



Trzydzieści siedem aspektów ścieżki Przebudzenia

Dalajlama

Ścieżka do Przebudzenia, którą ukazał Budda Siakjamuni, obracając po raz pierwszy Kołem Dharmy, składa się z trzydziestu siedmiu aspektów, podzielonych na siedem głównych kategorii. Otwierają je „cztery uważności”, które odnoszą się do ciała, uczuć, umysłu i zjawisk. W tym kontekście „uważność” oznacza kontemplację fundamentalnej dolegliwości samsary oraz przemijalności uwarunkowanego istnienia, a więc niekończących się schematów nawykowego myślenia i postępowania. Rozmyślania te budzą prawdziwą determinację wyrwania się z tego błędnego koła.

Pragnąc już całym sercem wolności, adept wystrzega się tego, co przynosi cierpienie, i pielęgnuje przyczyny szczęścia. Na tak zwane „cztery całkowite porzucenia” składa się rezygnacja z powziętych szkodliwych myśli i działań oraz niepodejmowanie nowych, tudzież doskonalenie przedsięwziętych prawych myśli i działań oraz czynienie nowych.

Porzucenie negatywnych czynów i popychających do nich szkodliwych emocji oraz pomnożenie tego, co pozytywne (i nazywane fachowo klasą czystych zjawisk), zwiększa zdolność uwagi i generuje (dzięki praktyce punktowej koncentracji) „cztery czynniki cudownych mocy” aspiracji, wysiłku, intencji i analizy. Określa się je także „nogami”, ponieważ umożliwiają osiągnięcie szczególnych stanów skupienia, będących kluczem do nadprzyrodzonych umiejętności.

Kategoria czwarta składa się z „pięciu zdolności”, zaś piąta z „pięciu sił”. W obu przypadkach są to: zaufanie, radosny wysiłek, uważność, punktowa koncentracja i inteligencja. W tym kontekście różnica między jedną a drugą grupą leży w zaawansowaniu adepta. Należycie rozwinięta zdolność staje się siłą.

Do kategorii szóstej należy „siedem gałęzi ścieżki do Przebudzenia”: doskonała uważność, doskonała analiza, doskonały wysiłek, doskonała radość, doskonała elastyczność, doskonała stabilizacja medytacyjna i doskonały spokój. Siódma i ostatnia to „ośmioraka szlachetna ścieżka” właściwego poglądu, właściwego widzenia, właściwej mowy, właściwego działania, właściwego utrzymania, właściwego wysiłku, właściwej uważności i właściwej stabilizacji medytacyjnej.

Buddyzm praktykowany w tradycji tybetańskiej zawiera wszystkie te aspekty doktryny.

Przekład na język polski: Adam Kozieł