

Orden del Interser
Solicitud del aspirante.
Perteneiente a:

(Nombre del solicitante)



Índice de contenidos (con hipervínculos)

Introducción	2	
Preparándose para ser aspirante	5	
Lista de verificación previa	Error! Bookmark not defined.	
Preguntas para reflexionar	9	
Visión general	9	
Preguntas	9	
La mentoría	13	
La carta a Th ã y	13	
¿ Quién está calificado para ser mentor?	15	
Recursos para la mentoría	19	
Cantos, recitaciones y sutras	19	
Libros que contienen sutras con		
comentarios de Thich Nhat Hanh	19	
Otros recursos de apoyo para la mentoría	19	
Madurando hacia la Ordenación	23	
Cualidades	23	
Acciones	24	
Comprensión	24	
Habilidades y práctica	26	
Lectura y estudio	26	
Información personal y de la práctica del aspirante		27
Práctica anterior en la Sangha	28	
Mentorías anteriores y desafíos personales	28	

Visión general

El aspirante a ser parte de la Comunidad Central de la Orden del Interser (OI) está en el camino del Bodhisattva. Los Bodhisattvas aprecian la ayuda de todos los maestros y mentores.

Para promover la consistencia en la mentoría y garantizar que los mentores y los aspirantes reciban el apoyo necesario, el Consejo de Maestros del Dharma de Plum Village en Norteamérica (CMDPVNA) solicita que todos aquellos aspirantes que vivan en América del Norte y que buscan la aceptación formal como aspirante a la Orden del Interser usen la presente solicitud.

Es muy importante que un Maestro de Dharma que haya recibido la Transmisión de la Lámpara en el linaje de Plum Village participe en la mentoría de los aspirantes a la Comunidad Central de la Orden del Interser. El maestro de Dharma puede participar a través de la mentoría personal, como parte de un equipo de mentoría o como maestro supervisor de los mentores calificados de la Orden del Interser. El Maestro de Dharma puede ser laico o monástico. En general, los aspirantes laicos suelen ser asesorados por maestros de Dharma laicos.

La intención de la CMDPVNA, es promover la creación de equipos de mentores que sean miembros calificados de la Orden del Interser y maestros del Dharma. (Para saber, ¿Quién está calificado para ser un mentor?, consulte la página 17,) En términos generales, es de gran beneficio, si el aspirante y el mentor o el equipo de

mentores se encuentran en la misma región geográfica para que puedan practicar de manera presencial, al menos en algunas ocasiones.

En el caso de que el aspirante pertenezca a un grupo social específico o marginado, sería de gran ayuda para el aspirante contar con un equipo de mentores que incluya un Maestro de Dharma y/o miembros de la Orden de un grupo similar o con experiencias similares a las suyas. En esos casos, un aspirante puede trabajar con un maestro de Dharma no local que tenga antecedentes similares a los suyos.

Sin embargo, siempre que sea posible, el maestro de Dharma no local debe estar en contacto y asesorar, si hay disponible, al maestro de Dharma local o mentor de la OI local. Puesto que, tanto el maestro del Dharma y mentor local tendrán naturalmente, una convivencia más cercana y frecuente con el aspirante.

Se espera que los aspirantes practiquen de manera presencial con su mentor y maestro del Dharma al menos una o dos veces al año durante el proceso de mentoría.

Se alienta a las sanghas locales a ofrecer recursos para apoyar la práctica presencial.

1

La presnete solicitud es un instrumento de apoyo a la Sangha local y al maestro de Dharma para comenzar el proceso de mentoría formal. Los estatutos de la Orden del Interser establecen que un aspirante debe anunciar su aspiración para unirse a la Orden, a la Sangha antes de realizar una solicitud formal. Es decir que, se requiere el apoyo formal de la Sangha para convertirse en aspirante y unirse a la Orden del Interser.

Con el fin de garantizar que el apoyo necesario esté disponible, quien desee aspirar y comenzar el proceso de mentoría debe discutir sus aspiraciones con los posibles mentores, incluido el maestro de Dharma.

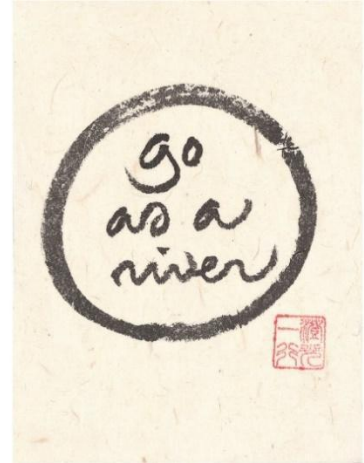
La sección “*Preparándose para ser aspirante*” de esta solicitud, le ayudará a ver con profundidad en su propio desarrollo en la práctica, para solicitar y comenzar el proceso de mentoría.

Sí, las condiciones requeridas están presentes para su aceptación y el comienzo de la mentoría, el maestro de Dharma o mentor hablará con el aspirante y consultará con su sangha y cualquier otro mentor de la OI, según corresponda.

Después de completar esta solicitud, el aspirante guardará una copia y entregará una copia, junto con la “Carta del aspirante a Thầy” a cada miembro del equipo de mentores, incluido el maestro de Dharma. Si el aspirante escribe una nueva carta a Thầy; las fechas de las cartas deben estar marcadas claramente en cada una de ellas. La mentoría generalmente toma al menos dos años, a menudo más. Cuando llegue el momento de la ordenación, se enviará al monasterio donde se planea la ordenación otra copia de esta solicitud y la carta a Thầy, en caso de que las intenciones del aspirante hayan cambiado se escribirá una nueva carta. El aspirante también enviará una carta solicitando la ordenación y la solicitud que ha sido preparada para ello, por los monásticos.

Preparándose para ser aspirante

A principios de la década de 1960, en medio del crisol de la guerra en Vietnam, el Venerable Thich Nhat Hanh (Thầy) desarrolló un nuevo modelo para la práctica al compilar los catorce entrenamientos de la consciencia plena, lo llamó Tiệp Hien (Orden del Interser) y ordenó a los primeros seis miembros. En



1981, Thầy comenzó a ordenar a más personas como miembros de la OI, algunos monásticos, algunos laicos. Este modelo que incluye miembros laicos y monásticos como iguales en una Orden fue única en el mundo budista.

No fue sino hasta mediados de la década de 1980, cuando la corriente de miembros de la Orden comenzó a refrescarse, con nuevas ordenaciones. Desde entonces, la Orden se ha convertido en una comunidad mundial múltiple ² de practicantes. Los miembros de la orden estudian, practican y recitan los entrenamientos para apoyar su práctica; tal como dice la ceremonia de recitación:

Los Catorce Entrenamientos de consciencia plena son la esencia misma de la Orden del Interser. Son la antorcha que ilumina nuestro camino, la barca que nos lleva, el maestro que nos guía.

Thich Nhat Hanh nos explicó, en diversas ocasiones, que después de su muerte no quería que sus cenizas se colocaran en una estupa. De ésta forma, nos enseñó que no debemos dejarnos atrapar por la forma y que no creamos que él se encuentra en la

estupa, o incluso fuera de la estupa. Más bien, Thây dijo: *"Si estoy en algún lugar, es en tu respiración consciente y en tus pasos pacíficos"*. Por tanto, como discípulos de Thây, los miembros de la Orden del Interser —laicos y monásticos—continuamos las enseñanzas de Thich Nhat Hanh por medio de nuestra respiración, nuestros pasos, y la práctica de los catorce entrenamientos de la consciencia plena.



La Orden del Interser, está compuesta por miembros de la comunidad ampliada y miembros de la comunidad central. Los miembros de la comunidad ampliada tratan de vivir el espíritu de la Orden, pero no se han comprometido formalmente a observar los Catorce entrenamientos de la consciencia plena, ni han sido ordenados como miembros de la Orden de la Comunidad Central. La ordenación a la comunidad central es un ***compromiso formal*** de observar los catorce entrenamientos, además de los cinco entrenamientos de la consciencia plena. Los miembros de la comunidad central *"aceptan la responsabilidad de organizar y apoyar una sangha local y ayudar a mantener las recitaciones de los entrenamientos de la consciencia plena, los días y retiros de consciencia plena"*.

La ordenación a la comunidad central es, en esencia, un compromiso con el voto del bodhisattva. *No es algo que agregues a tu personalidad, ego o currículum*. La ordenación es un compromiso para hacer de la práctica de la consciencia plena y de los catorce entrenamientos de la consciencia plena el principio organizador central de su vida. Es una forma de ser en la que se crece continuamente. No es un evento o

culminación; es una celebración a lo largo del camino al que compromete su vida. Como dice el segundo entrenamiento de la conciencia plena, *“La verdad se encuentra en la vida y observaremos la vida dentro y alrededor de nosotros en cada momento, listos para aprender a lo largo de nuestras vidas”*.

Un aspirante a la comunidad central debe tener una sólida práctica para participar enérgicamente y efectivamente al ser asesorado por mentores calificados. Esperamos que las preguntas en la página siguiente le ayuden a determinar si está listo (sí, se reúnen las condiciones necesarias) para solicitar a los mentores y a su sangha local que apoyen su aspiración a la comunidad central.

Lista de autoevaluación del aspirante

- Apoyo y práctico fielmente con mi sangha local.
- Recibí formalmente los Cinco Entrenamientos de la Conciencia Plena al menos hace un año ¹ del Ven. Thich Nhat Hanh o un maestro del Dharma del Tiếp Hiện
- Recito los cinco entrenamientos de la conciencia plena al menos una vez al mes y lo he hecho desde que recibí o renové mi compromiso con los entrenamientos.
- Estudio, practico y observo los cinco entrenamientos de la conciencia plena.
- Tengo una práctica diaria que incluye la meditación sentada.
- Estoy libre de alcohol y drogas recreativas y lo seguiré siendo.
- He comenzado a observar días regulares de conciencia plena.
- Si vivo en pareja, mi pareja apoya mi aspiración a la Orden.
- Estoy trabajando con las Preguntas de Reflexión que son parte de esta solicitud.

- Estoy familiarizad@ con la Orden, los catorce entrenamientos de la conciencia plena y los estatutos tal como se presenta en el libro Una puerta a la compasión ²Uso y estudio el libro.
- Soy consciente de que al aspirar me comprometo a:
 - ✓ Practicar 60 días de conciencia plena al año
 - ✓ Estudiar, practicar y observar los 14 entrenamientos de conciencia plena y recitarlos al menos trimestralmente
 - ✓ Asistir a días de conciencia plena y retiros.
- He identificado un maestro del Dharma o un miembro calificado de la Orden de Interser que está dispuesto a servir como mi(s) mentor(es).
(Para conocer las calificaciones de los mentores, consulte ¿Quién está calificado para ser un mentor? en la página 17).
- Un maestro del Dharma de la Tiếp Hiện ha aceptado apoyar mi aspiración y trabajar con mi(s) mentor(es) de la Orden de Interser.

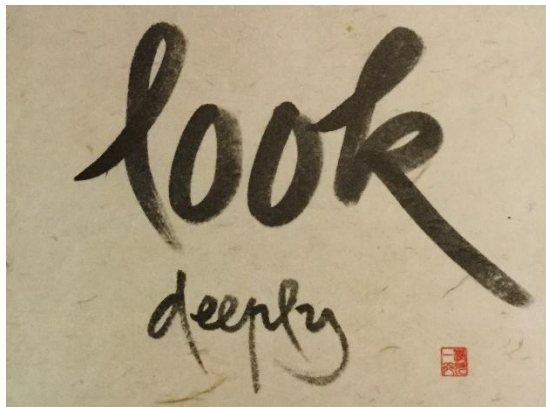
¹Los estatutos requiere al menos un año entre recibir los Cinco Entrenamientos de Conciencia plena y comenzar a ser aspirante de la Orden de Interser. Recientemente, la hermana Chan Khong ha escrito que el

período debe ser de al menos dos años. *Interbeing* Parallax Press 2020 (4.ª ed.) p 111.
²Thich Nhat Hanh,; *Una puerta a la compasión*

Preguntas para reflexionar

Visión general

Utilice estas preguntas para autoevaluar su aspiración más profundamente y comunicarse con su mentor. Mirar profundamente estas preguntas es una práctica. No hay respuestas correctas. Las preguntas son para la reflexión y la práctica, para ayudarlo a obtener claridad sobre su propio camino espiritual y para ayudar a abrir un diálogo dentro de usted y con su(s) mentor(es). Incluso puede descubrir que sus respuestas cambian a medida que se desarrolla su aspiración. Escriba las respuestas para compartirlas con su(s) mentor(es).



Preguntas

1. **Motivación.** ¿Qué me motiva a recibir los Catorce Entrenamientos de la consciencia plena y unirme a la Comunidad Central de la Orden del Interser?
2. **Momento.** ¿Por qué he decidido manifestar mi deseo de ingresar al proceso de aspiración en este momento?
3. **Práctica.** ¿De qué manera mi práctica de la consciencia plena, amplió mi capacidad de comprensión, amor y compasión?

y me ayudó a,

- ❖ ¿Transformar mi propio “malestar”, que incluye : la ansiedad, ira, miedo, depresión, remordimientos, deseo, descuido, desesperación, distracción y otras experiencias de “malestar”?
- ❖ ¿Mis relaciones?
- ❖ ¿Comprender y abordar los desafíos de mi práctica actual?
- ❖ ¿Aumentar la conciencia de dónde, cuándo y cómo encuentro resistencia, incomodidad y miedo, y cómo trabajo con ellos?

4. **Compromiso.** Entiendo que el compromiso básico de mi iniciativa es servir a la Sangha.
- ❖ ¿Qué regalos me gusta traer a la Sangha?
 - ❖ ¿Cómo haré que el tiempo y la energía estén disponibles para asumir la responsabilidad de cultivar el bienestar de la(s) sangha(s) de la(s) que formo parte?
 - ❖ ¿Qué barreras experimento o anticipo al servir a la sangha?
5. **Relaciones.** ¿Cómo estoy experimentando mis relaciones con mi hogar y mi familia extendida, mi familia Sangha y los miembros de OI?
- ❖ ¿Hay personas con las que me siento en conflicto o con las que me gustaría estar en mejor armonía? ¿Cómo podría practicar para comprender su sufrimiento y el mío, más profundamente para mejorar las relaciones amorosas?
 - ❖ ¿Cómo estoy practicando para transformar estas relaciones y “resolver todos los conflictos por pequeños que sean”?
 - ❖ ¿Estoy familiarizado con la práctica de Comenzar de Nuevo?
¿He practicado Comenzar de nuevo?
¿Algunas de mis relaciones se beneficiarían de Comenzar de nuevo?
 - ❖ ¿Cómo, cuándo y dónde podría practicar con estas relaciones?
6. **Consumidor.** ¿Cómo estoy trabajando con el consumo consciente?
- ❖ ¿Me he liberado de mi uso y me he liberado de las ansias de alcohol y otras drogas recreativas?
 - ❖ ¿Cómo estoy viviendo los entrenamientos a través de la conciencia de no matar, la injusticia ambiental y racial, y el gran daño causado por el consumo de productos animales?
 - ❖ ¿Estoy atento a mi consumo no solo de alimentos comestibles, sino también de nutrientes no comestibles como medios y dispositivos electrónicos y cómo estos afectan mi cuerpo y mente?

- ❖ ¿Cómo me han ayudado los entrenamientos de la consciencia plena a transformar el sufrimiento, las energías de los hábitos inútiles y los estados mentales?
- ❖ ¿Cómo me cuido a mí mismo y a los demás?
- ❖ ¿Qué entrenamientos de la consciencia plena necesito practicar más?
- ❖ ¿Cómo procederé para iniciar esta necesaria práctica?
- ❖ ¿Me estoy moviendo más allá de los entrenamientos como abstracciones intelectuales hacia una verdadera relación con los entrenamientos, incorporándolos verdaderamente y aplicándolos en mi vida diaria?

7. **Tradición de Plum Village.** ¿Cuánto tiempo y en qué contexto he estado practicando dentro de la tradición de Thích ? (Por ejemplo, retiros y prácticas semanales de la Sangha local, retiros dirigidos por monásticos en uno de nuestros monasterios, otros retiros, estudio privado).

- ❖ ¿Qué áreas de estudio y práctica me ayudarían más en el camino?
- ❖ ¿Estoy familiarizado con el corazón del trabajo de Thích reflejado en sus libros y charlas de Dharma? ¿Traducciones de sutras y prácticas?
- ❖ ¿Qué libros, sutras y prácticas podría desear incorporar a mi práctica en particular?
- ❖ ¿Cuál es mi plan para hacer esto?

8. **Inclusión, raza y equidad social.** La inclusión es un valor principal de la comunidad de la Orden del Interser. La Sangha de Buda fue inclusiva en todas las razas, clases, etnias, idiomas y géneros. Sin embargo, su sociedad y la nuestra fueron y son a menudo desafiadas a tomar conciencia y trabajar para transformar las condiciones que conducen a prejuicios raciales, culturales y de género e inequidades sociales. Las siguientes preguntas pueden ayudarnos a tomar conciencia de nuestros propios prejuicios y sufrimientos y, por lo tanto, permitirnos ser conscientes y responder a un sufrimiento similar en nuestras Sanghas y la sociedad.

- ❖ ¿Cómo he aprendido a reconocer y sanar el racismo, el género, los prejuicios y otras formas de opresión que he interiorizado?
 - ❖ ¿Cómo he aprendido a reconocer y curar el racismo, la discriminación de género, los prejuicios y otras formas de opresión en las que participo?
9. **Tradición Espiritual Raíz.** ¿Cuál fue mi tradición espiritual raíz (original) y cuál es mi relación con ella?
- ❖ ¿Cómo me relaciono ahora con esa tradición hoy?
 - ❖ ¿Cómo integro estas raíces con la tradición de Thầy de manera que se enriquezcan mutuamente?
10. **Otra(s) Tradición(es).** Si he tenido experiencia con otras tradiciones meditativas, ¿cuánto duró esa experiencia y qué motivó mi transición a la práctica de Thầy?
- ❖ ¿Cómo he reconciliado las dificultades de este pasado?
 - ❖ ¿Cómo incorporo los elementos útiles de estas prácticas en mi camino actual?
11. **Práctica de participación.** ¿Cómo uso ahora la práctica de la consciencia plena en el contexto de mi hogar, lugar de trabajo y otros grupos en los que participo? ¿Cómo puedo infundir continuamente consciencia plena en estos entornos?
12. **Explorando preocupaciones.** ¿Cuáles son mis preguntas e inquietudes sobre mi práctica, los catorce entrenamientos de la consciencia plena y unirme a la Comunidad Central de la Orden del Interser?
13. **Preguntas personales opcionales.** Tengo las siguientes preguntas adicionales, que son particularmente relevantes para mí. (Por favor articule sus dudas y comparta cómo ha estado o imagina trabajar con ellos).

LA MENTORIA

Practicar los entrenamientos de consciencia plena al comprometerse con la justicia ambiental, racial y animal

Antes de aspirar o ser mentores, los aspirantes y mentores, respectivamente, han explorado, estudiado e integrado profundamente en sus vidas, las prácticas de los cinco entrenamientos de consciencia plena y los catorce entrenamientos de consciencia plena. Promovemos la justicia ambiental y racial. Nuestras aspiraciones incluyen no matar, dañar o explotar a otros seres. Por ejemplo, conscientes del sufrimiento que implica la industria de la carne, aspiramos a llevar una dieta vegetariana o vegana donde podamos, como hacen **Thầy** los monásticos. Comemos de la manera más consciente del cuidado del medio ambiente, al seguir una dieta vegana o vegetariana a menos que las condiciones de salud lo impidan. Los miembros de la comunidad central de OI encarnan y modelan la práctica.

La carta a **Thầy**

Un paso inicial en el proceso del aspirante a ser miembro de la Orden del Interser, es escribir una carta de aspiración a nuestro maestro raíz y fundador de la Orden, el Venerable Thich Nhat Hanh, quien está presente en todos sus alumnos. Dirija su carta a **Thầy** como cortesía. En la práctica, los maestros de Dharma monásticos o laicos la leerán en nombre de **Thầy**. En esta carta solicitará su aceptación como aspirante a la Orden de Interser.

Al escribir su carta a Thầy, recuerde que la comunicación formal en Vietnam y en la comunidad monástica comienza con un saludo y buenos deseos. Los monásticos no se lanzan directamente al negocio como es nuestra costumbre laica occidental. Como estudiantes de Thầy, estamos agradecidos por sus enseñanzas y el amor que sentimos a través de ellas. Recuerde que hablamos con Thầy como un maestro respetado, usando un lenguaje formal. Por ejemplo, su carta podría comenzar con "Estimado respetado Thầy" o "Estimado respetado maestro". Idealmente, su carta a Thầy será de una página con una breve historia espiritual y una declaración clara de su aspiración en la práctica.

Agregue su carta a esta solicitud. Su Maestro de Dharma o mentor(es) de la Orden del Interser, mantendrán una copia de la carta junto con su solicitud durante el período de mentoría. Además, es aconsejable que los aspirantes conserven su propia copia de todos los materiales enviados.

¿Quién está calificado para ser un mentor?

La calificación de mentor en nuestra sangha tiene una larga historia de experimentación y evolución. Hemos llegado a un punto en el que podemos unirlo en una práctica coherente e integral.

Nuestro objetivo básico en la mentoría siempre ha sido apoyarnos mutuamente para profundizar nuestra práctica y fortalecer nuestras sanghas. La práctica de un mentor debe ser fresca y viva para guiar a un aspirante de manera efectiva. Para apoyar tanto a los mentores como a los aspirantes, el Consejo de Cuidado de Maestros de Dharma de América del Norte ha integrado con la amplia experiencia de nuestra Orden, la siguiente declaración de calificación para mentores.

Un maestro de Dharma debe participar como parte de la mentoría, ya sea como mentor principal o como parte del equipo de mentoría. (Vea la solicitud del aspirante en la página 26.) La tabla en la página siguiente muestra las calificaciones requeridas para ser un mentor.

Tres situaciones califican a una persona para ser mentor. Para aceptar ser mentor de un aspirante a la Orden del Interser, uno debe cumplir con:

Requisitos principales para ser un mentor	Requisitos secundarios
Ser un maestro de Dharma que recibió la transmisión de la lámpara	y estar practicando consistentemente con una sangha en la tradición de Plum Village
O Haber sido ordenado miembro de la Orden durante al menos cinco años.	a. y haber practicado consistentemente durante cinco años con una sangha en la tradición de Plum Village, b. y tener el acuerdo de un maestro de Dharma para brindar apoyo, asistencia y, según sea necesario, supervisión para orientar al aspirante.
O Haber sido ordenado como miembro de la Orden durante al menos un año con una extensa práctica personal previa su ordenación	a. está practicando consistentemente con una Sangha en la tradición de Plum Village b. Y tener el apoyo y acuerdo con un maestro del Dharma para supervisar al mentor de la OI y participar activamente tanto con el mentor de OI como con el aspirante durante la mentoría. c. Participar activamente significa: i. al menos un contacto significativo trimestral entre el maestro de Dharma, el mentor(es) de OI y el aspirante, ii. práctica personal juntos en un entorno formal de al menos un día de duración (Retiro o Día estructurado de consciencia plena dirigido por el maestro del Dharma) al menos dos veces durante la mentoría.

Los aspirantes y mentores pueden beneficiarse más cuando se encuentran en la misma región geográfica para que puedan practicar juntos de manera presencial, al menos en ocasionalmente.

Sin embargo, si el aspirante pertenece a un grupo distintivo o marginado. El aspirante entonces, podría beneficiarse si los mentores son de un grupo similar o con experiencias similares. En esos casos, el aspirante puede trabajar con un mentor no local con antecedentes similares a él.

Siempre que sea posible, el maestro de Dharma no local debe estar en contacto y asesorar al maestro del Dharma local, si está disponible, o a un mentor local de OI.

Se espera que los aspirantes practiquen de manera presencial, con sus mentores y maestros del Dharma al menos una o dos veces al año durante la mentoría. Se alienta a las sanghas locales a ofrecer recursos para apoyar esta práctica presencial.³

Para los maestros del Dharma: antes de firmar la aceptación a la mentoría, el maestro del Dharma involucrado es responsable de garantizar que cualquier mentor que no sea un maestro del Dharma esté calificado para ser mentor.

³Al momento de escribir este artículo, la Fundación Thich Nhat Hanh también ofrece apoyo financiero para que las sanghas inviten a maestros de Dharma, a un día o retiro de consciencia plena, que es otra oportunidad para que los mentores y los aspirantes practiquen juntos.

La mentoría es un proceso tanto formal como informal. Si bien los aspirantes tienen mentores formales, otras personas pueden apoyar la mentoría de manera informal. Los miembros de la sangha que practican regularmente con el aspirante, otros maestros del Dharma y todos los miembros de la Orden en la región pueden ser un apoyo útil para el aspirante. Se alienta especialmente a los aspirantes a desarrollar prácticas de segundo cuerpo con los miembros de la sangha. Se alienta al aspirante y al equipo de mentoría a utilizar todos los recursos para desarrollar y fomentar la profundización de la práctica en este proceso.

Los aspirantes deben comprender que son responsables de estar en contacto con sus mentores. Al principio de la mentoría, el aspirante y los mentores pueden determinar la frecuencia de contacto, es responsabilidad del aspirante iniciar y mantener el contacto con los mentores.

Recursos para la mentoría

Los siguientes son recursos sugeridos para apoyar la mentoría. Esta no es una lista exclusiva ni obligatoria. Muchos otros recursos de Plum Village existen o pueden crearse después de la edición de esta solicitud.

Cantos, recitaciones y sutras

Estos recursos se pueden encontrar en *Cantos del corazón: Ceremonias budistas y práctica diaria*. Algunos ejemplos de recitaciones beneficiosas incluyen:

- Empezar de nuevo
- Discurso sobre medir y reflexionar
- Discurso sobre las cinco formas de acabar con la ira
- Discurso sobre el discípulo vestido de blanco
- Invocando los nombres de los Bodhisattvas
- Tres y cinco toques de la tierra

Libros con sutras y comentarios de Thich Nhat Hanh:

- *Las enseñanzas de Buda: los tres sutras fundamentales, contiene:*
Sutra Anapanasati: Sutra sobre la Respiración
Sutra Alagddupama: Sutra sobre como Atrapar una serpiente
Sutra Vajracchedika: Sutra del Diamante
Edic. Oniro. ISBN 84-9754-034-4
- *Transformación y sanación. Sutra Satipatthana: El sutra de los cuatro fundamentos de la consciencia. Edic. Paidós. ISBN 84-493-0724-4*
- *Cita con la vida. Sutra Theranamo: “La mejor manera de vivir solo”. Edic. Oniro. ISBN 84-9754-123-5*
- *Ser paz y el Corazón de la Comprensión. Neo Person ISBN 84-88066-11-2*
Sutra del Prajnaparamita/ Sutra del Corazón.
- *El corazón del cosmos: El Sutra del Loto (Sutra Saddarmapundarika).*

Edic. Oniro. ISBN 978-84-9754-326-2. Comentarios sobre uno de los sutras fundamentales del budismo Mahayana.

Otros recursos de apoyo a la mentoría:

Libros de Thich Nhat Hanh

- *Una puerta a la compasión. Árbol editorial, México 1996 ISBN:978968612068. Comentarios sobre los catorce entrenamientos de la plena conciencia.*
- *El Corazón de las Enseñanzas de Buda: Transformar el Sufrimiento en Paz, Alegría y Liberación. Edic. Oniro. ISBN 84-95456-16-8*
- *Camino Viejo Nubes Blancas: Siguiendo los Pasos de Buda. Edic. Dharma. ISBN 978-84-96478-04-6*
- *Comprender nuestra mente: 50 versos sobre psicología budista*
- *Vivir el budismo. Edit. Kairos. ISBN 84-7245-458-4. Varios autores. Comentarios sobre los cinco entrenamientos de la plena conciencia.*
- *Felicidad. Editorial Kairós,ISBN: 978-84-9988-314-4*
- *Fragantes hojas de palmera, diario de 1962 a 1964.Edit. Kairos. ISBN: 9788499889863*
- *Enseñanzas sobre el amor. Una guía para alcanzar la plenitud en las relaciones humanas. Ed. Oniro. ISBN 84-89920-48-6*
- *El largo camino que lleva a la alegría*

Libros de la hermana Chan Khong en inglés solamente

- *Empezar de nuevo: cuatro pasos para restablecer la comunicación*
- *Aprendiendo el amor verdadero*

Recursos en línea y de aplicaciones, algunas de ellas solo en inglés

- *Campana de conciencia plena, www.mindfulnessbell.org*

- La aplicación Plum Village (<https://plumvillage.app>)
- Plum Village en línea (<http://youtube.com/plumvillage>)
- Thich Nhat Hanh Spain <https://tnhspain.com/>
- Páginas de Thich Nhat Hanh y Plum Village en Facebook.
Tales como Thich Nhat Hanh en español, Sangha de las Américas
- *Fundación Thich Nhat Hanh*, www.tnhf.org
- Parallax Press , www.parallax.org
- *The Raft* (Boletín en línea de la Fundación Thich Nhat Hanh)

Recursos de la práctica comprometida

En inglés:

- ARISE Sangha, <https://arisesangha.org>
- Sangha de los abrazadores de la tierra, <https://earthholder.org>,
<https://www.facebook.com/earthholdercommunity>
- Mindfulness en la Red de Educación, www.mindfuled.org
- *El karma racial de Estados Unidos* de Larry Ward
- “El camino hacia la equidad social y racial”, *Mindfulness Bell*
<http://arisesangha.org/wp-content/uploads/2016/01/gomez-brown-path-of-racial-equality-final-pdf.pdf>
- La maestra de Dharma Kaira Jewel Lingo y Melina Bondy han ofrecido un curso en línea para estudiar este libro en nuestra tradición, "Sanación cultural, restauración del parentesco".)

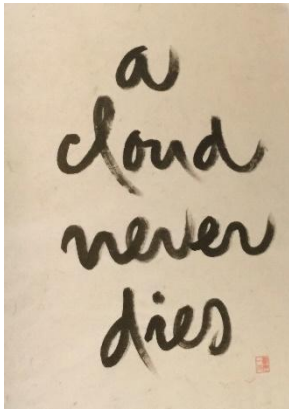
En español:

- Los maestros felices cambian el mundo: una guía para cultivar la consciencia plena, Katherine Weare y Thich Nhat Hanh
- <https://www.wakeupschools.es/>
- <http://madretierrainterser.org>
- Buenos Ciudadanos. Hacia la creación de una sociedad más ética. Edic. Oniro. ISBN 978-84-9754-643-0.

□ Construir la Paz. El fin de la violencia en el mundo, en tu entorno y en tu interior. Edic. RBA. ISBN 84-7871-156-2

Madurando hacia la Ordenación

Madurar para la ordenación no es como completar un plan de estudios, es un proceso para desarrollar, profundizar y madurar nuestra práctica para que podamos responder y ayudar a transformar nuestro propio sufrimiento y el de los demás.



Los catorce entrenamientos de la consciencia plena proporcionan la base para que se manifieste el crecimiento y se desarrolle la práctica. La preparación es muy individual, sin un cronograma específico, al igual que cada ciruela de un árbol madura cuando las causas y las condiciones son suficientes.

Cada individuo lleva su propio proceso hacia la ordenación. Las áreas sugeridas para cultivar y evaluar la madurez del aspirante pueden incluir cualidades, acciones, comprensión, habilidades, práctica, lectura y estudio.

Cualidades

- Verdadero amor por la práctica de *Thầy* y la tradición de Plum Village.
- Cultivar la comprensión y la conciencia de la realidad del interser.
- Una mentalidad de servicio contra a una mentalidad de liderazgo.
- Apreciar la sangha.
- Madurez y estabilidad personal/emocional.
- Habilidad para estar plenamente presente en el sufrimiento y la alegría.
- Aumentar la disposición y la habilidad para pedir ayuda a la sangha.
- Cultivar la conciencia de la dimensión última mientras se está firmemente arraigado en lo histórico.
- Totalmente comprometidos en el viaje de la transformación.
- Ser autoreflexivo.

- Habilidad para ofrecer retroalimentación a otros de una manera constructiva y amorosa.
- Capacidad para recibir comentarios sobre la práctica personal con un corazón abierto.
- Reconocer que toda la comunicación se filtra a través de la experiencia de vida personal y, por lo tanto, el impacto de las acciones y las palabras puede no ser el que uno pretendía.
- Desarrollar la capacidad de responder con compasión.
- Honestidad con uno mismo y con los demás: no esconderse

Comportamiento

- Aplica las enseñanzas a la propia vida con transformación observable.
- Mantiene buenas relaciones personales y con la Sangha.
 - *Recordar que el Buda le dijo a Ananda: "La amistad espiritual es todo el camino", mantiene límites saludables en la sangha, incluso en las relaciones emocionales, sexuales y financieras.*
- Apoya los centros de práctica monástica y laica local, regional y nacional
- Implementa los entrenamientos de la consciencia plena en la vida diaria (personal, familiar, Sangha)
- Escucha sin ponerse a la defensiva, que no se siente amenazado por el desacuerdo o el conflicto y está abierto a la retroalimentación (Ver *Sutra sobre Medir y Reflexionar*).
- Práctica constante: una práctica diaria personal que incluye meditación, al igual que su asistencia y apoyo fiel a la sangha.
- Vive en una relación continua con los entrenamientos de la consciencia plena, incluida la abstinencia total de alcohol y drogas recreativas.
- Busca constantemente oportunidades para practicar con los monásticos de Plum Village
- Mantiene la comunicación y el apoyo para la mentoría, ordenación y servicio a la OI.

Comprensión

- Thich Nhat Hanh es el maestro raíz de nuestra Orden
- Sangha es el punto central de práctica en nuestra Orden.

- Los entrenamientos de consciencia plena son principios básicos esenciales con los que hay que desarrollar una relación cada vez más profunda, cultivada a través del estudio, la práctica, la recitación y el intercambio de ideas en sangha.
- Nuestra orden, sus principios y cómo encajamos en la tradición general
- Convertirse en miembro de una familia de práctica múltiple
- El papel crítico y la necesidad de apoyo a la comunidad monástica
- Sutras principales y escritos básicos de Thích (Ver, por ejemplo, Recursos para la mentoría antes mencionados)

Habilidades y práctica

- El conjunto de habilidades necesario para guiar y compartir las prácticas de Plum Village, que incluyen:
 - Invitación de la campana
 - Realizar servicios formales de sutra/canto/recitación,
 - Ofrecer cantos básicos
 - Instrucciones de meditación
 - Meditaciones guiadas
 - Establecer y facilitar debates o intercambios de Dharma
- Estas habilidades se integrarían al ofrecer:
 - Ceremonias formales de recitación de entrenamiento de consciencia plena
 - Servicio de canto tradicional de Plum Village
 - Formatos de práctica secularizados y neutrales a la tradición cuando sea apropiado (ver *Los Maestros felices cambiarán el mundo* para ver ejemplos)
 - Ceremonia del té/Meditación (formal e informal)

Práctica de:

- Tocar de la tierra
- Dar luz (formal e informal)
- Comenzar de nuevo (formal e informal)
- Relajación total

Lectura y estudio

Vea los Recursos de Mentoría en la página 19.

INFORMACIÓN PERSONAL Y SOBRE LA PRÁCTICA DEL SOLICITANTE

El nombre del solicitante: _____

Dirección de envío: _____

Correo electrónico:

Teléfono: _____

Nombre del linaje (nombre del Dharma de los cinco entrenamientos de consciencia plena):

Fecha y lugar de recepción de cinco entrenamientos de consciencia plena:

Maestro transmisor de cinco entrenamientos de consciencia plena:

Nombre, ubicación y contacto de la sangha local:

Mentor(es) Nombre(s) e información de contacto:

Práctica anterior de sangha

Enumere los nombres y la información de contacto de otras sanghas con las que haya practicado, incluida la ubicación, la tradición y el tiempo que practicó con cada una. Incluya cualquier rol formal o informal que haya asumido. (Agregue páginas si es necesario).

Aspiraciones anteriores y desafíos personales

1) Aspirante anterior: si solicitó ser o ha sido un Aspirante anteriormente, explique cuándo y dónde fue Aspirante, y cómo y por qué finalizó o suspendió esa mentoría y su aspirantado, incluidos todos los nombres, ubicaciones e información del contacto. (Agregue páginas si es necesario).

2) Desafíos personales: a menudo, los desafíos personales nos motivan a practicar. Los desafíos también pueden afectar nuestra práctica personal y de Sangha. Si ha luchado con tal desafío (trauma, adicción, salud mental y problemas legales son los principales ejemplos), describa la condición, las circunstancias y cómo ha practicado con tal desafío (s) Si prefiere discutir esto personalmente con el maestro de Dharma, indíquelo y tome las medidas necesarias para concertar una hora y un lugar para reunirse. (Agregue páginas si es necesario).

Información y firma de la sangha y del equipo de mentores

Mi sangha local es:

Los detalles de contacto de Sangha están en la página.

.....
...

Respaldo local: La persona autorizada para respaldar formalmente mi aspirante en nombre de mi sangha es:

Imprimir nombre

Firma

.....

Mentor: Los miembros de OI que están calificados para ser mentores y han aceptado ser mis mentores son:

Nombre del mentor local

Firma del mentor

Nombre verdadero del mentor

Lugar y fecha de ordenación del mentor

Nombre y ubicación de la sangha.

Nombre del segundo mentor, si corresponde

Firma del segundo mentor

Nombre verdadero del segundo mentor

Fecha y lugar de ordenación del segundo mentor

Local del Segundo Mentor Nombre y ubicación de la sangha.

.....

El mentor principal que hablará en nombre del equipo debe completar la información a continuación.

Nombre del mentor sénior

Firma del mentor sénior

Dirección

Número de teléfono

Correo electrónico

.....

Maestro del Dharma participante/supervisor

Estoy de acuerdo en aceptar al aspirante a la Tiệp Hiên y apoyar a sus mentores y su práctica como aspirante. Al firmar, doy fe de que esa solicitud está completa.

Nombre del maestro de Dharma

Firma del maestro de Dharma

Nombre verdadero del maestro de Dharma

Fecha y lugar de transmisión de la lámpara

Nombre y ubicación de la sangha