



Ośmioraka szlachetna ścieżka *Samdong Rinpoche*

Ukazując ośmioraką ścieżkę, Budda dał nam metodę osiągnięcia wyzwolenia (a więc ustania cierpienia, co odpowiada czwartej szlachetnej prawdzie). Prowadzi ona do urzeczywistnienia (czyli ziszczenia na własny użytek) mądrości i współczucia. Obejmuje trzy kluczowe obszary rozwoju: moralność, mentalność i mądrość, które są ze sobą ściśle związane i komplementarne.

Moralność

Właściwa mowa

Odpowiednie mówienie – to strzeżenie się kłamstwa, oszczerstwa, grubiaństwa i gadulstwa, a zatem kontrolowanie się, by nikogo nie skrzywdzić i dobrze służyć sobie oraz innym.

Rozwój i globalizacja nowych technologii potęgują znaczenie i zasięg mowy, niemniej trudno oprzeć się wrażeniu, że nowe kanały komunikacji wykorzystywane są przede wszystkim do manipulacji oraz propagowania bzdur i politycznej poprawności. Do tego stopnia, iż zaczęliśmy godzić się z tym, że władza – polityczna i każda inna – zawsze idzie w parze z błagą i oszustwem. Często jesteśmy tym wręcz ubawieni. Nieodpowiedzialnie emocjonalne słowa wykorzystuje się do propagowania religijnych doktryn. Wydaje się, że wyważenia i uczciwości oczekuje się już tylko od naukowców.

Na co dzień mówimy bezmyślnie, nieprzyzwoicie i agresywnie, za nic mając dobro własne i cudze.

Właściwe zarobkowanie

Mamy zarabiać na utrzymanie – własne, bliskich, pracowników itd. – nie krzywdząc. Zasada ta rozciąga się również na społeczność i społeczeństwa.

Kwestia nieszkodzenia w tym wymiarze bywa bardzo delikatna. Działania, które wydają się zupełnie nieszkodliwe tu i teraz, mogą mieć oplakane skutki w szerszym kontekście lub na dłuższą metę. Negatywne konsekwencje bywają też pośrednie, jak w przypadku postępującej degradacji środowiska, w którym żyjemy.

Właściwe postępowanie

Znów idzie o to, by być jak najbardziej pożytecznym i wyrządzać jak najmniej szkód. Definiowane przez buddyzm minimum to powstrzymywanie się od kradzieży, zabijania i

rozwiązłości seksualnej. Droga na poziom wyższy wiedzie przez rozwijanie mądrości i współczucia.

Rozwój mentalny

Właściwa uważność

Należyta przytomność ma cztery aspekty, związane z ciałem, emocjami, umysłem i jego obiektami (zjawiskami mentalnymi i fizycznymi). To praktyka wyostrowania świadomości prawdziwej natury siebie i rzeczywistości: tego, co robimy, myślimy, czujemy i postrzegamy, oraz tego, dlaczego to robimy, myślimy, czujemy, postrzegamy. Pomaga nam coraz lepiej rozumieć oraz być bardziej skrupulatnym w przestrzeganiu zasad moralnych tudzież analizowaniu siebie i świata.

W rzeczy samej większość z nas jest na co dzień zupełnie nieprzytomna. Odpowiadamy na wewnętrzne i zewnętrzne bodźce najzupełniej automatycznie i odruchowo, bez cienia namysłu i refleksji. Mentalna kakofonia przekłada się na chaotyczny styl życia. W wymiarze społecznym ów deficyt uwagi przejawia się barkiem współczucia. Jesteśmy ślepi na potrzeby innych.

Właściwy wysiłek

Słuszne dążenie ma cztery wymiary: niewzbudzania i pokonywania szkodliwych stanów umysłu oraz budzenia i rozwijania postaw pożytecznych. Z postępów w tej praktyce rodzi się spokój wewnętrzny.

Żyjemy w takim tempie i pod taką presją ekonomicznych, społecznych oraz personalnych imperatywów, że większość energii pochłania nam walka ze zmęczeniem, strachem i depresją. System, w jaki zostaliśmy wprzęgnięci, wizja osobowości, jakiej hołdujemy, zostawiają bardzo niewiele czasu, siły i chęci do praktykowania należytych wysiłków, które zapewniają spokój umysłu. Płytkość, znamionująca naszą codzienną krzątaninę, jest z reguły zgubna i zrośnięta z egoistycznym wyobrażeniem własnego ja.

Właściwe skupienie

Wedle nauk buddyjskich należyta koncentracja wymaga podbudowy w postaci czterech (wspomnianych) wysiłków oraz polega na skupieniu umysłu na jednym przedmiocie, który (przynajmniej na początku) winien należeć do domeny uważności (ciało, uczucie, umysł, postrzeżenie).

Dzięki odpowiedniemu skupieniu umysł jest w stanie widzieć wskroś przejawień „ja” oraz zjawisk, dostrzegając ich istotę czy też prawdziwą naturę. Innymi słowy, pozwala nam ono zobaczyć wyraźniej nietrwałość i wzajemną zależność – a docelowo pustość, brak samoistności – tak zwanych „bytów” z „własnym ja” na czele. Należyta koncentracja prowadzi do miarodajnego widzenia, które uwalnia od cierpień.

Rozwijanie skupienia wymaga praktyki medytacji i studiowania (jako że w buddyzmie centralne miejsce zarezerwowane jest dla – systematycznego – ćwiczenia umysłu w celu obudzenia jego faktycznego potencjału i urzeczywistnienia prawdziwej natury).

Mądrość

Właściwe zrozumienie

W ostatecznym sensie odpowiednie zrozumienie oznacza przyswojenie czterech szlachetnych prawd tak, by kierowały naszym życiem i je zmieniały. Jest różnica między pojmowaniem doktryn religii a byciem natchnionym i niesionym stojącą za nimi żywą, duchową Prawdą.

Należyte zrozumienie jest więc w istocie niezbędne do autentycznego praktykowania ośmiorakiej ścieżki. Bez niego właściwe działanie byłoby wyłącznie podporządkowaniem konwencji, bez możliwości wytłumaczenia jej słuszności i użyteczności. Podobnie rzecz ma się z innymi aspektami ścieżki.

Głębina i jasność zrozumienia ma swoje poziomy, które wyznaczają granice faktycznego pożytku, jaki przynosi nasza praktyka.

Właściwe myślenie

Myśli wolne od żądz (czy też pragnienia), złych zamiarów i okrucieństwa noszą miano odpowiednich. W sensie wyższym, należyta postawą jest odrzucenie negatywnych skłonności oraz pielęgnowanie nawyków pożytecznych, zdrowych. Praktyka ta wyrasta z właściwego zrozumienia, wysiłku i uważności – oraz jej pogłębienia.

Myślenie stanowi ogniwo, łączące nasze pobudki z ich zewnętrznymi przejawami: słowami i czynami. Błędne, co oczywiste, bezpośrednio poprzedza szkody, jakie wyrządzamy wokół siebie.

Nie wnikniemy przecież w subtelności właściwego myślenia ani nie wyćwiczymy umysłu w precyzyjnym odróżnianiu dobrego od złego, zaniedbując pozostałe aspekty ścieżki. Bez odpowiedniego myślenia po prostu nie da się wysłowić ani postępować zgodnie z naturą rzeczy. Bez niego jesteśmy wobec świata bezradni.

Praktyka ośmiorakiej szlachetnej ścieżki to nieprzerwany proces, w którym wszystkie elementy są ściśle powiązane i całkowicie od siebie zależne. Każdy z nich stanowi tak nasienie, jak owoc pozostałych. Jeśli któregoś zabraknie, skutecznie upomną się o niego te, które udało się wcześniej obudzić, bowiem ku Prawdzie mogą nas prowadzić tylko w komplecie.

Samdong Rinpocze jest najbliższym współpracownikiem Jego Świątobliwości Dalajlamy i jedną z najbardziej wpływowych osobistości tybetańskiej diaspory. Piastował wiele funkcji politycznych, był między innymi pierwszym premierem rządu emigracyjnego wyłonionym w wyborach powszechnych.

Tłumaczenie na język polski: Adam Kozieł