

## Zasady mistycznej ścieżki uważności (Abdul Khaliq Ghujduwani, zm. 1179)

### 1. Uważność oddechu (*Husz dar dam*)

Podstawa praktyki to świadomość trzech aspektów oddechu. Uważność oddechu jest jednocześnie obecnością w terażniejszości. Bądź obecna/y w każdym oddechu, na całej jego długości, niezależnie od sytuacji. Niech oddech będzie formą zikara, niech każdy oddech przypomina o (boskiej) Esencji.

### 2. Uważnie stawiaj kroki! (*Nazar bar qadam*)

Utrzymuj skupioną uwagę, zarówno w praktyce formalnej na ścieżce jak i w codziennym działaniu. Jak mówi tradycja, gdy patrzysz przed swoje stopy, nie rozglądasz się – a zatem, gdy skupiasz się na tym, co robisz, nie rozpraszasz się na rzeczy, które są nieistotne. Bądź obecna/obecny w swojej intencji przed postawieniem każdego kroku.

### 3. Droga powrotna do domu (*Safar dar uatan*)

Wracamy ze świata iluzji do Rzeczywistości. Od świata kreacji do Kreatora. Ze świata formy do świata esencji. Wracamy do domu. Do siebie.

### 4. Odosobnienie wśród ludzi (*Khiluat dar andżuman*)

Mistycy mówią o dwóch rodzajach odosobnienia – jedno w ascetycznych warunkach z dala od świata, drugie – to ukryte odosobnienie: zewnętrznie jesteśmy z ludźmi i światem, a wewnętrznie – z Bogiem, z Rzeczywistością. To drugie jest szczególnie cenne. Porzucaj swoje identyfikacje, niezależnie od sytuacji bądź w kontakcie z Idealem, z doświadczeniem niczym nie uwarunkowanej Obecności.

### 5. Przypominanie sobie (*Jad kard*)

„Zapominanie” o tym, z czym się identyfikujemy (ciało, umysłowość, emocjonalność, role społeczne etc.), a przypominanie sobie o naszej prawdziwej naturze, o (boskiej) Obecności. Służy temu praktyka zikara czyli dosłownie przypominania, którą omawialiśmy w rozdziale o mantrach.

### 6. Powracanie od rozproszenia (*Baz gaszt*)

Powracanie od rozproszenia do przypominania sobie (j.w.), pamiętania o sobie (sobie w sensie metafizycznej esencji poza identyfikacją z ciałem, umysłem etc.). Kultuwuj cierpliwość. Powracaj od rozproszenia do doświadczenia Obecności.

### 7. Uważność (*Nigah daszt*)

Bądź uważny/a w każdej chwili. Niech każde Twoje działanie staje się modlitwą.

### 8. Ciągła uważność boskiej obecności (*Jad daszt*)

„Kompletne doświadczenie kontemplacji Boga, które posiada się przez działanie bezwarunkowej miłości” (porównaj z etapem ducha w psychologii sufizmu). Doświadczenie miłości mistycznej prowadzi nas do najgłębszej, niczym nieuwarunkowanej formy Obecności. Kultuwuj Miłość, doświadczaj Boga jako Kochającego, Ukochanego i Miłość samą w sobie. Doświadczaj boskiej Obecności w swoim sercu.