

Vivir el camino

Módulo 2: Extraer la esencia

Cuarta sesión – Resumen de la sesión

Los ocho preceptos mahayana

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión se muestra cómo tomar y mantener por un día los votos de la conducta ética con la motivación de la bodichita, a partir de la práctica de los ocho preceptos mahayana. Primero Lama Zopa Rimpoché expone un modo muy efectivo para motivarnos para llevar a cabo dicha práctica, y a continuación da los preceptos en una ceremonia propiamente dicha y también la transmisión oral del mantra de la moralidad pura. Una vez uno ha tomado los votos por primera vez de un maestro (aunque sea a partir de un video) ya los puede tomar por su propia cuenta siempre que se sienta inspirado para ello.

«Si durante diez mil millones de eones que igualan el número de granos de arena del Océano Pacífico, uno ofreciera parasoles, estandartes, guirnaldas de ofrendas de luces, alimentos y bebidas con una mente en calma, u ofreciese sus servicios a cien mil millones de veces diez millones de budas; cuando el santo dharma esté a punto de extinguirse y se detengan las enseñanzas del que ha ido al gozo, el mérito de alguien que mantuviese un solo voto durante un día o una noche sería mayor que el de haber realizado todas esos ofrecimientos.»

Sutra del rey de la concentración

TEMAS

- El mérito de observar un solo voto
- Cita del *Sutra del rey de la concentración* acerca de mantener los votos
- Dar significado a la vida mediante los votos
 - Recordar la práctica antes de morir
 - Tomar los ocho preceptos mahayana en Kopan
 - La historia de los cuatro hermanos armoniosos
- Beneficios específicos de los preceptos individuales
- Ceremonia para tomar los ocho preceptos mahayana
 - Meditación preliminar:
 - Vacuidad, el objeto a refutar, los tres yos
 - La raíz del samsara
 - La ignorancia y el karma crean el sufrimiento en los reinos inferiores

- Sufrimientos de los reinos de los humanos, de los suras y de los asuras
- Cuatro conceptos erróneos: la propia identidad, la felicidad samsárica, que el cuerpo es puro y que las cosas son permanentes
 - Motivación: El sufrimiento proviene del egoísmo; la felicidad viene de querer a los otros
- Tomar los ocho preceptos mahayana de Lama Zopa Rimpoché

LECTURAS REQUERIDAS: VC 2: Extraer la esencia, *Los ocho preceptos mahayana*, págs. 45-66 del PDF *Lecturas requeridas*.

LECTURAS ADICIONALES REQUERIDAS: Ninguna.

EXTRACTO(S) DE VIDEOS ASOCIADO(S) AL MÓDULO

- El mérito de observar un solo voto (7 min.)
- Motivación para los preceptos (9 min.)
- Ceremonia de los preceptos (38 min.)

MEDITACIÓN Y PRÁCTICA

- Realizar la práctica *Tomar los ocho preceptos mahayana*, del *Cuaderno de prácticas* para el módulo 2 (pág. 25).²

EJERCICIOS DE ATENCIÓN PARA LA VIDA DIARIA

Tipo de atención a cultivar: «¿En qué estoy enfrascado/a ahora? Mantén los preceptos.»

- Ejercicio de atención: Se trata de tomar los ocho preceptos mahayana por un día y ser consciente de los preceptos tomados.

SERVICIO (O KARMA YOGA)

- Tomar los ocho preceptos mahayana por un día, manteniendo una atención especial en el hecho de que lo estamos haciendo para eliminar el hambre, la guerra, detener el daño de los cuatro elementos y eliminar la enfermedad del mundo.

² También se puede encontrar en el *Libro de oraciones de retiro*, págs. 13-23, y en el *Libro de oraciones de la FPMT, Volumen I*, págs. 24-33.

CUESTIONES PARA REFLEXIONAR

Se trata de una pequeña lista de cuestiones relacionadas con el tema general que pueden ayudar a los estudiantes y a los profesores a valorar cómo se ha entendido la materia y cómo el estudiante se ha relacionado con ella a nivel personal.

- ¿Qué cita de los sutras ilustra el mérito de mantener los votos?
- Nombrar algunos de los beneficios de mantener los ocho preceptos mahayana
- Comparta algunas de sus observaciones en relación a la experiencia de tomar los ocho preceptos mahayana.

RECURSOS ÚTILES

- Aquellos que no estén familiarizados con la práctica de tomar los ocho preceptos mahayana pueden leer *The Direct and Unmistaken Method: the Practice and Benefit of the 8 Mahayana Precepts* (actualmente sólo disponible en inglés), un comentario breve sobre dicha práctica (disponible en www.fpmt.org/shop).