

Los Catorce preceptos de la Atención Plena

1.- *Conscientes del sufrimiento causado por el fanatismo y la intolerancia, estamos decididos a no idolatrar o atarnos a ninguna doctrina, teoría, o ideología, ni siquiera las budistas.* Las enseñanzas budistas son guías que nos ayudan en el aprendizaje de observar con profundidad y en el desarrollo del entendimiento y la compasión. No son doctrinas por las que haya que pelear, matar o morir.

2.- *Conscientes del sufrimiento causado por el apego a puntos de vista y a percepciones equivocadas, estamos decididos a evitar tener una mente estrecha y a no aferrarnos a los puntos de vista actuales.* Aprenderemos y practicaremos el desapego a puntos de vista para estar abiertos a los conocimientos 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 observaremos en cada el momento la vida en nuestro interior y alrededor nuestro, preparados a aprender durante toda la vida.

3.- *Conscientes 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 decidir. Sin embargo, ayudaremos a los demás a renunciar al fanatismo y estrechez mental a través del diálogo compasivo.

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

5.-*Conscientes de que la verdadera felicidad está arraigada en la paz, entereza, libertad y compasión, y no en la riqueza o fama, estamos decididos a no tomar como meta de nuestras vidas la fama, lucro, riquezas o placeres sensuales, ni a acumular riqueza mientras millones están hambrientos y moribundos.* Nos comprometemos a vivir con sencillez, compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos materiales con esos necesitados. Practicaremos el consumo atento, desechando el alcohol, las drogas o cualquier otro producto que introduzca toxinas en nuestro cuerpo y consciencia, así como en el cuerpo y consciencia colectivos.

6.-*Conscientes de que el enojo bloquea la comunicación y crea sufrimiento, estamos decididos a encargarnos de la energía del enojo cuando surja y a reconocer y transformar las semillas del enojo que yacen en lo profundo de nuestra consciencia.* Cuando surja el enojo, estamos decididos a no hacer o decir nada, sino a practicar la respiración atenta o el caminar atento y a reconocer, abrazar y observar profundamente a nuestra enojo. Aprenderemos a mirar con los ojos de la compasión en aquellos que pensamos son la causa de nuestra enojo.

7.- *Conscientes de que la vida está disponible sólo en el momento presente y de que es posible vivir con felicidad en el aquí y el ahora, nos comprometemos a entrenarnos a vivir con profundidad cada momento de la vida diaria.* 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 atenta para regresar a lo que ocurre en el momento presente. Estamos decididos a aprender el arte del vivir con atención, haciendo contacto con los elementos maravillosos, refrescantes y curativos que están dentro y alrededor nuestro, y alimentando nuestras semillas de alegría, paz, amor y comprensión, facilitando así el trabajo de transformación y curación en nuestra consciencia.

8.- *Conscientes 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 por mantener las comunicaciones abiertas, así como por reconciliar y solucionar todos los conflictos, por pequeños que sean.

9.-*Conscientes de que las palabras pueden crear sufrimiento o felicidad, nos comprometemos a aprender a hablar veraz y constructivamente, usando sólo palabras que inspiran esperanza y confianza.* Estamos decididos a 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 lo mejor que se puede para expresarnos públicamente acerca de situaciones de injusticia, aunque esto amenace nuestra seguridad.

10.-*Conscientes de que la esencia y meta de una Sangha son la práctica del entendimiento y de la compasión,*

estamos decididos a no usar a la comunidad budista para ganancia o lucro personal o a transformar a 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.

11.- *Conscientes 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 humanos y naturaleza.* Haremos lo mejor que se puede para elegir una forma de sustento que nos ayude a realizar nuestro ideal de entendimiento y compasión. Conscientes de las realidades globales económicas, políticas y sociales, nos comportaremos responsablemente como consumidores y ciudadanos, no invirtiendo en compañías que privan a otros de su oportunidad de vivir.

12.- *Conscientes de que mucho sufrimiento es causado por guerras y conflictos, estamos decididos a cultivar lo no-violencia, el entendimiento y la compasión en nuestra vida diaria, a promover la educación sobre la paz, la mediación consciente y reconciliación, dentro de las familias, comunidades, naciones y el mundo.* Estamos decididos a no matar ni dejar que otros maten. Nos empeñaremos en observar con profundidad en nuestra Sangha, para descubrir formas mejores de proteger la vida y prevenir la guerra.

13.- *Conscientes 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 gente, animales, plantas y minerales.* Practicaremos la generosidad compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos materiales con los necesitados. Nos comprometemos a no robar ni 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.

14.- (Para los laicos): *Conscientes de que las relaciones sexuales motivadas por el deseo no puede disipar el sentimiento de soledad sino que crean más sufrimiento, frustración y aislamiento, estamos decididos a no involucramos en relaciones sexuales sin entendimiento mutuo, amor y un compromiso a 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 mismos y de los demás. Haremos todo lo posible para proteger a los niños del abuso sexual y proteger a las parejas y familias del rompimiento por la conducta sexual errónea. Trataremos a nuestros cuerpos con respeto y preservaremos nuestras energías vitales (sexual, de respiración y espiritual) para la realización de nuestro ideal de bodhisattvas. Estaremos bien conscientes de la responsabilidad de traer nuevas vidas al mundo y meditaremos sobre el mundo al cual traeremos nuevos seres.

(Para los miembros monásticos): *Conscientes de que la aspiración de un monje o una monja sólo puede realizarse cuando él o ella abandona totalmente los lazos del amor mundano, estamos comprometidos a practicar la castidad y a ayudar a los otros a que se protejan.* Somos conscientes que la soledad y sufrimiento no pueden ser aliviados por la unión de dos cuerpos en una relación sexual, sino por la práctica del entendimiento verdadero y la compasión. Sabemos que una relación sexual destruirá nuestra vida de monje o monja, nos impedirá realizar nuestro ideal de servir a los seres vivos y dañará a otros. Estamos decididos a no reprimir o maltratar a nuestro cuerpo o usarlo sólo como un instrumento, sino a aprender a manejarlo con respeto. Estamos decididos a preservar nuestras energías vitales (sexual, de respiración y espiritual) para la realización de nuestro ideal de bodhisattvas.