

## *Los Catorce Entrenamientos de Plena Conciencia*

---

### *El primer entrenamiento de plena conciencia:*

#### *Apertura*

**C**onscientes del sufrimiento causado por el fanatismo y la intolerancia, tomamos la firme determinación de no idolatrar o atarnos a ninguna doctrina, teoría o ideología, ni siquiera a las budistas. Las enseñanzas budistas son guías que nos ayudan en el aprendizaje de observar con profundidad y en el desarrollo de la comprensión y la compasión. No son doctrinas por las que haya que pelear, matar o morir.

### *El segundo entrenamiento de plena conciencia:*

#### *Desapego de puntos de vista*

**C**onscientes del sufrimiento causado por el apego a puntos de vista y a percepciones equivocadas, tomamos la firme determinación de evitar tener una mente estrecha y a no aferrarnos a los puntos de vista actuales. Aprenderemos y practicaremos el desapego de puntos de vista para estar abiertos a las percataciones y experiencias de los demás. Somos conscientes de que el conocimiento que poseemos actualmente no es inmutable ni una verdad absoluta. La verdad se encuentra en la vida y la observaremos en nuestro interior y alrededor nuestro en cada momento, listos para aprender durante toda la vida.

### *El tercer entrenamiento de plena conciencia:*

#### *Libertad de pensamiento*

**C**onscientes del sufrimiento que causamos al imponer nuestros puntos de vista a los demás, nos comprometemos a no obligar a otros, ni siquiera a nuestros hijos, y por ningún método, como el uso de autoridad, amenazas, dinero, propaganda o adoctrinamiento, a adoptar nuestros puntos de vista. Respetaremos el derecho de los demás a ser diferentes y a escoger qué creer y cómo decidir. Sin embargo, ayudaremos a los demás a renunciar al fanatismo y a la estrechez mental a través del diálogo compasivo.

### *El cuarto entrenamiento de plena conciencia:*

#### *Conciencia del sufrimiento*

**C**onscientes de que el observar con profundidad la naturaleza del sufrimiento nos puede ayudar a desarrollar compasión y a encontrar salidas de éste, tomamos la firme determinación de no evitar o cerrar nuestros ojos al sufrimiento. Nos comprometemos a encontrar formas, incluyendo el contacto personal, las imágenes y los sonidos, para estar con los que sufren, de manera que podamos compenetrarnos con su situación y ayudarles a transformar su sufrimiento en compasión, paz y alegría.

### *El quinto entrenamiento de plena conciencia:*

#### *Vida simple y saludable*

**C**onscientes de que la verdadera felicidad está arraigada en la paz, la entereza, la libertad y la compasión, y no en la riqueza o la fama, tomamos la firme determinación de no asumir como la meta de nuestras vidas la fama, el lucro, las riquezas o los placeres sensuales, ni acumular riqueza mientras millones están hambrientos y moribundos. Nos comprometemos a vivir con sencillez, compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos materiales con los necesitados. Practicaremos el consumo consciente, no consumiendo alcohol, drogas ni cualquier otro producto que introduzca toxinas en nuestro cuerpo y conciencia, así como en el cuerpo y conciencia colectivos.

***El sexto entrenamiento de plena conciencia:  
Atendiendo a la ira***

**C**onscientes de que la ira bloquea la comunicación y crea sufrimiento, tomamos la firme determinación de cuidar la energía de la ira cuando ésta surja y a reconocer y transformar las semillas de ira que yacen en lo profundo de nuestra conciencia. Tomamos la firme determinación de que cuando la ira surja, no haremos ni diremos nada, sino que practicaremos la respiración o el caminar consciente, así como reconocer, abrazar y observar profundamente hacia dentro de nuestra ira. Aprenderemos a mirar con los ojos de la compasión a aquellos que pensamos que son la causa de nuestra ira.

***El séptimo entrenamiento de plena conciencia:  
Morando felizmente en el momento presente***

**C**onscientes de que la vida está disponible solamente en el momento presente y de que es posible vivir con felicidad en el aquí y en el ahora, nos comprometemos a entrenarnos a vivir con profundidad cada momento de la vida cotidiana. Intentaremos no perdernos en la dispersión o ser arrastrados por los remordimientos sobre el pasado, las preocupaciones acerca del futuro o los anhelos, enojos o celos del presente. Practicaremos la respiración consciente para regresar a lo que ocurre en el momento presente. Tomamos la firme determinación de aprender el arte de vivir con plena conciencia, entrando en contacto con los elementos maravillosos, refrescantes y curativos que están dentro y alrededor de nosotros, y alimentando nuestras semillas de alegría, paz, amor y comprensión en nosotros, facilitando así el trabajo de transformación y sanación en nuestras conciencias.

***El octavo entrenamiento de plena conciencia:  
Comunidad y comunicación***

**C**onscientes de que la falta de comunicación siempre trae desunión y sufrimiento, nos comprometemos a entrenarnos en la práctica de escuchar con compasión y hablar con amor. Aprenderemos a escuchar profundamente sin juzgar o reaccionar y nos abstendremos de pronunciar palabras que puedan crear discordia o división en la comunidad. Haremos todo lo posible para mantener las comunicaciones abiertas así como por reconciliar y solucionar todos los conflictos, por pequeños que sean.

***El noveno entrenamiento de plena conciencia:  
Habla veraz y amorosa***

**C**onscientes de que las palabras pueden crear sufrimiento o felicidad, nos comprometemos a aprender a hablar veraz y constructivamente, usando solamente palabras que inspiran esperanza y confianza. Tomamos la firme determinación de no decir falsedades por interés personal o para impresionar a la gente, ni a pronunciar palabras que puedan causar división u odio. No propagaremos noticias cuya certeza no nos conste ni criticaremos o condenaremos cosas de las que no estamos seguros. Haremos nuestro mejor esfuerzo para expresarnos públicamente acerca de situaciones de injusticia, aunque esto amenace nuestra propia seguridad.

***El décimo entrenamiento de plena conciencia:  
Protegiendo a la Sangha***

**C**onscientes de que la esencia y el propósito de una sangha son la práctica de la comprensión y la compasión, tomamos la firme determinación de no utilizar a la comunidad budista para ganancia o lucro personal, ni la de transformar nuestra comunidad en un instrumento político. Una comunidad espiritual, sin embargo, debe tomar una posición clara en contra de la opresión y la injusticia y debe esforzarse en cambiar la situación sin tomar partido.

***El décimo primer entrenamiento de plena conciencia:  
Medio de vida correcto***

**C**onscientes de la enorme violencia e injusticia a que han sido sometidos nuestro ambiente y sociedad, nos comprometemos a no vivir de una profesión dañina para los humanos y la naturaleza. Haremos nuestro mejor esfuerzo para elegir un medio de vida que nos ayude a alcanzar nuestro ideal de comprensión y compasión. Conscientes de las realidades económicas, políticas y sociales a nivel global, nos comportaremos responsablemente como consumidores y ciudadanos, no invirtiendo en compañías que privan a otros de su oportunidad de vivir.

***El décimo segundo entrenamiento de plena conciencia:  
Reverencia por la vida***

**C**onscientes de que las guerras y los conflictos causan mucho sufrimiento, tomamos la firme determinación de cultivar la no-violencia, la comprensión y la compasión en nuestra vida cotidiana, de promover la educación sobre la paz, la mediación consciente y la reconciliación dentro de las familias, comunidades, naciones y el mundo. Tomamos la firme determinación de no matar ni dejar que otros maten. Practicaremos diligentemente con nuestra sangha la observación profunda para descubrir mejores formas de proteger la vida y prevenir la guerra.

***El décimo tercer entrenamiento de plena conciencia:  
Generosidad***

**C**onscientes del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, los robos y la opresión, nos comprometemos a cultivar el amor compasivo y a aprender formas para trabajar por el bienestar de la gente, los animales, las plantas y los minerales. Practicaremos la generosidad, compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos materiales con los necesitados. Tomamos la firme determinación de no robar ni de poseer nada que debería pertenecer a otros. Respetaremos la propiedad ajena pero no permitiremos que nadie saque provecho del sufrimiento humano o del sufrimiento de otros seres.

***El décimo cuarto entrenamiento de plena conciencia:  
Conducta correcta***

**C**onscientes de que las relaciones sexuales motivadas por el deseo no pueden disipar el sentimiento de soledad sino que crean más sufrimiento, frustración y aislamiento, tomamos la firme determinación de no involucrarnos en relaciones sexuales sin comprensión mutua, amor ni un compromiso de largo plazo. En las relaciones sexuales, debemos darnos cuenta del sufrimiento futuro que podamos estar causando. Sabemos que para preservar la felicidad nuestra y ajena, debemos respetar los derechos y compromisos de nosotros y de los demás. Haremos todo lo posible para proteger a los niños del abuso sexual y para proteger a las parejas y familias del rompimiento causado por la conducta sexual errónea. Trataremos a nuestros cuerpos con respeto y preservaremos nuestras energías vitales (sexual, respiración y espiritual) para alcanzar nuestro ideal de bodhisattvas. Estaremos plenamente conscientes de la responsabilidad de traer nuevas vidas al mundo y meditaremos sobre el mundo al cual traeremos nuevos seres.