

Los cinco entrenamientos de la Plena Consciencia

Los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia representan una visión budista para una espiritualidad y ética globales. Son una expresión concreta de las enseñanzas del Buda sobre las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Noble Sendero, el camino de la Comprensión Correcta y el amor verdadero que nos llevan a la sanación, la transformación y la felicidad para nosotros mismos y para el mundo. Practicar los cinco entrenamientos es cultivar la visión profunda del InterSer o la Visión Correcta, que puede hacer desaparecer toda discriminación, intolerancia, ira, miedo y desesperanza. Si vivimos en sintonía con los cinco entrenamientos ya estamos en el camino de un bodhisattva. Sabiendo que estamos en el camino, no nos perdemos en la confusión sobre nuestras vidas en el presente o sobre miedos del futuro.

PRIMER ENTRENAMIENTO: Reverencia hacia la vida

Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la visión profunda del InterSer y la compasión y a aprender formas de proteger la vida de personas, animales, plantas y minerales. Estoy determinado(a) a no matar, a no dejar que otros maten, y a no apoyar ningún acto de violencia en el mundo, en mi pensamiento, o en mi modo de vivir. Al observar que las acciones que causan daño surgen de la rabia, el miedo, la avaricia y la intolerancia, y que a su vez éstas surgen de una forma de pensar dualística y discriminatoria, cultivaré la amplitud de miras, la no-discriminación, y el no-apego a puntos de vista, para poder transformar la violencia, el fanatismo y el dogmatismo en mí mismo(a) y en el mundo.

SEGUNDO ENTRENAMIENTO: Verdadera Felicidad

Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a practicar la generosidad en mi pensamiento, en mi habla y en mis actos. Estoy determinado(a) a no robar y a no poseer nada que pertenezca a los demás, y a compartir mi tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que los necesiten. Practicaré la visión profunda para ver que la felicidad y el sufrimiento de los demás no están separados de mi propia felicidad y sufrimiento y que la verdadera felicidad no es posible sin la comprensión y la compasión, y que perseguir la riqueza, fama, poder y placeres sensuales puede acarrear mucho sufrimiento y desesperanza. Soy consciente de que la felicidad depende de mi actitud mental y no de condiciones externas, y que puedo vivir felizmente en el momento presente acordándome de que ya poseo las suficientes condiciones para ser feliz.

Me comprometo a practicar el Sustento Correcto de forma que pueda reducir el sufrimiento de seres vivos sobre la tierra y dar marcha atrás al proceso de calentamiento climático.

TERCER ENTRENAMIENTO: Amor verdadero

Consciente del sufrimiento provocado por una conducta sexual inapropiada, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender medios de proteger la seguridad y la integridad de individuos, parejas, familias y la sociedad. Reconociendo que el deseo sexual no es necesariamente expresión de amor, y que la actividad sexual motivada por el deseo compulsivo me daña tanto a mí como a los demás, estoy determinado(a) a no comprometerme en relaciones sexuales sin amor verdadero y sin un profundo compromiso a largo plazo, conocido tanto como por mi familia como por mis amigos. Haré todo lo que esté en mi mano para proteger a los niños del abuso sexual y para prevenir que las parejas y familias se rompan a causa de una conducta sexual inapropiada. Consciente de que el cuerpo y la mente son uno, me comprometo a aprender formas apropiadas de cuidar mi energía sexual y a cultivar la bondad, la compasión, la alegría y la inclusividad, que son los cuatro básicos elementos del amor verdadero, para mi mayor felicidad y la mayor felicidad de los demás.

Practicando el verdadero amor, sabemos que continuaremos de una forma hermosa en el futuro.

CUARTO ENTRENAMIENTO: Habla Amorosa y Escucha Profunda

Consciente del sufrimiento causado por la palabra irreflexiva y por la falta de habilidad para escuchar a los demás, me comprometo a cultivar un habla amorosa y una escucha compasiva que alivien el sufrimiento y promuevan la reconciliación y la paz en mi mismo(a) y en otras personas, etnias, grupos religiosos y naciones. Consciente de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con honestidad y a utilizar palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza. Cuando la rabia se manifieste en mí, estoy determinado(a) a no hablar. Practicaré la respiración y el caminar en plena consciencia para poder reconocer y mirar profundamente en mi rabia. Reconozco que las raíces de la rabia se encuentran en mis percepciones erróneas y en la falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la otra persona. Hablaré y escucharé de tal forma que pueda ayudarme y ayudar al otro a liberarse del sufrimiento y a encontrar caminos para salir de situaciones difíciles. Estoy determinado(a) a no difundir noticias de las que no tenga certeza y a no mencionar palabras que puedan causar división o discordia. Practicaré la Diligencia Correcta para nutrir mi capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad, de manera que me ayuden a transformar gradualmente la rabia, violencia y miedo que yacen profundamente en mi conciencia.

QUINTO ENTRENAMIENTO: Consumo Consciente y Salud

Consciente del sufrimiento provocado por un consumo irreflexivo, me comprometo a practicar la plena consciencia en el comer, beber y consumir para cultivar la buena salud tanto física como moral en mí mismo, mi familia y mi sociedad. Practicaré la visión profunda en mi forma de utilizar los Cuatro Tipos de Consumo: alimentos, impresiones sensoriales, volición y conciencia. Me comprometo a no consumir alcohol, drogas, juegos de azar, así como otros productos tóxicos tales como ciertas páginas web, programas de televisión, películas, revistas, libros y conversaciones. Practicaré la vuelta al momento presente para ponerme en contacto con los elementos refrescantes, saludables y edificantes que se encuentran a mi alrededor y dentro de mí. No dejaré que la culpabilidad y la tristeza me arrastren al pasado ni que la ansiedad, el miedo ni el deseo irreflexivo me alejen del momento presente. Me comprometo a no tratar de compensar mi soledad, mi angustia y otros sufrimientos mediante el consumo irreflexivo. Contemplaré la naturaleza del InterSer y consumiré de tal forma que preserve la paz, la alegría y el bienestar en mi cuerpo y en mi conciencia, y en el cuerpo y la conciencia colectivas de mi familia, mi sociedad y de nuestro planeta Tierra.