

Han Szan Te Czing

Patrz na ciało jak na nierealne, jak na obraz w lustrze lub odbicie księżyca w wodzie. Kontempluj umysł jako bez foremny. Lecz jasny i czysty. Nie powstaje w nim ani jedna myśl. Jest pusty, lecz postrzega, jest cichy, lecz iluminuje. Jest pełny jak Wielka Pustka i jest w nim wszystko, co cudowne.

Nie przychodzi ani nie odchodzi, jest poza wyglądem i poza opisem. Niezliczone zręczne środki Powstają z jednego umysłu. Bądź niezależny od istnienia materialnego, które jest zawsze przeszkoda i nie lgnij do złudnych myśli. Rodzą one ułudę. Uważnie kontempluj ten umysł, pusty, opróżniony ze wszystkich rzeczy. Jeśli nagle powstaną emocje, wpadniesz w pomieszenie. W krytycznej chwili przywróć światło, rozświetlając wszystko z całą mocą.

Chmury rozchodzą się, niebo jest czyste, słońce świeci jasno. Jeśli nic nie powstaje w umyśle, nic nie przejawia się na zewnątrz. To co ma jakiegokolwiek cechy, nie jest pierwotną rzeczywistością. Jeśli możesz ujrzeć myśl, gdy tylko powstaje, sama ta świadomość natychmiast ją niszczy.

Jaki by nie pojawiał się stan umysłu, wymieć go, odłóż go. Umysł może przekształcić. Zarówno dobre, jak i złe stany, święte i zwykłe pojawiają się stosownie do myśli.

Recytacja mantr czy kontemplowanie umysłu to jedynie ziele do polerowania lustra. Wraz z usunięciem kurzu ono także zostaje starte. Wielkie, rozległe moce duchowne są wszystkie w pełni zawarte w umyśle.

W Czystej Ziemi i Niebiosach można się znaleźć, gdy tylko się zechce. Nie trzeba poszukiwać tego, co oczywiste. Umysł pierwotnie jest Budda. Znajome staje się odległe, obce wydaje się znajome.

Dzień i noc, wszystko jest cudowne. Nic, co spotykasz, nie wprawia cię z pomieszeniem. Oto, co jest najistotniejsze, jeśli chodzi o umysł.

Metta - Ścieżka Współczucia . Korzystanie z materiałów ze strony jest dozwolone
<http://www.metta.pl/>