

Los Cinco Entrenamientos de Plena Conciencia

Los Cinco Entrenamientos de Plena Conciencia 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, a la vez que ayudamos a los demás a hacer lo mismo.

Los Cinco Entrenamientos de Plena Conciencia nos permiten profundizar en nuestra comprensión del interser de todas las cosas, y comprender mejor que nuestra felicidad es interdependiente de la felicidad de los demás. 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 de nosotros: no existimos como entidades separadas, somos interdependientes con el cosmos entero. Estamos tejidos en la Tela del InterSer: cada entidad del universo existe únicamente porque existen las demás entidades.

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

Los Cinco Entrenamientos de Plena Conciencia representan la visión budista para una espiritualidad y ética globales. Son la expresión concreta de las enseñanzas de Buda sobre las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero, el camino de la comprensión correcta y el amor verdadero, que llevan a la sanación, a la transformación, y a la felicidad de nosotros mismos y del mundo. Practicar los Cinco Entrenamientos de Plena Conciencia es cultivar la introspección del InterSer o de la Visión Correcta, que puede eliminar toda discriminación, intolerancia, ira, miedo y desesperanza. Si vivimos conforme a los Cinco Entrenamientos de Plena Conciencia, ya nos encontramos en el sendero de un bodhisattva. Al saber que estamos en ese sendero, no nos perdemos en la confusión sobre nuestra vida en el presente o en miedos sobre el futuro.

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 de plena conciencia: reverencia por la vida

Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la visión profunda de la compasión y del InterSer, así como a aprender formas de proteger la vida de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Tomo la firme determinación de no matar, de no dejar que otros maten y de no tolerar ningún acto de violencia en el mundo, ni en mi pensamiento, ni en mi modo de vivir. Al observar que las acciones dañinas surgen de la ira, del miedo, de la avaricia y de la intolerancia, y que éstas provienen, a su vez, de formas de pensar dualistas y discriminatorias, cultivaré la apertura, la no-discriminación y el no-apego a creencias, con la finalidad de transformar la violencia, el fanatismo y el dogmatismo en mí mismo y en el mundo.

Segundo entrenamiento de plena conciencia: felicidad verdadera

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 mi actuar. Tomo la firme determinación de no robar y de no poseer nada que deba pertenecer a otros, y a compartir mi tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que lo necesiten. Practicaré la mirada profunda para ver que la felicidad y el sufrimiento de los demás no están separados de mi propia felicidad y sufrimiento; que la verdadera felicidad no es posible sin comprensión ni compasión; que correr tras la riqueza, la fama, el poder y los placeres sensuales, puede acarrear mucho sufrimiento y desesperanza. Soy consciente de que la felicidad depende de mi actitud mental y no de las condiciones externas, y de que puedo vivir felizmente en el momento presente simplemente recordando que ya cuento con condiciones, más que suficientes, para ser feliz. Me comprometo a practicar un Medio de Vida Correcto, de forma que pueda ayudar a reducir el sufrimiento de los seres vivos en la Tierra y revertir el proceso del calentamiento global.

Tercer entrenamiento de plena conciencia: amor verdadero

Consciente del sufrimiento causado por la conducta sexual inapropiada, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender formas de proteger la seguridad e integridad de los individuos, las parejas, las 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, tomo la firme determinación de no involucrarme en relaciones sexuales sin amor verdadero, ni un compromiso profundo de largo plazo, haciendo partícipes del mismo a mi familia y amigos. Haré todo lo que esté en mi poder para proteger a los niños del abuso sexual y para impedir que las parejas y las familias se fragmenten a causa de una conducta sexual inapropiada. Consciente de que el cuerpo y la mente son uno, me comprometo a aprender medios apropiados para cuidar mi energía sexual y cultivar el amor bondadoso, la compasión, la alegría y la ecuanimidad -que son los cuatro elementos básicos del amor verdadero- para mi mayor felicidad y la mayor felicidad de los demás. Si practicamos el amor verdadero, sabemos que continuaremos de una forma hermosa en el futuro.

Cuarto entrenamiento de plena conciencia: habla amorosa y escucha profunda

Consciente del sufrimiento causado por hablar inconscientemente y por la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a cultivar el habla amorosa y la escucha compasiva, a fin de aliviar el sufrimiento y promover la reconciliación y la paz en mí y entre otras personas, etnias, grupos religiosos y naciones. Consciente de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con sinceridad, utilizando palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza. Tomo la firme determinación de no hablar cuando la ira se esté manifestando en mí. Practicaré la respiración y el caminar con plena conciencia para 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 un modo que pueda ayudar a que tanto la otra persona como yo transformemos el sufrimiento y encontremos el camino de salida a situaciones difíciles. Tomo la firme determinación de abstenerme de difundir noticias de las que no tenga certeza y de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia. Practicaré la Diligencia Correcta para nutrir mi capacidad de comprensión, amor, alegría y ecuanimidad, de manera que me ayuden a transformar gradualmente la ira, la violencia y el miedo que yacen profundamente en mi conciencia.

Quinto entrenamiento de plena conciencia: nutrición y sanación

Consciente del sufrimiento causado por el consumo irreflexivo, me comprometo a comer, beber y consumir con plena conciencia para cultivar una buena salud, tanto física como mental, en mí, mi familia y mi sociedad. Practicaré la mirada profunda en mi forma de consumir las Cuatro Clases de Nutrimientos, es decir, la comida que ingerimos, las impresiones sensoriales, la intención y la conciencia. Tomo la firme determinación de no jugar apuestas ni de consumir alcohol, drogas, o cualquier otro producto que contenga toxinas, como ciertos sitios de internet, juegos electrónicos, programas de televisión, películas, revistas, libros y conversaciones. Practicaré la vuelta al momento presente para entrar en contacto con los elementos refrescantes, curativos y nutritivos que se encuentran en mí y en mi entorno, sin permitir que los remordimientos y las penas me arrastren al pasado, ni dejar que mis ansiedades, miedos o apegos me alejen del momento presente. Tomo la firme determinación de no intentar cubrir la soledad, la ansiedad, y otros sufrimientos, dejándome llevar por el consumo irreflexivo. Contemplaré la naturaleza del Interser y consumiré de un modo que preserve la paz, la alegría y el bienestar en mi cuerpo y conciencia, así como en el cuerpo y conciencia colectivas de mi familia, de mi sociedad y de la Tierra.