

CZTERNAŚCIE TRENINGÓW UWAŻNOŚCI

PIERWSZY TRENING UWAŻNOŚCI: OTWARTOŚĆ

Świadomi cierpienia, tworzonego przez fanatyzm i brak tolerancji, jesteśmy zdecydowani nie przywiązywać się ślepo do żadnej doktryny, teorii czy ideologii - nawet buddyjskiej. Nauki buddyjskie są wskazówkami, pomagającymi nam uczyć się patrzeć wnikliwie oraz rozwijać zrozumienie i współczucie. Nauki te nie są doktrynami, za które trzeba walczyć, zabijać czy umierać.

DRUGI TRENING UWAŻNOŚCI: NIEPRZYWIĄZYWANIE SIĘ DO POGLĄDÓW

Świadomi cierpienia, tworzonego przez przywiązanie do poglądów i błędnego postrzegania, jesteśmy zdecydowani nie przywiązywać się do naszych obecnych poglądów i poszerzać nasze horyzonty myślowe. Aby otwierać się na wglądy i doświadczenia innych, będziemy uczyć się i praktykować nieprzywiązywanie do poglądów. Jesteśmy świadomi, że wiedza, jaką teraz posiadamy, nie jest niezmienną, absolutną prawdą. Prawdę można znaleźć w życiu, będziemy więc je obserwować nieustannie w nas i wokół nas - gotowi uczyć się przez całe życie.

TRZECI TRENING UWAŻNOŚCI: WOLNOŚĆ OD IDEI

Świadomi cierpienia, przynieszonego przez narzucanie naszych poglądów innym, jesteśmy zdecydowani nie zmuszać innych, nawet naszych dzieci, żadnymi sposobami – autorytetem, groźbą, pieniędzmi, agitacją czy indoktrynacją – do przyjmowania naszych poglądów. Będziemy szanować prawo innych odmienności, do wybierania tego, w co mają wierzyć i jak decydować. Będziemy jednakże pomagać innym odstępować od fanatyzmu i ciasnego myślenia poprzez współczujący dialog.

CZWARTY TRENING UWAŻNOŚCI: ŚWIADOMOŚĆ CIERPIENIA

Wiedząc, że głębokie wnikanie w naturę cierpienia może mi pomóc rozwijać współczucie i znajdować sposoby pozbycia się cierpienia, jestem zdecydowany, zdecydowana nie unikać cierpienia i nie zamykać na nie oczu. Jestem zdecydowany, zdecydowana szukać sposobów - włączając to kontakty osobiste, obrazy i dźwięki – bycia z tymi, którzy cierpią, aby zrozumieć ich sytuację głęboko i pomóc przekształcić ich cierpienie we współczucie, pokój i radość.

PIĄTY TRENING UWAŻNOŚCI: PROSTE, ZDROWE ŻYCIE

Wiedząc, że prawdziwe szczęście jest zakorzenione w pokoju, stabilności i współczuciu – a nie w bogactwie czy sławie, jestem zdecydowany, zdecydowana nie przyjmować za cel życia sławy, zysków, bogactwa czy przyjemności zmysłowych, ani nie gromadzić majątku, kiedy miliony są głodne i umierające. Jestem zdecydowany, zdecydowana żyć prosto i dzielić mój czas, energię i dobra materialne z tymi, którzy są w rzeczywistej potrzebie. Będę praktykować uważną konsumpcję, nie będę pić alkoholu i przyjmować narkotyków ani żadnych innych produktów, które wnoszą trucizny do ciała i świadomości - moich i całego społeczeństwa.

SZÓSTY TRENING UWAŻNOŚCI: POSTĘPOWANIE Z GNIEWEM

Wiedząc, że gniew blokuje porozumienie i rodzi cierpienie, jestem zdecydowany, zdecydowana opiekować się energią gniewu, kiedy tylko się pojawi oraz rozpoznawać i przekształcać nasiona gniewu, leżące głęboko w mojej świadomości. Kiedy pojawia się gniew, jestem zdecydowany, zdecydowana nie robić ani nie mówić niczego oprócz praktykowania uważnego oddychania albo uważnego chodzenia i potwierdzenia istnienia gniewu, objęcia go i wejrzenia w niego głęboko. Będę uczyć się patrzenia oczami współczucia na tych, którzy wywołali mój gniew.

SIÓDMY TRENING UWAŻNOŚCI: SZCZĘŚLIWE PRZEBYWANIE W CHWILI OBECNEJ

Wiedząc, że życie jest dostępne tylko w chwili bieżącej i że możliwe jest szczęśliwe życie tu i teraz, jestem zdecydowana, zdecydowany ćwiczyć się żyć głęboko w każdej chwili codziennego życia. Będę próbować nie gubić się w rozproszeniu ani nie dawać się unosić żalowi za przeszłością, lękowi przed przyszłością czy terażniejszym pragnieniom, gniewowi, zazdrości. Będę praktykować uważne oddychanie, aby wrócić do tego, co dzieje się w chwili bieżącej. Jestem zdecydowany, zdecydowana uczyć się sztuki uważnego życia przez kontaktowanie się ze wspaniałymi, odświeżającymi i leczącymi elementami, istniejącymi we mnie i wokół mnie oraz przez opiekowanie się, istniejącymi we mnie, nasionami radości, pokoju, miłości i zrozumienia, ułatwiając w ten sposób proces przekształcania i uzdrawiania mojej świadomości.

ÓSMY TRENING UWAŻNOŚCI: WSPÓLNOTA I POROZUMIEWANIE SIĘ

Wiedząc, że brak porozumienia zawsze przynosi oddzielenie i cierpienie, jestem zdecydowany, zdecydowana ćwiczyć się w praktyce współczującego słuchania i miłującej mowy. Będę uczyć się słuchać wnikliwie bez osądzania czy sprzeciwiania się; powstrzymywać się od wypowiadania słów, które rodzą niezgodę i powodują rozłamy w społeczności. Ze wszystkich sił będę utrzymywać otwartość porozumiewania się; będę prowadzić do zgody i rozwiązywania konfliktów, nawet tych małych.

DZIEWIĄTY TRENING UWAŻNOŚCI: ZGODNA Z PRAWDĄ I MIŁUJĄCA MOWA

Wiedząc, że słowa mogą rodzić cierpienie albo szczęście, jestem zdecydowany, zdecydowana uczyć się mówić zgodnie z prawdą i konstruktywnie, używając tylko takich słów, które inspirują nadzieję i zaufanie. Jestem zdecydowany, zdecydowana nie mówić nieprawdy dla własnych korzyści czy chęci zaimponowania ani nie wypowiadać słów, które mogą wywołać podziały czy nienawiść. Nie będę rozpowszechniać wiadomości, których prawdziwości nie jestem pewien, pewna; nie będę też oceniać ani ganić niczego, o czym nie mam wystarczającej wiedzy. Dam z siebie wszystko, aby mówić otwarcie o niesprawiedliwości, nawet jeśli może to zagrozić mojemu bezpieczeństwu.

DZIESIĄTY TRENING UWAŻNOŚCI: CHRONIENIE SANGHI

Wiedząc, że istotą i celem Sanghi jest praktyka zrozumienia i współczucia, jestem zdecydowany, zdecydowana nie używać społeczności buddyjskiej do korzyści osobistych ani nie przekształcać naszej społeczności w narzędzie polityczne. Wspólnota duchowa powinna jednakże jasno przeciwstawiać się uciskowi i niesprawiedliwości, powinna dążyć do zmiany sytuacji bez angażowania się w stroniczne konflikty.

JEDENASTY TRENING UWAŻNOŚCI: WŁAŚCIWE ŚRODKI UTRZYMANIA

Wiedząc, że wobec środowiska i społeczności stosowana jest przemoc i niesprawiedliwość, jestem zdecydowany, zdecydowana nie zajmować się profesją szkodliwą dla ludzi i natury. Najlepiej, jak potrafię, będę się starać wybrać takie sposoby utrzymania, które pomagają urzeczywistnić mój ideał zrozumienia i współczucia. Zdając sobie sprawę z realiów ekonomicznych, politycznych i społecznych, będę zachowywać się odpowiedzialnie jako konsument i obywatel, nie inwestując w przedsiębiorstwa, które pozbawiają innych szansy do życia.

DWUNASTY TRENING UWAŻNOŚCI: SZACUNEK DLA ŻYCIA

Wiedząc, jak wiele cierpienia powodują wojny i konflikty, jestem zdecydowany, zdecydowana kultywować w swoim codziennym życiu zrozumienie, współczucie i brak przemocy; promować edukację dla pokoju, uważną medytację i pojednanie – w rodzinach, społecznościach, narodach i na świecie. Jestem zdecydowana, zdecydowany nie zabijać i nie pozwalać innym zbijać. Będę wytrwale praktykować wraz z moją Sanghą głęboki wgląd, aby odkryć lepsze sposoby ochrony życia i zapobiegać wojnom.

TRZYNASTY TRENING UWAŻNOŚCI: SZCZODROŚĆ

Wiedząc, jak wiele cierpienia powodują wyzysk, niesprawiedliwość społeczna, kradzieże i ucisk, jestem zdecydowany, zdecydowana kultywować miłującą dobroć i uczyć się sposobów poprawiających jakość życia ludzi, zwierząt, roślin i minerałów. Będę praktykować szczodrość przez dzielenie mojego czasu, energii i dóbr materialnych z tymi, którzy są w potrzebie. Jestem zdecydowany, zdecydowana nie kraść i nie posiadać niczego, co powinno należeć do innych. Będę szanował własność innych, ale też próbować powstrzymać innych przed czerpaniem zysków z cierpienia ludzi i innych istot.

CZTERNASTY TRENING UWAŻNOŚCI: WŁAŚCIWE POSTĘPOWANIE

Dla członków świeckich:

Wiedząc, że relacje seksualne motywowane pożądaniem nie mogą rozproszyć poczucia samotności, ale tworzą więcej cierpienia, frustracji i izolacji, jestem zdecydowany, zdecydowana nie angażować się w relacje seksualne bez wzajemnego zrozumienia, miłości i długoterminowych zobowiązań. W relacjach seksualnych muszę uświadamiać sobie przyszłe cierpienia, których mogą zostać przyczyną. Wiem, że aby chronić szczęście swoje i innych muszę szanować prawa i zobowiązania swoje i innych. Zrobię wszystko, co w mojej mocy, aby chronić dzieci przed nadużyciami seksualnymi i aby chronić pary i rodziny przed rozpadem z powodu niewłaściwych zachowań seksualnych. Będę traktować moje ciało z szacunkiem i chronić moje energie witalne (seksu, oddechu, ducha) aby urzeczywistnić mój ideał bodhisattwy. Będę w pełni świadom, świadoma odpowiedzialności, jakie niesie z sobą przynoszenie nowego życia na świat. Będę medytować nad światem, któremu przynosimy nowe istnienia.

Dla członków zakonnych:

Ze świadomością, że aspiracje mnicha lub mniszki mogą być urzeczywistnione tylko wtedy, gdy on lub ona całkowicie zostawia za sobą więzy miłości ziemskiej, jesteśmy zdecydowani, zdecydowane praktykować czystość i pomagać innym chronić siebie. Jesteśmy świadomi, świadome, że samotność i cierpienie nie mogą być złagodzone połączeniem dwóch ciał z związku seksualnym, ale przez praktykę prawdziwego zrozumienia i współczucia. Wiemy, że stosunki seksualne mogą zniszczyć nasze życie jako mnichów i mniszki i będą powstrzymywać nas przed urzeczywistnieniem naszego ideału służenia istotom żywym i będą krzywdzić innych. Jesteśmy zdecydowani, zdecydowane nie dławić ani niewłaściwie traktować naszych ciał czy uważać je jedynie za narzędzie, ale uczyć się obsługiwać swoje ciało z szacunkiem. Jesteśmy zdecydowani, zdecydowane chronić nasze energie witalne (seksu, oddechu, ducha) do urzeczywistnienia naszego ideału bodhisattwy.