

TRADICIONALNI DIJAGRAM RAZVOJA UMA KROZ MEDITACIJU

PUT SLONA

Iako sjedenje u vajra položaju (meditacijskom položaju) donosi osnovu za stabilnost uma, to nije dovoljno. Glavni dio posla, sam rad s umom još nije niti počeo. Način da se ukloni lopov koji je ušao u kuću je takav da uđemo u kuću i izbacimo lopova van, a ne da sjedimo ispred kuće i zatvorimo vrata. Ako sjedimo na vrhu planine, a naš um stalno luta prema selu u dolini, tako nećemo puno postići.

Koncentracija ima dva neprijatelja, mentalna zaposlenost i mentalna tupost. Uglavnom, zaposlenost uma rađa se iz želje. Privlačan objekt pojavljuje se u umu i um napušta meditaciju (ili objekt meditacije) kako bi slijedio objekt želje. Mentalna tupost izvire iz suptilne apatije (smanjene budnosti) koja se stvara u pozadini uma. Kako bi koncentracija bila čvrsta i stabilna, treba savladati te dvije prepreke.

Potrebna nam je svijeća kako bismo mogli vidjeti sliku koja visi u tamnoj sobi. Ako je u sobi propuh, svijeća će treperiti i nećemo vidjeti ispravno. Ako je plamen pak premalen, slika na zidu se uopće neće moći vidjeti. Kada plamen našeg uma nije ometan vjetrovima mentalne uznemirenosti i nije zagušen mentalnom tupošću, tada se može ispravno koncentrirati na sliku objekta meditacije.

U ranim fazama prakse koncentracije, mentalna uznemirenost je veći problem nego tupost. Um zapravo leti daleko od objekta meditacije. To se može vidjeti ako pokušavate držati um fiksiran na neki predmet – pločicu, kuglicu, piramidu npr. Vrlo brzo se taj predmet pretvori u nešto drugo. Zaustaviti pažnju je vrlo težak zadatak zbog naše navike da um leti s jedne teme na drugu i nije naviknut na duge periode koncentracije. Uspostaviti nove navike i napustiti stare, uvijek je bio vrlo težak zadatak. Ipak, zbog toga što je koncentracija fundamentalna osnova i baza svih viših oblika meditacije i naprednih aktivnosti uma, trebali bismo se potruditi ovladati njome.

Mentalna uznemirenost se prevazilazi snagom pažljivosti (mindfulness), a tupost primjenjenom budnošću – snagom bistre svjesnosti.

1. U dijagramu koji predstavlja razvoj koncentracije (meditacije) vidimo slona. Slon simbolizira meditantov um. Jednom kad je slon pripitomljen, on više nikada ne odbija poslušati svog gospodara i postaje sposoban za razne poslove. Isto se primjenjuje na naš um. Osim toga, divlji slon je i opasan, sposoban za mnoge vrste destrukcije. Isto tako, neukroćen um uzrok je mnogih patnji. Na dnu dijagrama prikazuje se slon koji je potpuno crn. To je zbog toga što je um u početnoj fazi razvoja koncentracije potpuno protkan mentalnom tupošću.
2. Ispred slona nalazi se majmun koji predstavlja mentalnu uznemirenost. Majmun ne može sjediti mirno niti na trenutak, uvijek brblja, skače i nalazi nešto što mu je interesantno i privlačno. Majmun vodi slona na uzici. U ovoj fazi uznemirenost vodi um. Iza slona hoda meditator koji pokušava dobiti kontrolu nad svojim umom. U jednoj ruci drži užu koje simbolizira pažljivost (održavanje pažnje), a u drugoj udicu koja simbolizira budnost (bistra svjesnost). U ovoj fazi meditant nema nikakvu kontrolu nad svojim umom. Slon ide za majmunom ne pridajući nimalo pažnje meditatoru.

U slijedećoj fazi meditant je skoro došao uz bok slonu.

3. U trećoj fazi meditator je bacio konopac oko slonovog vrata. Slon se okrenuo prema nazad i simbolizira kako ovdje um može biti djelomično obuzdan snagom koncentracije (pažljivosti).

U ovoj fazi pojavljuje se zec na leđima slona. To je zec suptilne mentalne tuposti koja je zbog svoje delikatnosti prije nije mogla biti prepoznata, ali je sad meditantu postala očita. U ovoj fazi moramo upotrijebiti više snagu mentalne pažljivosti kako bi uznemirenost bila eliminirana prije nego što se uhvatimo u rješavanje tuposti.

4. U četvrtoj fazi je slon već znatno poslušniji. Vrlo rijetku mu se mora dodati uže pažljivosti.
5. U petoj fazi majmun hoda iza slona, koji poslušno prati uže i udicu meditanta. Mentalna uznemirenost uglavnom više ne talasa um.
6. U šestoj fazi slon i majmun obojica pitomo hodaju iza meditanta. Meditant više ne treba niti gledati prema nazad prema njima. Ne treba više fokusirati svoju pažnju kako bi kontrolirao um. Zec mentalne tuposti je sada potpuno nestao.
7. U sedmoj fazi slon je pušten da hoda sam. Meditant mu više ne treba dati niti uže pažljivosti niti udicu budnosti. Majmun uznemirenosti je potpuno nestao. Uznemirenost i tupost se više nikad ne pojavljuju u svom grubom obliku, možda samo u suptilnoj formi.
8. U osmoj fazi slon je poprimio potpuno bijelu boju. Hoda mirno iza meditanta i potpuno je poslušan. Ipak, potrebna je još uvijek malo energije da bi se održavala koncentracija.
9. U devetoj fazi meditant sjedi a slon spava ispod njegovih nogu. Um se sada može prepustiti potpuno nenapornoj koncentraciji u dugim vremenskim periodima – danima, tjednima, mjesecima.
10. Deseta faza razvoja koncentracije prikazuje meditanta kako mirno jaše na leđima slona.

Meditant leti – postigao je fazu tjelesnog blaženstva.

Meditant na slonu, iznad njega je duga na nebu – postigao je stanje mentalnog blaženstva.

11. Jedanaesta faza prikazuje slona koji sada hoda u drugom smjeru. U ruci meditanta je plameni mač. On je sada ušao u novu fazu meditacije zvanu vipassyana – duboki uvid (u pravu prirodu uma i stvarnosti). Ovu meditaciju simbolizira plameni mač, oštar alat bistre svjesnosti koji reže kroz iluziju u samu prirodu Praznine.

U više točaka dijagrama pojavljuje se element vatre. Vatra simbolizira napor potreban za prakticiranje koncentracije. Svaki puta se plamen prikazuje manji nego prije. Tijekom vremena je dakle potrebno manje napora za održavanje meditacije. Na kraju vatra nestaje, dakle tada više nije potreban napor za održavanje pažnje. Napokon se ponovno pojavljuje na 11. stupnju kada meditant dolazi do meditacije o Praznini.

Također u dijagramu se pojavljuju slike koje simboliziraju uzroke mentalne uznemirenosti kroz 5 osjetila – hrane (okus), tkanine (dodir), muzičkog instrumenta (sluh), parfema (miris) i ogledala (vid).

12. Kada meditant dođe do faze dubokog uvida u Prazninu tada je zakoračio na stazu Prajna Paramita - savršenstvo najuzvišeniye mudrosti koja je cilj meditacije, iskustveno jedinstvo pojave i praznine.

