

I 5 Addestramenti alla consapevolezza

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza rappresentano la **visione buddhista di una spiritualità e di un'etica universali**; sono espressione concreta degli insegnamenti del Buddha sulle Quattro Nobili Verità e il Nobile Ottuplice Sentiero, la via della retta comprensione e del vero amore che conduce alla guarigione, alla trasformazione e alla felicità nostra e del mondo. Praticare i Cinque Addestramenti alla Consapevolezza significa coltivare la visione profonda dell'interessere, la Retta Visione che è in grado di rimuovere ogni discriminazione, intolleranza, rabbia, paura e disperazione. Se viviamo seguendo i Cinque Addestramenti alla Consapevolezza siamo già sulla Via del Bodhisattva. Sapendo che siamo su quel cammino evitiamo di perderci nella confusione riguardo alla nostra vita di oggi o nelle paure riguardo al futuro.

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza nascono dai *Cinque Precetti* offerti dal Buddha, ampliati e aggiornati più volte da Thich Nhat Hanh fino alla presente stesura (giugno 2022) perché possano portare consapevolezza in ogni area della nostra vita. Ci offrono una cornice di riferimento perché i nostri pensieri, le nostre parole e azioni possano generare più felicità per noi stessi e il mondo in cui viviamo.

Chiunque si senta in armonia con gli Addestramenti li può adottare e praticare nella propria vita quotidiana. **“Ricevere la Trasmissione dei Cinque Addestramenti”** significa riconoscerli apertamente come linee-guida della propria vita, in una cerimonia che si tiene nel corso o al termine di un ritiro di alcuni giorni, celebrata da uno o più Insegnanti di Dharma con il sostegno di tutta la comunità. Si tratta di un momento toccante nella vita del praticante e del sangha che in quel momento lo accoglie e festeggia. L'aspirazione si rinnova e rafforza ogni volta che gli Addestramenti vengono ricordati, letti individualmente o recitati in un contesto collettivo.

~~~

### Il Primo Addestramento: rispetto per la vita

Consapevole della sofferenza causata dalla distruzione della vita, mi impegno a coltivare la visione profonda dell'interessere e la compassione e a imparare modi di proteggere la vita di persone, animali, piante e minerali. Sono determinato(a) a non uccidere, a non lasciare che altri uccidano e a non dare il mio sostegno ad alcun atto di uccisione nel mondo, nei miei pensieri o nel mio modo di vivere. Riconoscendo che le azioni dannose nascono dalla rabbia, dalla paura, dall'avidità e dall'intolleranza, le quali a loro volta derivano da un modo di pensare dualistico e discriminante, coltiverò l'apertura, la non discriminazione e il non attaccamento alle opinioni per trasformare la violenza, il fanatismo e il dogmatismo in me stesso(a) e nel mondo.

### Il Secondo Addestramento: vera felicità

Consapevole della sofferenza causata dallo sfruttamento, dall'ingiustizia sociale, dal furto e dall'oppressione, mi impegno a praticare la generosità nel mio modo di pensare, di parlare e di agire. Sono determinato(a) a non rubare e a non appropriarmi di nulla che possa appartenere ad

altri; condividerò tempo, energia e risorse materiali con chi è in stato di bisogno. Praticherò l'osservazione profonda per riconoscere che la felicità e la sofferenza degli altri non sono separate dalla mia stessa felicità e sofferenza; che è impossibile essere davvero felici senza comprensione e compassione e che rincorrere ricchezza, fama, potere e piaceri dei sensi può portare molta sofferenza e disperazione. Sono consapevole che la felicità dipende dal mio atteggiamento mentale e non da condizioni esterne; so che per vivere felicemente nel momento presente mi basta ricordare di avere già condizioni più che sufficienti per essere felice. Mi impegno a praticare il Retto Sostentamento per contribuire a ridurre la sofferenza degli esseri viventi sulla Terra e a invertire il processo di riscaldamento globale del pianeta.

## **Il Terzo Addestramento: vero amore**

Consapevole della sofferenza causata da una condotta sessuale scorretta, mi impegno a coltivare in me il senso di responsabilità e a imparare modi di proteggere la sicurezza e l'integrità di individui, coppie, famiglie e società. Sapendo che il desiderio sessuale non è amore e che l'attività sessuale motivata dalla brama è sempre dannosa per me stesso(a) e per gli altri, sono determinato(a) a non intraprendere relazioni sessuali senza un reciproco consenso, prive di vero amore e di un impegno profondo e duraturo. Per poter mantenere integra la mia relazione ho la ferma intenzione di trovare sostegno spirituale in persone di famiglia, amici o membri del sangha con i quali ho un rapporto di fiducia e di sostegno reciproco. Farò tutto ciò che è in mio potere per proteggere i bambini dagli abusi sessuali e per prevenire la rottura di coppie e famiglie a seguito di un comportamento sessuale scorretto. Riconoscendo che corpo e mente sono interdipendenti, mi impegno a imparare modi appropriati di prendermi cura della mia energia sessuale e a coltivare i quattro elementi fondamentali del vero amore – la gentilezza amorevole, la compassione, la gioia e l'inclusività ? per la maggiore felicità mia e degli altri. Riconoscendo le diversità fra le esperienze umane mi impegno a non discriminare alcuna forma di identità di genere o di orientamento sessuale. Sappiamo che se pratichiamo il vero amore la nostra esistenza avrà una meravigliosa continuazione nel futuro.

## **Il Quarto Addestramento: parola amorevole e ascolto profondo**

Consapevole della sofferenza causata dal parlare senza attenzione e dall'incapacità di ascoltare gli altri, mi impegno a coltivare la parola amorevole e l'ascolto compassionevole allo scopo di alleviare la sofferenza e promuovere la riconciliazione e la pace in me stesso(a) e fra gli altri ? persone, gruppi etnici e religiosi e nazioni. Sapendo che le parole possono essere fonte di felicità o sofferenza, mi impegno a parlare in modo veritiero, usando parole che ispirino fiducia, gioia e speranza. Quando in me si manifesta la rabbia, sono determinato(a) a non parlare. Praticherò la respirazione consapevole e la meditazione camminata per riconoscere la mia rabbia e osservarla in profondità. So che le radici della rabbia possono essere trovate nelle mie percezioni erronee e nella mancata comprensione della sofferenza in me stesso(a) e nell'altra persona. Parlerò e ascolterò in un modo che possa aiutare me stesso(a) e l'altra persona a trasformare la sofferenza e a trovare una via d'uscita dalle situazioni difficili.

Sono determinato(a) a non diffondere notizie di cui non sono sicuro(a) e a non pronunciare parole che possano causare divisione o discordia. Praticherò la Retta Diligenza per alimentare la mia capacità di comprensione, amore, gioia e inclusività, e trasformare gradualmente la rabbia, la violenza e la paura che giacciono nel profondo della mia coscienza.

## **Il Quinto Addestramento: nutrimento e guarigione**

Consapevole della sofferenza causata da un consumo disattento mi impegno a coltivare una buona salute sia fisica che mentale per me stesso(a), la mia famiglia e la società, praticando la consapevolezza nel mangiare, nel bere e nei consumi in genere. Praticherò l'osservazione profonda del mio modo di assumere i Quattro Tipi di Nutrimento, ossia cibo commestibile, impressioni dei sensi, volizione e coscienza. Sono determinato(a) a non giocare d'azzardo, a non assumere alcolici, droghe o altre sostanze o stimoli che contengano tossine, come certi siti internet, videogiochi, programmi televisivi, film, riviste, libri e conversazioni. Coltiverò la pratica di tornare al momento presente per stare in contatto con gli elementi rasserenanti, risananti e nutrienti che si trovano in me stesso(a) e intorno a me, senza lasciare che rimpianti o dispiaceri mi trascinino di nuovo nel passato né che ansie, paure o avidità mi distolgano dal momento presente.

Sono determinato(a) a non cercare di coprire la solitudine, l'ansia o altra sofferenza con acquisti e consumi compulsivi. Alla luce della contemplazione dell'interessere, orienterò le mie scelte di consumatore in modo da proteggere la pace, la gioia e il benessere nel mio corpo e nella mia coscienza, come nel corpo e nella coscienza collettivi della mia famiglia, della società e della Terra.