

Dekalog zen

według Thich Nhat Hahna



Coraz częściej dowiaduję się od swoich pacjentów, że poruszeni są głęboko przelewem krwi w Jugosławii, Gruzji i innych miejscach bezsensownych wojen. Szczególnie reagujemy na los umierających i cierpiących dzieci. Troska o innych jest wyrazem dojrzałości, pod warunkiem, że nie towarzyszy jej totalne poczucie bezradności i bezsilności. Ale jak im nie ulegać? Szczerze mówiąc, nie znajduję odpowiedzi na to pytanie w obszarze psychoterapii. Mogę się natomiast podzielić owocami swoich poszukiwań w tym zakresie. Ważnym źródłem są dla mnie książki wietnamskiego nauczyciela zen Thich Nhat Haha, które już niejednokrotnie w tym miejscu cytowałem. Jego głównym przesłaniem jest teza, że o pokój możemy dbać wszędzie i w każdej chwili, nie tylko w miejscach, gdzie toczą się wojny i panuje bezprawie. Bowiem źródła przemocy i cierpienia znaleźć możemy w sobie i najbliższym otoczeniu. Należą do nich doktrynerstwo, nadmierne przywiązanie do prestiżu i posiadania, brak uwagi, brak odpowiedzialności za słowa, niewłaściwy seksualizm. W życiu codziennym pomocne mogą być zasady, które Thich Nhat Hahn nazwał wskazaniem ładu i współistnienia.



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 postępuj się w tym celu groźbą, pieniędzmi, propagandą 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;
poprzez kontakty osobiste, 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 postrzec i pojąć naturę tych uczuć
oraz uwarunkowania osób,
które je wywołały.



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 wyrzeć wrażenie na słuchaczach. Nie wypowiadaj słów, które wywołują konflikty i nienawiść. Nie rozpowszechniaj niesprawdzonych wiadomości. Zawsze wypowiadaj się uczciwie i konstruktywnie. Miej odwagę zagrać 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
lub 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 na 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.



Polecenia:

1. Podaj przykłady zawodów, których efekty są twoim zdaniem szkodliwe dla ludzkości bądź przyrody.
2. Określ, które z przykazań wymienionych w tekście wydają ci się nierealne, niemożliwe do wykonania. Wypowiedź uzasadnij.
3. Wybierz trzy zasady z Dekalogu zen, które uważasz za najważniejsze w swoim życiu. Odpowiedź uzasadnij.
4. Oceń, na ile przedstawiony dekalog może być pomocny w ulepszaniu ludzkiego życia.

Tekst: J. Santorski, „Gazeta Wyborcza”, 31.01.1992,
za: *Etyka. Podręcznik dla szkół ponadpodstawowych*,
Wyd. Operon, Gdynia 2019, s. 145-146.

Fot.: Statua Buddy, źródło: Pixabay.com.



Dziękuję za uwagę!

