

Recitación de los Cinco Entrenamientos de la Plena Consciencia de la Orden del Interser (Thich Nhat Hanh).

Sangha La Barca de Buda. Comunidad B. del Interser



“El misterio del interser puede ser vivido en cada momento por cada uno/a de nosotros/as...”

Los Cinco Entrenamientos hacia la Plena Consciencia son la base de una vida feliz. Ofrecen la manera de proteger la vida y de hacerla bella. Siguiendo este camino cultivamos el amor y la felicidad, y ayudamos a los demás a hacer lo mismo.

Los Cinco Entrenamientos nos permiten profundizar en nuestra comprensión del interser de todas las cosas y comprender mejor que nuestra felicidad es interdependiente de la felicidad del otro. El interser no es una teoría sino una experiencia vivida por los grandes seres, budistas y no budistas. El misterio del interser puede ser vivido en cada momento por cada uno/a de nosotros/as: no existimos como entidades separadas, somos interdependientes de todo el cosmos. Estamos tejidos en la Tela del Interser: cada entidad del universo existe únicamente porque existen las demás entidades.

La práctica de los Cinco Entrenamientos hacia la Plena Conciencia es también un entrenamiento de la concentración y de la visión profunda. Así nos da acceso a la visión del interser que nos libera de todo miedo y de toda separación.

Estos entrenamientos no son mandamientos. Es importante recibirlos y vivirlos con apertura de espíritu, con flexibilidad y sin dogmatismo, teniendo en cuenta las posibles excepciones.

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 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, del miedo, la avaricia y la intolerancia, y que, a su vez, éstas surgen de una forma de pensar dualista 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 y en el mundo.

Este es el primer entrenamiento de la Plena Conciencia

¿Hemos hecho un esfuerzo para estudiarlo, practicarlo y observarlo durante el último mes?

(Tres respiraciones) Campana

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 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 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 pueden acarrear mucho sufrimiento y desesperanza. Soy consciente de que la felicidad depende de mi actitud mental y no de condiciones externas y de 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 los seres vivos de la Tierra y de dar marcha atrás al proceso del calentamiento global.

Este es el segundo entrenamiento de la Plena Consciencia

¿Hemos hecho un esfuerzo para estudiarlo, practicarlo y observarlo durante el último mes?

(Tres respiraciones) Campana

Tercer Entrenamiento: verdadero amor.

Consciente del sufrimiento causado por una conducta sexual inapropiada, me comprometo a cultivar la responsabilidad y aprender medios de proteger la seguridad e integridad de individuos, parejas, familias y la sociedad. Reconociendo que el deseo sexual no es amor y que la actividad sexual motivada por el deseo me daña tanto a mí como a las demás personas, me comprometo a no tener relaciones sexuales sin consentimiento mutuo, sin amor verdadero y sin un profundo compromiso a largo plazo. Me comprometo a buscar entre mis amistades, miembros de mi familia y de la sangha en quienes confío y me apoyo, un sostén espiritual que favorezca la solidez de mi relación. Haré todo lo que esté en mi mano para proteger a los niños y las niñas 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 están interrelacionados, me comprometo a aprender formas apropiadas de cuidar de mi energía sexual y a cultivar la bondad amorosa, la compasión, la alegría y la inclusividad, que son los cuatro elementos básicos del verdadero amor, para mi mayor felicidad y la mayor felicidad de las demás personas. Consciente de la diversidad de la experiencia humana, me comprometo a no discriminar ninguna orientación sexual o identidad de género. Practicando el verdadero amor sabemos que continuaremos de una forma hermosa en el futuro."

Este es el tercer entrenamiento de la Plena Consciencia

¿Hemos hecho un esfuerzo para estudiarlo, practicarlo y observarlo durante el último mes?

(Tres respiraciones) Campana

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 mí mismo 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 ira se manifieste en mí, estoy determinado a no hablar. Practicaré la respiración y el caminar en Plena Consciencia para poder reconocer y mirar profundamente en mi ira. Reconozco que las raíces de la ira 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 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 ira, violencia y miedo que yacen profundamente en mi conciencia.

Este es el cuarto entrenamiento de la Plena Consciencia

¿Hemos hecho un esfuerzo para estudiarlo, practicarlo y observarlo durante el último mes?

(Tres respiraciones) Campana

Quinto Entrenamiento: consumo consciente y salud.

Consciente del sufrimiento causado 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 mental en mí mismo, mi familia y 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 consciencia y en el cuerpo y consciencia colectivas de mi familia, sociedad y de nuestro planeta Tierra.

Este es el quinto entrenamiento de la Plena consciencia

¿Hemos hecho un esfuerzo para estudiarlo, practicarlo y observarlo durante el último mes?

(Tres respiraciones) Campana