

Il Primo Addestramento:

Apertura

Consapevoli della sofferenza creata dal fanatismo e dall'intolleranza, siamo determinati a non idolatrare e a non vincolarci a nessuna dottrina, teoria o ideologia, neppure a quelle buddhiste.

Gli insegnamenti buddhisti sono guide che ci aiutano a imparare il guardare in profondità e a sviluppare comprensione e compassione. Non sono dottrine per cui combattere, uccidere o morire.

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. Impareremo e praticheremo il non attaccamento alle opinioni, per essere aperti alla visione profonda e alle esperienze degli altri. Siamo consapevoli che la conoscenza del momento non è l'immutabile e assoluta verità. La verità si trova nella vita e noi osserveremo la vita dentro e intorno a noi in ogni momento, pronti a imparare da essa.

Il Terzo Addestramento:

Libertà di Pensiero

Consapevoli della sofferenza che causiamo imponendo le nostre opinioni, ci impegniamo a non forzare gli altri, neppure i nostri figli, ad adottare le nostre opinioni con alcun mezzo: autorità, minacce, denaro, propaganda o indottrinamento. Rispetteremo il diritto degli altri di essere diversi e di scegliere in cosa credere e come decidere. Tuttavia, con il dialogo compassionevole, aiuteremo gli altri a rinunciare al fanatismo e alla ristrettezza mentale.

Il Quarto Addestramento:

Consapevolezza della Sofferenza

Consapevoli che guardare in profondità la natura della sofferenza ci aiuta a sviluppare la compassione e a trovare modi per uscire dalla sofferenza, siamo determinati a non fuggire e a non chiudere gli occhi di fronte alla sofferenza. Ci impegniamo a trovare modi, compresi contatti personali, immagini e suoni, per stare con coloro che soffrono, per capirne profondamente la situazione e aiutarli a trasformare la sofferenza in compassione, pace e gioia.

Il Quinto Addestramento:

Vita Semplice e Sana

Consapevoli che la vera felicità si fonda sulla pace, la stabilità, la libertà e la compassione, siamo determinati a non porci come scopo della vita la fama, il profitto, il benessere o il piacere sensuale, a non accumulare ricchezza, mentre ci sono milioni di esseri che hanno fame e muoiono. Ci impegniamo a vivere con semplicità e a condividere tempo, energia e risorse materiali con chi ne ha bisogno.

Praticheremo il consumo consapevole, non usando alcol, droghe o altri prodotti che introducano tossine in noi stessi, così come nel corpo e nella coscienza collettivi.

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 delle nostre coscienze. 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. Impareremo a guardare con gli occhi della compassione coloro che pensiamo siano la causa della nostra rabbia.

Il Settimo Addestramento:

Dimorare Felicamente nel Momento Presente

Consapevoli che la vita è disponibile solo nel momento presente e che è possibile vivere felicemente qui e ora, ci impegniamo ad addestrarci per vivere profondamente ogni momento della nostra vita quotidiana. Non ci faremo trasportare dai rimpianti del passato, dalle preoccupazioni per il futuro, o dall'avidità, dalla rabbia e dalla gelosia nel presente. Siamo determinati ad imparare l'arte del vivere consapevole, entrando in contatto con gli elementi meravigliosi, vitali e salutari che esistono in noi e intorno a noi, e nutrendo i semi di gioia, pace, amore e comprensione in noi stessi, per facilitare il lavoro di trasformazione e di guarigione della nostra coscienza.

L'Ottavo Addestramento:

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.

Impareremo ad ascoltare in profondità, senza giudicare o reagire, e ci asterremo dal pronunciare parole che possano causare discordia o divisioni nella comunità. Faremo ogni sforzo per mantenere aperta la comunicazione e per 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 e costruttivo, usando solo parole che ispirino speranza e fiducia. Siamo determinati a non dire il falso per salvare interessi personali o per impressionare gli altri e a non pronunciare parole che causino divisione e odio. 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 minacci la nostra incolumità.

Il Decimo Addestramento:

Proteggere il Sangha

Consapevoli che l'essenza e lo scopo di un Sangha è la pratica della comprensione e della compassione, ci impegniamo a non usare la comunità buddhista per profitto personale e a non trasformare la nostra comunità in uno strumento politico.

Tuttavia, una comunità spirituale dovrebbe prendere una chiara posizione contro l'oppressione e l'ingiustizia e dovrebbe lottare per cambiare la situazione, senza impegnarsi in conflitti di parte.

L'Undicesimo Addestramento:

Retti Mezzi di 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 aiuti a realizzare il nostro ideale di comprensione e di compassione. Consapevoli dell'economia globale e della realtà politica e sociale, ci comporteremo in modo responsabile come consumatori e come cittadini, non investendo in aziende che privino gli altri della possibilità di vivere.

Il Dodicesimo Addestramento:

Rispetto per la Vita

Consapevoli che molta sofferenza viene causata da guerre e conflitti, siamo determinati a coltivare la nonviolenza, la comprensione e la compassione nelle nostre vite quotidiane, per promuovere l'educazione alla pace, la mediazione consapevole e la riconciliazione nelle famiglie, nelle comunità, nelle nazioni e nel mondo. Siamo determinati a non uccidere e a non permettere che altri uccidano. Con il nostro Sangha praticheremo diligentemente il guardare in profondità, per scoprire modi migliori per proteggere la vita e prevenire la guerra.

Il Tredicesimo Addestramento:

Generosità

Consapevoli della sofferenza causata da sfruttamento, ingiustizia sociale, furto e oppressione, ci impegniamo a coltivare la gentilezza amorevole e ad imparare modi per favorire il benessere di persone, animali, piante e minerali. Pratteremo la generosità, condividendo tempo, energie e risorse materiali con coloro che ne hanno bisogno. Siamo determinati a non rubare e a non possedere nulla che appartenga 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:

Retta Condotta

(Per i laici) Consapevoli 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 impegno a lungo termine. Nelle relazioni sessuali dobbiamo essere consapevoli della sofferenza che potremmo 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 rispetto e conserveremo le energie vitali (del sesso, del respiro e dello spirito) per la realizzazione del nostro ideale di bodhisattva. Saremo pienamente consapevoli della responsabilità di nuove vite e mediteremo sul mondo in cui intendiamo fare nascere nuovi esseri.