

Gli Addestramenti alla consapevolezza

Gli Addestramenti alla consapevolezza

Gli Addestramenti alla consapevolezza sono nati moltissimi anni fa come dono del Buddha. Sono stati recentemente riformulati da Thich Nhat Hanh nei Cinque Addestramenti alla consapevolezza e nei Quattordici Addestramenti alla consapevolezza così che tutti li possano applicare, a prescindere dalla tradizione spirituale o dall'ambiente culturale d'origine.

Ognuno di questi addestramenti ci mantiene consapevoli di ciò che pensiamo e facciamo e ci aiuta a coltivare pensieri nonviolenti, azioni nonviolente. Praticando questi addestramenti acquisiamo una maggiore consapevolezza della sofferenza causata dalla violenza nei nostri pensieri, nelle nostre parole e azioni; questa consapevolezza, poi, ci motiva ad alleviare la sofferenza e a promuovere la pace in noi stessi e negli altri.

In ogni lingua esiste il verbo "essere"; gli Addestramenti alla consapevolezza ci mostrano in pratica la realtà dell'*inter-essere*. Noi esseri umani non possiamo limitarci a "essere": abbiamo bisogno delle altre persone, abbiamo bisogno degli altri animali, abbiamo bisogno del nostro meraviglioso pianeta. Gli Addestramenti ci aiutano a proteggerci dal rischio di "lasciarci consumare" quando proteggiamo la vita degli altri esseri, umani e animali, delle piante, dei minerali, del terreno vivente. Condurre una vita semplice e la presenza della compassione sono manifestazioni della pratica di questi Addestramenti, e sono anche i fondamenti essenziali dell'interessere.

Praticando uno degli Addestramenti pratichiamo anche gli altri: sono tutti correlati fra loro. Quando pratichiamo il rispetto per la vita siamo più attenti a quello che consumiamo e in che modo, e lo facciamo per proteggere la vita di esseri umani, animali, piante e minerali. Impariamo a impiegare saggiamente il nostro tempo e le nostre risorse, comprando solo ciò che ci serve e investendo solo in imprese che rispettino la vita e la Madre Terra.

Gli Addestramenti sono correlati fra loro perché la pratica della consapevolezza si intreccia in ogni aspetto della nostra vita. Anche noi, a nostra volta, siamo in relazione reciproca: ogni azione che compiamo ha un effetto su tutto ciò che ci circonda. Ai nostri tempi è facile