

LOS 14 ENTRENAMIENTOS de la PLENA CONSCIENCIA de la ORDEN DEL INTERSER.

Los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia son la esencia de la Orden del Interser. Son la antorcha que guía nuestros pasos, la barca que nos lleva, el maestro que nos guía.

Nos permiten entrar en contacto con la naturaleza del interser en todo lo que existe y comprobar que nuestra felicidad no está separada de la felicidad de los demás seres. El interser no es una teoría, es una realidad que puede ser experimentada de forma directa por cada uno de nosotros en cualquier momento. Los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia nos ayudan a cultivar la concentración y la visión profunda que nos liberan del miedo y de la ilusión de un yo separado del resto de los seres.

EL PRIMER ENTRENAMIENTO: APERTURA

Conscientes del sufrimiento creado por el fanatismo y la intolerancia, estamos determinados a no idolatrar o aferrarnos a ninguna doctrina, teoría o ideología, incluso las budistas. Nos comprometemos a contemplar las enseñanzas budistas como una guía que nos ayude a aprender a mirar profundamente y a desarrollar comprensión y compasión. No son doctrinas por las que luchar, matar o morir. Entendemos que el fanatismo, en sus diversas manifestaciones, es el resultado de una percepción discriminatoria y dualista de la realidad. Nos entrenaremos para mirar todo con apertura y con la visión profunda del interser para transformar el dogmatismo y la violencia en nosotros y en el mundo.

SEGUNDO ENTRENAMIENTO: NO-APEGO A LAS IDEAS.

Conscientes del sufrimiento causado por el apego a las ideas y a las percepciones erróneas, estamos determinados a evitar tener una mente estrecha y aferrarnos a nuestras ideas actuales. Nos comprometemos a aprender y practicar el no-apego a los puntos de vista personales para estar abiertos a las ideas y experiencias de los demás para beneficiarnos de la sabiduría colectiva. La sabiduría se revela mediante la práctica de la escucha compasiva, del mirar en profundidad, del soltar nuestras nociones y no tanto a través de la acumulación de conocimientos intelectuales. Somos conscientes de que el conocimiento que poseemos ahora no es permanente, ni la verdad absoluta. La verdad se encuentra en la vida, y por ello observaremos la vida dentro y alrededor de nosotros en cada momento, dispuestos a aprender durante toda nuestra vida.

TERCER ENTRENAMIENTO: LIBERTAD DE PENSAMIENTO.

Conscientes del sufrimiento originado cuando imponemos nuestros puntos de vista sobre los otros, nos comprometemos a no forzar a los demás –incluidos nuestros hijos- a adoptar nuestros puntos de vista, ya sea con el uso de la autoridad, ya con las amenazas, el dinero, la propaganda o el adoctrinamiento. Nos comprometemos a respetar el derecho de los demás a ser diferentes, a elegir sus propias creencias y a tomar sus propias decisiones. Sin embargo, aprenderemos a ayudar a los otros a renunciar al fanatismo y a la estrechez mental mediante el diálogo compasivo y el habla amorosa.

CUARTO ENTRENAMIENTO: CONSCIENCIA DEL SUFRIMIENTO.

Conscientes de que mirar profundamente en nuestro sufrimiento puede ayudarnos a cultivar comprensión y compasión, estamos determinados a volver la mirada a nosotros mismos para reconocer, aceptar, abrazar y escuchar nuestro propio sufrimiento con la energía de la Plena Consciencia. Haremos todo lo posible para no huir de nuestro sufrimiento o tapanlo con el consumismo sino que practicaremos la respiración consciente y la meditación caminando para mirar profundamente dentro de sus raíces. Una vez que hayamos comprendido nuestro propio sufrimiento, seremos capaces de comprender el de los demás. Nos comprometemos a encontrar vías, incluidos el contacto personal y el uso del teléfono, audiovisuales, o cualquier otro medio para estar con los que sufren, de modo que podamos ayudarlos a transformar su sufrimiento en compasión, paz y alegría.

QUINTO ENTRENAMIENTO: VIDA SALUDABLE Y COMPASIVA.

Conscientes de que la verdadera felicidad tiene sus raíces en la paz, la solidez, la libertad y la compasión, estamos decididos a no acumular bienes mientras millones pasan hambre y mueren, ni a considerar como el propósito de nuestras vidas la fama, el beneficio, la riqueza o los placeres sensoriales, los cuales implican más sufrimiento y desesperación. Practicaremos la mirada profunda en la forma como nutrimos nuestro cuerpo y mente con alimentos, impresiones sensoriales, volición y consciencia. Nos comprometemos a no apostar y a no consumir alcohol, drogas ni ninguna otra sustancia que introduzca toxinas tanto en nuestro cuerpo como en el cuerpo y la consciencia colectivos, tales como ciertos juegos electrónicos, páginas web, programas de televisión, películas, revistas, libros y conversaciones. Consumiremos de forma que se preserve la compasión, la paz, la alegría y el bienestar tanto en nuestro cuerpo y consciencia como en el cuerpo y consciencia de nuestra familia, de la sociedad y de la tierra.

SEXTO ENTRENAMIENTO: CUIDAR DE LA IRA.

Conscientes de que la ira bloquea la comunicación y crea sufrimiento, nos comprometemos a cuidar de nuestra energía de la ira cada vez que surja, para reconocer y transformar las semillas de ira que yacen en lo profundo de nuestra consciencia. Cuando se manifieste la ira, estamos decididos a no hacer ni decir nada, excepto practicar la respiración consciente o la meditación caminando para reconocer, abrazar y mirar profundamente dentro de nuestra ira. Sabemos que las raíces de nuestra ira no están fuera de nosotros sino que se encuentran en nuestras percepciones erróneas y en la falta de comprensión de nuestro sufrimiento y del de los demás. Al contemplar la impermanencia, seremos capaces de mirar con ojos de compasión tanto a nosotros como a aquellos que pensamos que son la causa de nuestra ira y seremos capaces de reconocer la belleza de nuestras relaciones. Practicaremos la Diligencia Correcta para nutrir nuestra capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad transformando gradualmente nuestra ira, violencia y miedo y ayudando a los demás a hacer lo mismo.

SÉPTIMO ENTRENAMIENTO: VIVIR FELICES EN EL MOMENTO PRESENTE.

Conscientes de que la vida solo está disponible en el momento presente, nos comprometemos a entrenarnos para vivir en profundidad cada momento de nuestra vida diaria. Intentaremos no perdernos en la dispersión ni dejarnos arrastrar por recuerdos del pasado, preocupaciones del futuro o anhelos, ira o celos en el presente. Practicaremos la respiración consciente para darnos cuenta de lo que sucede aquí y ahora. Estamos determinados a aprender el arte de la vida consciente entrando en

contacto con los elementos maravillosos, refrescantes y saludables que hay dentro y alrededor de nosotros en todas las situaciones. De esta forma, seremos capaces de cultivar las semillas de alegría, paz, amor y comprensión dentro de nosotros y así facilitar el trabajo de transformación y sanación de nuestra consciencia.

Somos conscientes de que la felicidad depende sobre todo de nuestra actitud mental y no de condiciones externas y de que podemos vivir felizmente en el momento presente recordando que ya tenemos condiciones más que suficientes para ser felices.

OCTAVO ENTRENAMIENTO: VERDADERA COMUNIDAD Y COMUNICACIÓN.

Conscientes de que la falta de comunicación siempre conlleva separación y sufrimiento, nos comprometemos a entrenarnos en la práctica de la escucha compasiva y el habla amorosa. Como sabemos que una verdadera comunidad tiene sus raíces en la inclusividad y en la práctica concreta de ver, pensar y hablar con armonía, practicaremos el compartir nuestra comprensión y experiencias con los miembros de nuestra comunidad para alcanzar una visión profunda colectiva. Estamos determinados a aprender a escuchar profundamente sin juzgar ni reaccionar. Nos abstendremos de usar palabras que puedan crear discordia o sean causa de ruptura en la comunidad. Siempre que aparezcan dificultades tomaremos refugio en nuestra sangha y observaremos profundamente en nosotros y en los demás para reconocer todas las causas y condiciones, incluida nuestra propia energía del hábito, que han originado dichas dificultades. Nos responsabilizaremos de toda nuestra contribución en el desarrollo del conflicto y mantendremos la comunicación abierta. No nos comportaremos como víctimas sino que activamente buscaremos caminos para la reconciliación y resolución de todos los conflictos, incluidos los pequeños.

NOVENO ENTRENAMIENTO: HABLA AMOROSA Y VERAZ.

Conscientes de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, nos comprometemos a aprender a hablar con la verdad, con amor y de forma constructiva. Usaremos solo palabras que inspiren alegría, confianza y esperanza de modo que promuevan la reconciliación y la paz en nosotros mismos y en los demás. Hablaremos y escucharemos de modo que podamos ayudarnos a nosotros y a los demás a transformar el sufrimiento y a encontrar salidas a las situaciones difíciles. Estamos determinados a no mentir en interés propio o para impresionar a los demás, ni a pronunciar palabras que causen división u odio. Protegeremos la alegría y armonía de nuestra sangha absteniéndonos de hablar acerca de las faltas de otra persona en su ausencia y siempre nos preguntaremos si nuestras percepciones son correctas. Hablaremos siempre con la intención de comprender y ayudar a transformar la situación. No propagaremos rumores ni criticaremos ni condenaremos cosas de las que no estamos seguros. Haremos todo lo posible para denunciar situaciones de injusticia, incluso si al hacerlo nuestra seguridad se viera amenazada o nos creara dificultades.

DÉCIMO ENTRENAMIENTO: PROTEGER Y NUTRIR LA SANGHA.

Conscientes de que la esencia y el alma de una sangha es la práctica de la comprensión y la compasión, estamos determinados a no usar nuestra comunidad budista para nuestro poder o beneficio personal ni a transformarla en un instrumento político. Sin embargo, como miembros de una comunidad espiritual, debemos tomar una postura clara contra la opresión y la injusticia. Debemos esforzarnos por cambiar la situación sin tomar partido por ninguna de las partes en conflicto. Nos comprometemos a mirar con los ojos del interser y aprender a vernos y a ver a los demás como células del cuerpo de la sangha. Como verdaderas células del cuerpo de la sangha, generando plena consciencia, concentración y visión profunda para

nutrirnos a nosotros mismos y a toda la comunidad, cada uno de nosotros es al mismo tiempo una célula del cuerpo de Buda. Seremos activos en la construcción de la hermandad, fluiremos como un río y practicaremos para desarrollar los tres poderes verdaderos –amor, comprensión y capacidad de cortar con las aflicciones- para llevar a cabo el despertar colectivo.

UNDÉCIMO ENTRENAMIENTO: FORMA DE VIDA JUSTA.

Cosncientes de que una gran violencia e injusticia se ha llevado a cabo en nuestro medio ambiente y sociedad, nos comprometemos a no vivir de una profesión dañina para la naturaleza o los seres humanos. Haremos todo lo posible para elegir un modo de vida que contribuya al bienestar de todas las especies de la tierra y que ayude a realizar nuestro ideal de comprensión y compasión. Conscientes de la realidad social, política y económica del mundo así como de nuestra interrelación con el ecosistema, nos comprometemos a comportarnos como consumidores y ciudadanos responsables. No invertiremos ni compraremos en empresas que contribuyan al agotamiento de los recursos naturales, dañen la tierra y priven a otros seres de la oportunidad de vivir.

DUODÉCIMO ENTRENAMIENTO: REVERENCIA A LA VIDA.

Conscientes del enorme sufrimiento causado por la guerra o los conflictos, estamos determinados a cultivar la no violencia, la compasión y la visión profunda del interser en nuestra vida diaria y a promover la educación, la paz, la meditación consciente y la reconciliación en las familias, comunidades, naciones, grupos étnicos, religiosos y en el mundo. Nos comprometemos a no matar y a no permitir que otros maten. No apoyaremos ningún acto de violencia en el mundo, en nuestro pensamiento o en nuestra forma de vida. Practicaremos diligentemente con nuestra sangha la visión profunda del interser para descubrir los mejores medios de proteger la vida, prevenir las guerras y construir la paz.

DÉCIMO TERCER ENTRENAMIENTO: GENEROSIDAD.

Conscientes del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social , el robo y la opresión, nos comprometemos a cultivar la generosidad en nuestra manera de pensar, hablar y actuar. Aprenderemos los mejores medios para trabajar por el bienestar de las personas, animales, plantas y minerales y practicaremos la generosidad compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos materiales con quienes lo necesiten. Estamos decididos a no robar y a no poseer nada que deba pertenecer a otros. Respetaremos la propiedad ajena pero intentaremos impedir que nadie se beneficie del sufrimiento humano o del sufrimiento de otros seres.

DÉCIMO CUARTO ENTRENAMIENTO: CONDUCTA JUSTA.

Conscientes de que el deseo sexual no es el amor y de que las relaciones sexuales motivadas por el deseo no pueden disipar el sentimiento de soledad sino que contribuyen a crear más sufrimiento, frustración y soledad, nos comprometemos a no involucrarnos en relaciones sexuales sin un entendimiento mutuo, sin amor y sin un compromiso profundo a largo plazo, conocido tanto por mis amigos como por mi familia. Conocedores de que la mente y el cuerpo son uno, nos comprometemos a aprender formas apropiadas de cuidar de nuestra energía sexual y de cultivar la amorosa benevolencia, la compasión, la alegría e inclusividad para nuestra felicidad y la felicidad de los demás. Debemos ser conscientes del sufrimiento futuro que pueden causar las relaciones sexuales. Sabemos que para preservar nuestra felicidad y la de los otros debemos respetar nuestros compromisos y los suyos. Haremos todo lo que esté en nuestras manos para proteger a los niños del abuso sexual y para evitar que

las familias y parejas se rompan a causa de un comportamiento sexual inadecuado. Trataremos nuestro cuerpo con respeto y compasión. Nos comprometemos a mirar con profundidad en las Cuatro Clases de Nutrientes y aprenderemos formas de preservar y canalizar nuestras energías vitales (sexual, respiratoria y espiritual) para la realización de nuestro ideal de bodhisattva. Seremos plenamente conscientes de la responsabilidad de traer nuevas vidas al mundo y meditaremos sobre el medio ambiente futuro que vivirán nuestros hijos.