

## I 14 Addestramenti alla consapevolezza

I Quattordici Addestramenti alla Consapevolezza, formulati da Thich Nhat Hanh nel 1966 durante la guerra nel Vietnam e poi più volte riscritti e ampliati, offrono la sintesi concreta degli insegnamenti del Buddhismo Mahayana su cui si basa la Scuola di Plum Village e costituiscono l'essenza dell'**Ordine dell'Interessere**, la Comunità dei praticanti monastici e laici che li adottano come linee-guida a cui fare riferimento nella propria vita.

I Quattordici Addestramenti ampliano e approfondiscono i tanti aspetti già contenuti nei **Cinque Addestramenti alla Consapevolezza**, già completi in sé. Rispetto a quelli, la formulazione è passata non a caso al plurale – dall'”io” al “noi” -, per mettere l'accento sulla pratica nella comunità e per la comunità, nel senso più ampio: comunità familiare, di pratica, professionale e sociale, umana.

Chi ha maturato un'esperienza di pratica consistente e duratura e sente di volere (e potere) dedicare tempo ed energia a condividere gli insegnamenti e la pratica e a prendersi cura del sangha a livello locale e nazionale può considerare l'eventualità di intraprendere il percorso di formazione e maturazione per ricevere la Trasmissione dei Quattordici Addestramenti ed entrare a far parte della Comunità Nucleo. Il percorso e ciò che si richiede a un futuro membro della Comunità Nucleo è tracciato a grandi linee nell'art. 4 dello **Statuto dell'Ordine dell'Interessere**, che ha valenza internazionale. Lo Statuto stesso invita ogni Comunità Nucleo nazionale a elaborare più in dettaglio le proprie modalità per questo percorso “in modo che si adattino ragionevolmente alla cultura, alla geografia e alle circostanze locali”; per l'Italia, **questo è l'attuale percorso**.

~~~

*Gli Addestramenti alla Consapevolezza sono l'autentica essenza dell'Ordine dell'Interessere. Sono la torcia che illumina il nostro sentiero, la barca che ci trasporta, il maestro che ci guida; ci permettono di entrare in contatto con la natura dell'interessere in tutto ciò che esiste e di renderci conto che la nostra felicità personale non è separata dalla felicità degli altri. L'interessere non è una teoria, è una realtà della quale ognuno di noi può fare esperienza diretta in ogni momento della vita quotidiana. I Quattordici Addestramenti alla Consapevolezza ci aiutano a coltivare in noi la concentrazione e la visione profonda che ci liberano dalla paura e dall'illusione di un sé separato.*

### Il Primo Addestramento: Apertura

Consapevoli della sofferenza creata dal fanatismo e dall'intolleranza, siamo determinati a non idolatrare né ritenere vincolante alcuna dottrina, teoria o ideologia, neppure quelle buddhiste. Ci impegniamo a considerare gli insegnamenti buddhisti come strumenti che ci guidano e ci aiutano a imparare a guardare in profondità e a sviluppare comprensione e compassione. Non sono dottrine per cui combattere, uccidere o morire. Comprendiamo che il fanatismo nelle sue molte forme, è il risultato di una percezione dualistica e discriminante delle cose. Ci addestreremo a guardare ogni cosa con apertura e con la visione profonda dell'interessere, per trasformare il dogmatismo e la violenza in noi stessi e nel mondo.

## **Il Secondo Addestramento: Non attaccamento alle opinioni**

Consapevoli della sofferenza creata dall'attaccamento alle opinioni e alle percezioni erranee, siamo determinati a non avere una mente ristretta, legata alle opinioni attuali. Siamo determinati a imparare e praticare il non attaccamento alle opinioni e l'apertura alla visione profonda e alle esperienze degli altri, così da trarre beneficio dalla saggezza collettiva. La visione profonda si rivela attraverso la pratica dell'ascolto compassionevole, dell'osservazione profonda e del lasciar andare le nozioni, non attraverso l'accrescimento della conoscenza intellettuale. Siamo consapevoli che la conoscenza che possediamo al momento non è l'immutabile e assoluta verità. La verità si trova nella vita e noi osserveremo la vita in noi e intorno a noi in ogni momento, pronti a imparare da essa.

## **Il Terzo Addestramento: Libertà di pensiero**

Consapevoli della sofferenza che si genera quando imponiamo agli altri le nostre opinioni, siamo determinati a non forzare gli altri, neppure i nostri figli, ad adottare le nostre opinioni, con alcun mezzo: autorità, minacce, denaro, propaganda o indottrinamento. Ci impegniamo a rispettare il diritto degli altri di essere diversi e di scegliere in cosa credere e come decidere. Tuttavia impareremo ad aiutare gli altri ad abbandonare e trasformare la ristrettezza mentale utilizzando la parola amorevole e il dialogo compassionevole.

## **Il Quarto Addestramento: Consapevolezza della sofferenza**

Consapevoli che guardare in profondità la natura della sofferenza può aiutarci a sviluppare la comprensione e la compassione, siamo determinati a tornare a noi stessi, a riconoscere, accettare, abbracciare e ascoltare la sofferenza con l'energia della consapevolezza. Faremo del nostro meglio per non fuggire dalla nostra sofferenza né coprirla con consumi compulsivi; praticheremo invece la consapevolezza del respiro e la meditazione camminata per osservare in profondità le sue radici. Sappiamo che solo comprendendo le radici della sofferenza possiamo trovare la via che conduce alla sua trasformazione. Una volta compresa la nostra sofferenza personale, saremo in grado di comprendere quella degli altri. Ci impegniamo a trovare il modo – attraverso contatti personali, telefonici, informatici, audiovisivi e altri – per stare con coloro che soffrono aiutandoli così a trasformare la sofferenza in compassione, pace e gioia.

## **Il Quinto Addestramento: Vita sana fondata sulla compassione**

Consapevoli che la vera felicità si fonda sulla pace, la stabilità, la libertà e la compassione, siamo determinati a non accumulare ricchezze mentre ci sono milioni di esseri che hanno fame e muoiono, e a non porci come scopo della vita la fama, il profitto, la ricchezza o il piacere dei sensi, che possono portare molta sofferenza e disperazione. Praticheremo l'osservazione profonda del modo in cui nutriamo il corpo e la mente con cibo commestibile, impressioni dei sensi, volizione e coscienza. Ci impegniamo a non giocare d'azzardo e a non fare uso di alcol, droghe né di altri prodotti e stimoli che introducano tossine nel nostro corpo e nella nostra coscienza, così come nel corpo e nella coscienza collettivi, come certi siti web, giochi elettronici, brani musicali, programmi televisivi, film, riviste, libri e conversazioni. Orienteremo le nostre scelte di consumatori in modo da proteggere la compassione, la pace, la gioia e il benessere nel nostro corpo e nella nostra coscienza, come nel corpo e nella coscienza collettivi della nostra famiglia, della società e della Terra.

## **Il Sesto Addestramento: Prendersi cura della rabbia**

Consapevoli che la rabbia blocca la comunicazione e crea sofferenza, siamo determinati a prenderci cura dell'energia della rabbia quando sorge e a riconoscerne e trasformarne i semi che giacciono nel profondo della nostra coscienza. Quando sorge la rabbia, siamo determinati a non fare e a non dire nulla, praticando invece il respiro consapevole e la meditazione camminata, per riconoscere, abbracciare e guardare in profondità la rabbia. Sappiamo che le radici della rabbia non sono al di fuori di noi ma possono essere trovate nelle nostre percezioni erranee e nella nostra mancanza di comprensione della sofferenza in noi stessi e nell'altro. Contemplando l'impermanenza saremo in grado di guardare con gli occhi della compassione noi stessi e coloro che pensiamo essere la causa della nostra rabbia, e a riconoscere la preziosità delle nostre relazioni umane. Pratteremo la Retta Diligenza per nutrire la nostra capacità di comprensione, amore, gioia e inclusività, trasformando gradualmente la nostra rabbia, violenza e paura e aiutando gli altri a fare lo stesso.

## **Il Settimo Addestramento: Dimorare felicemente nel momento presente**

Consapevoli che la vita è disponibile solo nel momento presente ci impegniamo ad addestrarci a vivere a fondo ogni momento della nostra vita quotidiana. Cercheremo di non perderci nella dispersione né di lasciarci trascinare dai rimpianti del passato, dalle preoccupazioni per il futuro, o dall'avidità, dalla rabbia e dalla gelosia nel presente. Pratteremo la consapevolezza del respiro per essere coscienti di ciò che accade qui e ora. Siamo determinati a imparare l'arte di vivere in consapevolezza, entrando in contatto, in ogni situazione, con gli elementi meravigliosi, vitali e salutari che esistono in noi e intorno a noi. Così facendo saremo in grado di coltivare semi di gioia, pace, amore e comprensione in noi stessi, facilitando l'opera di trasformazione e di guarigione della nostra coscienza. Siamo consapevoli che la felicità dipende innanzitutto dal nostro atteggiamento mentale e non da condizioni esterne, e che per vivere felicemente nel momento presente ci basta ricordare di avere già condizioni più che sufficienti per essere felici.

## **L'Ottavo Addestramento: Vera comunità e comunicazione**

Consapevoli che la mancanza di comunicazione porta sempre divisione e sofferenza, ci impegniamo ad addestrarci nella pratica dell'ascolto compassionevole e della parola amorevole. Sapendo che una vera comunità si fonda sull'inclusività e sulla pratica concreta dell'armonia di visione, pensiero e parola, pratteremo la condivisione della nostra comprensione e delle nostre esperienze con i membri della comunità, per raggiungere una visione profonda collettiva. Siamo determinati a imparare ad ascoltare in profondità senza giudicare o reagire e ad astenerci dal pronunciare parole che possano generare discordia o divisione nella comunità. Ogni volta che sorgerà una difficoltà rimarremo nel sangha e pratteremo l'osservazione profonda di noi stessi e degli altri per riconoscere tutte le cause e condizioni, comprese le nostre energie dell'abitudine, che hanno generato quella difficoltà. Ci assumeremo la responsabilità dei comportamenti con cui abbiamo contribuito a far nascere il conflitto e manterremo aperta la comunicazione. Non ci comporteremo da vittime ma cercheremo attivamente il modo di ricomporre e risolvere tutti i conflitti, per quanto piccoli.

## **Il Nono Addestramento: Parola veritiera e amorevole**

Consapevoli che le parole possono creare sofferenza o felicità, ci impegniamo a imparare a parlare in modo veritiero, amorevole e costruttivo. Useremo solo parole che ispirino gioia, fiducia e

speranza e che promuovano la riconciliazione e la pace in noi stessi e fra gli altri. Parleremo e ascolteremo in modi che possano aiutare noi stessi e gli altri a trasformare la sofferenza e a trovare una via d'uscita da situazioni difficili. Siamo determinati a non dire il falso a vantaggio di interessi personali o per impressionare gli altri e a non pronunciare parole che causino divisione e odio. Proteggeremo la gioia e l'armonia del sangha astenendoci dal parlare degli errori di altri in loro assenza e ci chiederemo sempre se le nostre percezioni siano corrette. Parleremo solo con l'intenzione di comprendere la situazione e di contribuire a trasformarla. Non diffonderemo notizie di cui non siamo certi e non condanneremo cose di cui non siamo sicuri. Faremo del nostro meglio per denunciare situazioni di ingiustizia, anche quando ciò potrebbe crearci difficoltà o minacciare la nostra sicurezza.

## **Il Decimo Addestramento: Proteggere e nutrire il Sangha**

Consapevoli che l'essenza e lo scopo di un Sangha è la pratica della comprensione e della compassione, siamo determinati a non usare la comunità buddhista per trarne potere o profitto personale e a non trasformare la nostra comunità in uno strumento politico. Tuttavia, in quanto membri di una comunità spirituale, dovremmo prendere una posizione chiara contro l'oppressione e l'ingiustizia e dovremmo lottare per cambiare la situazione, senza prendere le parti di nessuno nei conflitti. Ci impegniamo a guardare le cose con gli occhi dell'interessere e a imparare a considerare noi stessi e gli altri come cellule di un unico corpo del Sangha. Ognuno di noi, in quanto vera cellula del corpo del Sangha – che genera la consapevolezza, la concentrazione e la visione profonda di cui nutre se stessa e l'intera comunità – è allo stesso tempo anche una cellula del corpo del Buddha. Costruiremo attivamente la fratellanza e la sorellanza, scorreremo insieme come un fiume e praticheremo per sviluppare i tre veri poteri – comprensione, amore e capacità di attraversare le affezioni – per realizzare il risveglio collettivo.

## **L'Undicesimo Addestramento: Retto sostentamento**

Consapevoli che l'ambiente e la società hanno subito grandi violenze e ingiustizie, ci impegniamo a non vivere di una professione dannosa per gli esseri umani e per la natura. Faremo del nostro meglio per scegliere un mezzo di sostentamento che contribuisca al benessere di tutte le specie sulla Terra e che ci aiuti a realizzare il nostro ideale di comprensione e di compassione. Consapevoli delle realtà economiche politiche e sociali in tutto il mondo, come anche della nostra personale interrelazione con l'ecosistema, siamo determinati a comportarci in modo responsabile come consumatori e come cittadini. Non faremo investimenti o acquisti presso aziende che contribuiscano all'esaurimento delle risorse naturali, danneggino la Terra e privino altre persone della possibilità di vivere.

## **Il Dodicesimo Addestramento: Rispetto profondo per la vita**

Consapevoli che molta sofferenza è causata da guerre e conflitti, siamo determinati a coltivare nella vita quotidiana la nonviolenza, la compassione e la visione profonda dell'interessere e a promuovere l'educazione alla pace, la mediazione consapevole e la riconciliazione nelle famiglie, nelle comunità, in gruppi etnici e religiosi, fra le nazioni, nel mondo. Ci impegniamo a non uccidere e a non lasciare che altri uccidano. Non daremo il nostro sostegno ad alcun atto di uccisione nel mondo, nel nostro pensiero o nel nostro modo di vivere. Con il nostro Sangha praticheremo diligentemente l'osservazione profonda per scoprire modi migliori per proteggere la vita, prevenire la guerra, costruire la pace.

## Il Tredicesimo Addestramento: Generosità

Consapevoli della sofferenza causata da sfruttamento, ingiustizia sociale, furto e oppressione, ci impegniamo a coltivare la generosità nel nostro modo di pensare, di parlare e di agire. Pratteremo la gentilezza amorevole operando per la felicità di persone, animali, piante e minerali e condividendo tempo, energie e risorse materiali con chi è in stato di bisogno. Siamo determinati a non rubare e a non impadronirci di nulla che potrebbe appartenere ad altri. Rispetteremo la proprietà altrui, ma cercheremo di impedire che altri traggano profitto dalla sofferenza umana e dalla sofferenza di altri esseri.

## Il Quattordicesimo Addestramento: Vero amore

*[Per i membri laici:]* Consapevoli che il desiderio sessuale non è amore e che le relazioni sessuali motivate dall'avidità non riescono a dissipare il sentimento di solitudine ma creano maggior sofferenza, frustrazione e isolamento, siamo determinati a non intraprendere relazioni sessuali senza reciproca comprensione, amore e un impegno a lungo termine di cui siano stati resi partecipi la famiglia e gli amici. Rendendoci conto che il corpo e la mente sono una cosa sola, ci impegniamo a imparare modi appropriati di prenderci cura della nostra energia sessuale e di coltivare la gentilezza amorevole, la compassione, la gioia e l'inclusività, per la felicità nostra e degli altri. Nelle relazioni sessuali dobbiamo essere consapevoli della sofferenza che potrebbero causare in futuro. Sappiamo che per proteggere la felicità nostra e degli altri dobbiamo rispettare i diritti e gli impegni nostri e degli altri. Faremo tutto quanto è in nostro potere per proteggere i bambini dagli abusi sessuali e per proteggere coppie e famiglie dalle rotture dovute a una condotta sessuale scorretta. Tratteremo il nostro corpo con compassione e rispetto. Siamo determinati a osservare in profondità i Quattro Nutrimenti e a imparare modi di preservare e canalizzare le nostre energie vitali (del sesso, del respiro e dello spirito) per la realizzazione del nostro ideale di bodhisattva. Saremo pienamente consapevoli della responsabilità di portare al mondo nuove vite e mediteremo sull'ambiente in cui un domani si troveranno a vivere.

*[Per i membri monastici:]* Consapevoli che la profonda aspirazione di un monaco o di una monaca può realizzarsi soltanto abbandonando del tutto i legami dell'amore sensuale, ci impegniamo a praticare la castità e ad aiutare gli altri a proteggere se stessi. Siamo consapevoli che solitudine e sofferenza non possono essere lenite da una relazione sessuale ma piuttosto dalla pratica della gentilezza amorevole, della compassione, della gioia e dell'inclusività. Sappiamo che una relazione sessuale distruggerebbe la nostra vita di monaco o monaca, ci impedirebbe di realizzare il nostro ideale di servire gli esseri viventi e sarebbe dannosa per gli altri. Impareremo modi appropriati di prenderci cura della nostra energia sessuale. Siamo determinati a non reprimere o maltrattare il nostro corpo e a non considerarlo soltanto uno strumento, imparando invece a trattarlo con compassione e rispetto. Osserveremo in profondità i Quattro Nutrimenti per preservare e canalizzare le nostre energie vitali (del sesso, del respiro e dello spirito) per la realizzazione del nostro ideale di bodhisattva.