

Dekalog Zen

1. Nie przywiązuj się bałwochwalczo do żadnej doktryny, teorii czy ideologii. Wszystkie systemy teoretyczne są jedynie drogowskazami, żaden nie objawia prawdy absolutnej. Unikaj ciasnego myślenia. Ucz się nie przywiązywać do aktualnie wyznawanych poglądów, abyś mógł zachować otwartość wobec cudzego punktu widzenia. Prawda tkwi w życiu, nie w doktrynach. Bądź gotów uczyć się przez całe życie, stale obserwując rzeczywistość w sobie i otaczającym cię świecie.

2. Nie zmuszaj nikogo – także dzieci – do wyznawania twoich poglądów. Nie posługuj się w tym celu groźbą, pieniędzmi, manipulacją ani wychowawczym autorytetem. Poprzez współczujący dialog pomagaj innym odrzucać fanatyzm i ciasnotę poglądów.

3. Nie unikaj kontaktu z cierpieniem. Niech nie opuszcza cię świadomość jak wiele cierpienia istnieje na świecie. Staraj się docierać do cierpiących na wszelkie możliwe sposoby: odwiedziny, działania na rzecz innych. Nie trzeba daleko szukać...

4. Nie gromadź bogactw ponad miarę, gdy miliony głodują. Nie rób ze sławy, zysku, zamożności czy przyjemności zmysłowych głównego celu twojego życia. Żyj prosto, dzieląc czas, energię i dobra materialne z tymi, którzy są w potrzebie.

5. Nie podsycaj gniewu i nienawiści. Naucz się wykrywać i transformować złe uczucia póki są tylko ziarnem w twojej świadomości, zanim wykiełkują. Gdy czujesz pierwsze oznaki nienawiści lub złości – skupiaj uwagę na oddechu, aby dostrzec i pojąć naturę tych uczuć oraz uwarunkowania osób, które je wywołały.



Oset

6. Nie rozpraszaaj się. Obserwuj uważnie swoje oddychanie, aby stale powracać do tego, co dzieje się w chwili obecnej. Bądź w kontakcie ze wszystkim, co jest cudowne odradzające i uzdrawiające w tobie samym i wokół ciebie. Zasieraj w sobie ziarno radości, pokoju i zrozumienia, które sprzyja zachodzącym w głębi twojej świadomości procesom transformacji.

7. Nie mów rzeczy niezgodnych z prawdą, ani dla osobistych korzyści, ani po to by wyrzucić wrażenie na słuchaczach. Nie wypowiadaj słów, które wywołują konflikty i nienawiść. Nie rozpowszechniaj niesprawdzonych

wiadomości. Zawsze wypowiadaj się uczciwie i konstruktywnie. Miej odwagę zabrać głos, gdy dostrzegasz niesprawiedliwość, nawet wtedy, gdy może się to dla ciebie okazać niebezpieczne.

8. Nie wykonuj takiego zawodu, którego efekty są szkodliwe dla ludzkości bądź przyrody. Nie inwestuj w towarzystwa i spółki pozbawiające innych szansy na życie. Wybierz sobie zajęcie, które pomoże ci wyrazić twoją troskę o innych.

9. Nie przywłaszczaj sobie rzeczy, które powinny należeć do kogoś innego. Szanuj cudzą własność, jednak nie dopuszczaj, by inni ludzie bogacili się na ludzkim cierpieniu czy cierpieniu jakichkolwiek istot.

10. Szanuj własne ciało i obchodź się z nim jak najlepiej. Gromadź energie życiowe dla realizacji swoich ideałów. Nie podejmuj życia płciowego bez miłości i płynących z niej zobowiązań. Wkraczając w związki seksualne bądź świadom przyszłych cierpień, jakie możesz spowodować. Bądź w pełni świadom odpowiedzialności związanej z powołaniem nowego istnienia. Medytuj nad kształtem świata, do którego powołujesz nowe życie.

Autor: THICH NHAT HANH'A i JACEK SANTORSKI

Przedruk ze strony: <http://www.jutrzenka.cba.pl/dekalog.html>

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl