



Cinco Preceptos de Servicio

Frank Ostaseski, Fundador del Instituto Metta

Hace un tiempo, desarrollé cinco preceptos como compañeros en el viaje de acompañar a personas en el final de la vida. Quizás tengan relevancia en otras dimensiones de la vida y puedan ofrecer inspiración y guía. Yo pienso en ellos como cinco prácticas ilimitadas que pueden ser continuamente exploradas y profundizadas. No son lineales y no tienen valor como teorías o conceptos. Para ser entendidas y manifestadas, tienen que ser vividas y comunicadas en acción.

Primer Precepto: *Acepte Todo, No Rechace Nada*

Darle la bienvenida a todo no significa que nos tiene que gustar todo lo que sucede. En realidad no es nuestro trabajo aprobar o desaprobar. Nuestra tarea es confiar, escuchar, y prestar cuidadosa atención a la experiencia cambiante. En el nivel más profundo, se nos pide que cultivemos una receptividad que no le teme a nada.

Este es un viaje de descubrimiento continuo en el cual siempre estaremos entrando nuevo territorio. No tenemos idea qué es lo que sucederá, y esto requiere valor y flexibilidad. Encontramos balance. El viaje es un misterio que tenemos que vivir, en forma abierta, corriendo riesgos, y perdonando constantemente.

Segundo Precepto: *Traiga su Ser Total a la Experiencia*

En el proceso de sanar a otros y a nosotros mismos nos abrimos tanto a nuestra dicha como a nuestros miedos. Al servicio de esta sanación, contamos con nuestra fortaleza y nuestra vulnerabilidad, nuestras heridas y la pasión por descubrir un lugar de encuentro con el otro. La calidez profesional no sana por sí sola. No es nuestra capacitación profesional sino la exploración de nuestro propio sufrimiento lo que nos permite asistir a otros en forma real. Esto es lo que nos permite tocar el dolor de otro ser humano con compasión, en lugar de con miedo y con lástima. Todo es bienvenido. No podemos viajar con otros a territorios que no hemos explorado por nosotros mismos. Es la exploración de nuestra propia vida interior lo que nos posibilita formar un puente empático con la otra persona.

Tercer Precepto: *No Espere*

La paciencia es diferente que el esperar. Cuando esperamos, estamos llenos de expectativas. Cuando esperamos, nos perdemos lo que este momento tiene para ofrecernos. Al preocuparnos o pensar en el futuro que nos espera, nos perdemos las oportunidades que están enfrente nuestro. Al esperar el momento de la muerte, nos perdemos muchos momentos de la vida. No espere. Si usted ama a alguien, díglele que le ama. Permita que la naturaleza precaria de esta vida le muestre lo que es más importante para usted; luego, déjelo entrar por completo.

Cuarto Precepto: *Encuentre Descanso en el Medio de la Actividad*

A menudo pensamos que el descanso es algo que vendrá cuando todo lo demás esté completo, como cuando nos vamos de vacaciones o cuando cumplimos con el trabajo. Imaginamos que sólo podemos encontrar descanso al cambiar las condiciones de nuestra vida. Sin embargo, es posible descubrir descanso en medio del caos. Experimentamos esto cuando prestamos nuestra atención total, sin distracción, a este momento, a esta actividad. Este lugar de descanso siempre está disponible. Sólo tenemos que volvernos hacia él. Es un aspecto nuestro que nunca está enfermo, que no nace, ni muere.

Quinto Precepto: *Cultive una Mente que No Sabe*

Esto describe una mente que es abierta y receptiva. Una mente que no está limitada por los propios planes, roles ni expectativas. Al gran maestro Zen Suzuki Roshi le gustaba decir, “En la mente del principiante hay muchas posibilidades, pero en la del experto, hay pocas.”

Desde esta perspectiva nos damos cuenta que “no saber es algo muy íntimo.” Al entender esto permanecemos cerca de la experiencia, permitiendo que la situación en sí le dé forma a nuestras acciones. Escuchamos cuidadosamente nuestra voz interior, sintiendo nuestros impulsos, confiando en nuestra intuición. Aprendemos a ver con una mirada fresca.

Por más información favor de contactar:

Frank Ostaseski
Metta Institute
PO Box 2710
Sausalito, CA 94966
415.331-9600
<http://www.mettainstitute.org>

© Frank Ostaseski