

それらは
ただ
現れている



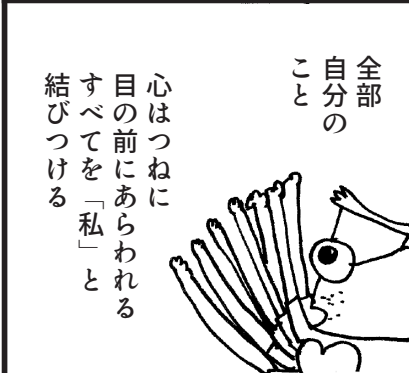
あらゆる
不幸や問題は
自分を傷つけるために
現れているのではない



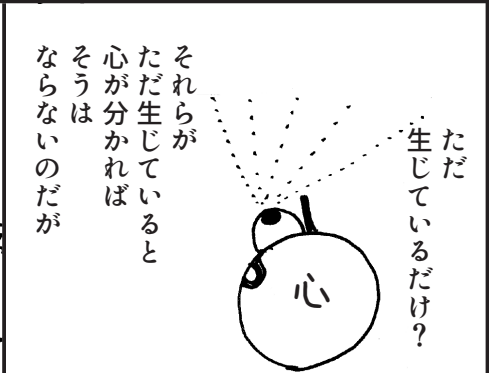
するとそこに
苦しみや悲しみ
怒りが生じる



しかし
わたしの心は
それらと自分を
結びつけようとする



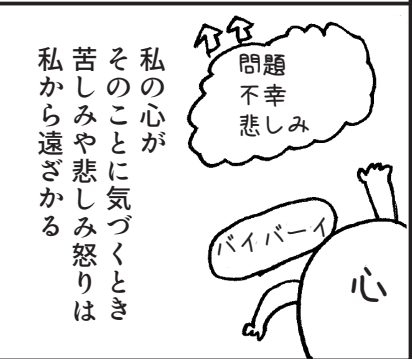
心はつねに
目の前にあらわれる
すべてを「私」と
結びつける



それらが
ただ生じていると
心が分かれば
そうは
ならないのだが



私の心よ
良く聞け
あらゆる善なること
悪なること
平凡なることも
これらは私とは
関係なくただ
起こっているのだ



私の心が
そのことに気づくとき
苦しみや悲しみ怒りは
私から遠ざかる