

***Certificato
di Trasmissione
degli Addestramenti
alla Consapevolezza***

Scuola di Plum Village

Si certifica che

Gabriella De Costanzi

ha ricevuto la Trasmissione dei Tre Rifugi e dei Cinque Addestramenti alla Consapevolezza

il Giorno 25 del Mese di Agosto dell'Anno 2024

a Castelli, Centro Avalokita
e il suo nome di Dharma è:

Luce Brillante della Gente

Dopo aver ricevuto i Tre Rifugi e i Cinque Addestramenti alla Consapevolezza, il praticante sa che dovrà studiarli e recitarli con regolarità (possibilmente con un Sangha), affinché la pratica dei Rifugi e degli Addestramenti alla Consapevolezza divenga ogni giorno più profonda. Se il Praticante non recita gli Addestramenti almeno una volta ogni tre mesi, la Trasmissione perderà la sua validità.

Maestro ordinante

della 43^a generazione della Scuola

Dhyana Lam Te e

9^o generazione della Linea di Dharma Lieu Quan

I Tre Rifugi

Prendo rifugio nel Buddha,
colui che mi indica la via in questa vita.
Prendo rifugio nel Dharma,
la via della comprensione e dell'amore.
Prendo rifugio nel Sangha,
la comunità che vive in armonia e consapevolezza.

I Cinque Addestramenti alla Consapevolezza

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 investire 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 e famiglie e della 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 la 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. Pratterò 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 erranee 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 trascino 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.
