo de protección **para el practicante serio**. Estos ayudan a mantener pura, **la vida y la mente** del practicante para poder tener permanencia y continuación en su práctica.

Tomando los preceptos, el practicante puede examinar regularmente sus acciones y palabras. Si su karma físico y verbal está relativamente purificado con la práctica de los preceptos entonces su mente tendrá la tendencia a hacer más estable y pura.

Esta tranquilidad mental lo conllevará a una mejor práctica, la cual puede llevarnos al samadhi entonces cuando la persona entra profundamente en samadhi habrá menos deseo de romper los preceptos y este proceso se hará natural.

Aun si el practicante no esta interesado en meditación sino que su interés está en otras prácticas, éste debe tomar El Refugio y los Preceptos.

Cuando se hace la práctica genuina de los preceptos y se ponen activos en nuestras vidas aquí y ahora la conducta de la persona es diferente.

### **Podemos ver los preceptos en tres niveles:**

El nivel **ordinario** del practicante novicio o también llamado **mundano**.

Aquí el practicante debe comprometerse con los preceptos que solo pueda ser capaz de practicar de acuerdo a su voluntad y posibilidades reales y no por mero compromiso, hasta estar mas estable en la práctica y poder acometer los otros, a esto lo ayudará la meditación y las diferentes prácticas budistas como el repetir el nombre de Buda y las postraciones etc.

El **segundo** nivel son los preceptos **en relación con el samadhi**. Cuando el practicante progresa lo suficiente no tiene el deseo de romper los preceptos y esta natural aspiración lo ayudará a su vez a dirigirse hacia niveles más profundos en la práctica.

El **tercer** nivel es **con relación a la Sabiduría o Prajña**. Aquí el practicante puede ver su propia naturaleza y esto lo llevará a alcanzar la Mente-Buda, en este nivel no hace falta seguir los preceptos estos surgen de una forma natural y espontánea.

Muchas personas preguntan el por qué de la negación de los preceptos, ahora vamos a presentar una manera, o forma no negativa, actualizada por el venerable Maestro Zen y poeta Thich Nhat Hanh.

### **Primera Práctica de la Plena Conciencia:**

Consciente del sufrimiento que causa la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y aprender las formas de proteger las vidas de las personas, animales y minerales. Yo estoy determinado a no matar ni permitir que los demás maten y a no apoyar, con mis pensamientos y forma de vida, ningún acto que provoque la muerte en el mundo.

Este es el **primero** de los cinco ejercicios de la Plena Conciencia o Atención Plena, ¿Te comprometes a recibirlo, estudiarlo y practicarlo?  
Ordenado: Si, me comprometo.

### **Segunda Práctica de la Plena Conciencia:**

Consciente del sufrimiento que causa la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar el amor compasivo y aprender formas de trabajar por el bienestar de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Prometo practicar la generosidad compartiendo mi tiempo, mi energía y mis recursos materiales con los que realmente lo necesiten. Estoy decidido a no robar y a no poseer nada que debería pertenecer a los demás. **Respetaré la propiedad ajena**, pero no voy a permitir que nadie saque provecho del sufrimiento humano o del sufrimiento de las especies de la tierra.

Este es el **segundo** de los Cinco Ejercicios de la Plena Conciencia ¿Te comprometes a recibirlo, estudiarlo y practicarlo?

Ordenado: Sí, me comprometo.  
El ordenado hace una reverencia.

### **Tercera Práctica de la Plena Conciencia:**



Consciente del sufrimiento que causa la conducta sexual incorrecta, me comprometo a cultivar la responsabilidad y aprender formas de proteger la seguridad e integridad de las personas, las parejas, las familias y la sociedad. Estoy decidido a **no involucrarme** en relaciones sexuales sin amor y sin un compromiso a largo plazo. Para preservar mi propia felicidad y la de los demás, estoy decidido a respetar mis propios compromisos y el compromiso ajeno. Haré lo posible para proteger a los niños del abuso sexual y también evitar que las parejas y las familias se separen por una conducta sexual incorrecta.

Este es el tercero de los Cinco Ejercicios de la Plena Conciencia ¿Te comprometes a recibirlo, estudiarlo, y practicarlo?

Ordenado: Si me comprometo.  
El ordenado hace una reverencia.

#### **Cuarta Práctica de la Plena Conciencia:**

Consciente del sufrimiento que causa el hablar irreflexivamente y la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a hablar con amor y a escuchar con atención para aportar alegría y felicidad a los demás y aliviar su sufrimiento.

Sabiendo que las palabras tienen el poder de provocar felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con veracidad pronunciando palabras que inspiren la confianza en si mismo, alegría y esperanza. No difundiré noticias de la que no esté seguro ni criticaré o condenaré nada de lo que tenga certidumbre.

**Me abstendré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia, o susceptible de provocar la separación de la familia o la comunidad.** Haré todo lo posible por reconciliar a las personas y resolver todo tipo de conflicto, por pequeño que sea.

Este es el cuarto de los Cinco Ejercicios de la Plena Conciencia ¿Te comprometes a recibirlo, estudiarlo y practicarlo?

Ordenado: Si me comprometo.  
El ordenado hace una reverencia:

#### **Quinta Práctica de la Plena Conciencia:**

Consciente de lo que causa el consumo indiscriminado, me comprometo a conservar un buen estado de salud, tanto física como mental, la mía propia, la de mi familia y la sociedad, mediante la práctica de comer, beber y consumir de forma conciente. Prometo consumir únicamente productos que mantengan la paz, el bienestar y la alegría en mi cuerpo, en mi conciencia, y en el cuerpo y conciencia colectiva de las familias y de la sociedad. Estoy decidido a no consumir alcohol ni ninguna otra sustancia intoxicante, ni ingerir alimentos u otros productos que contengan toxina, como algunos programas de televisión, revistas, libros, películas o conversaciones. Soy consciente de que dañar mi cuerpo con estos venenos es traicionar a mis antepasados, mis padres, mi sociedad y las futuras generaciones. Trabajaré para transformar la violencia, el miedo, la ira y la confusión en mi mismo y en la sociedad, observando el régimen adecuado para mi y para mi sociedad. Comprendo que una dieta adecuada es primordial para la transformación de uno mismo y de la sociedad.

Este es el Quinto de los Cinco Ejercicios de la Plena Conciencia ¿Te comprometes a recibirlo, estudiarlo y practicarlo?

Ordenado: Si me comprometo.

El ordenado hace una reverencia.

### **Final del ejercicio de compromiso.**

Editado y digitado por Yin Zhi Shakya, OHY  
Año 2012

