

Los Cinco preceptos de la Atención Plena

1.- Consciente del sufrimiento que causa la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y a aprender formas de proteger la vida de personas, animales, plantas y minerales. Estoy decidido a no matar, a no permitir que los demás maten y a no apoyar, con mis pensamientos y en mi forma de vida, ningún acto que provoque la muerte en el mundo.

2.- Consciente del sufrimiento que causa la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar el amor compasivo y a aprender formas de trabajar por el bienestar de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Prometo practicar la generosidad compartiendo mi tiempo, mi energía y mis recursos materiales con los que realmente los necesitan. Estoy decidido a no robar y a no poseer nada que debería pertenecer a los demás. Respetaré la propiedad ajena, pero no voy a permitir que nadie saque provecho del sufrimiento humano o del sufrimiento de las otras especies de la Tierra.

3.- Consciente del sufrimiento que causa la conducta sexual incorrecta, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender formas de proteger la seguridad e integridad de las personas, las parejas, las familias y la sociedad. Estoy decidido a no involucrarme en relaciones sexuales sin amor y sin un compromiso a largo plazo. Para preservar mi propia felicidad y la de los demás, estoy decidido a respetar mis propios compromisos y los compromisos ajenos. Haré todo lo posible para proteger a los niños del abuso sexual y para evitar que las parejas y las familias se separen por una conducta sexual incorrecta.

4.- Consciente del sufrimiento que causan el hablar irreflexivamente y la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a hablar con amor y a escuchar con atención para aportar alegría y felicidad a los demás y aliviar su sufrimiento. Sabiendo que las palabras tienen el poder de provocar felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con veracidad, pronunciando palabras que inspiren la confianza en sí mismo, alegría y esperanza. No difundiré noticias de las que no esté seguro ni criticaré o condenaré nada de lo que no tenga certidumbre. Me abstendré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia, o susceptibles de provocar la separación de la familia o la comunidad. Haré todo lo posible por reconciliar a las personas y resolver todo tipo de conflictos, por pequeños que sean.

5.- Consciente del sufrimiento que causa el consumo indiscriminado, me comprometo a conservar en buen estado la salud, tanto física como mental, la mía propia, la de mi familia y la de mi sociedad, mediante la práctica del comer, beber y consumir de forma consciente. Prometo consumir únicamente productos que mantengan la paz, el bienestar y la alegría en mi cuerpo, en mi consciencia, y en el cuerpo y consciencia colectivos de mi familia y de la sociedad. Estoy decidido a no consumir alcohol ni ninguna otra sustancia intoxicante, ni a ingerir alimentos u otros productos que contengan toxinas, como algunos programas de televisión, revistas, libros, películas o conversaciones. Soy consciente de que dañar mi cuerpo o mi consciencia con estos venenos es traicionar a mis antepasados, mis padres, mi sociedad y las futuras generaciones. Trabajaré para transformar la violencia, el miedo, la ira y la confusión en mí mismo y en la sociedad, observando el régimen adecuado para mí y para mi sociedad. Comprendo que una dieta adecuada es primordial para la transformación de uno mismo y de la sociedad.