

# DEKALOG ZEN

WEDŁUG THICH NHAT HANH'A I JACKA SANTORSKIEGO

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 obowiązujących 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, 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 się dzieje w chwili obecnej. Bądź w kontakcie ze wszystkim, co jest cudowne,**

***odradzające i uzdrawiające w tobie samym i wokół ciebie. Zasiewaj 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 osobistej korzyści, ani po to, żeby 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 twą 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.***