



Ajahn Abhinando  
**Despre Sine  
Dorință si Practica  
Atenției**

# **Despre Sine, Dorință si Practica Atenției**

Interview acordat d-lui  
dr. Matei Georgescu și d-lui George Petre  
in Bucuresti, 22 Septembrie 2015.

Ajahn Abhinando



Aruno Publications

**M.G.:** Mulțumesc Ajahn Abhinando, pentru că ați acceptat să luați parte la programul Universității Spiru Haret, *Spiritualitate și Educație*, și mulțumesc lui George Petre și Asociației Alethea pentru a face posibil acest eveniment.

Contextul unui interviu evocă într-un fel nevoia de a găzdui o „a treia persoană”, fie că asta se întâmplă printr-un microfon sau o cameră, se aduce un „altul” în acest dialog. Acest lucru pare să-i încurce pe cei care conversează. Avem impresia că ne-am adresa și acestui „terț” atunci când vorbim. Acest lucru ar putea fi o provocare deoarece reconfigurează sau fragmentează spațiul „prezenței”.

**A.A.:** Noțiunea de „terț” nu face neapărat referire la un intrus. Dacă există prezență, ceea ce considerăm a fi un „terț” face pur și simplu parte din situația prezentă. Fiecare situație este complexă. Prin contrast, prezența este relativ simplă dar în același timp și foarte subtilă. Ne pot scăpa multe aspecte ale prezenței, sau putem înțelege noțiunea de prezență în moduri care o simplifică destul de mult..

Dacă apare ideea unui observator, acest lucru poate aduce după sine o senzație de fragmentare – pe de o parte mă pot identifica cu cel care face acțiunea; pe de altă parte mă pot identifica cu cel care observă, care evaluează comportamentul celui care face acțiunea. Se poate să apară chiar și un alt „observator”, care este conștient de această „evaluare” iar situația poate deveni destul de fragmentată dacă ar fi să materializăm aspectele diferite. Această fragmentare poate fi proiectată pe experiența externă. Evaluatorul intern, de exemplu, poate fi proiectat pe microfon. Acest lucru poate fi înțeles ca o proiectare a fricii de a fi judecat.

Acum, conștiența, sau *mindfulness*, sau prezența, oricum am numi-o, este marele unificator – unifică experiența deoarece este prezentă pentru actualitatea experienței mele, cu înclinația de a primi toate aspectele sale. De exemplu „terțul” este parte din experiența mea. Pot vedea noțiunea de „terț” ca pe ceva creat de mine.

Deci din punct de vedere al conștiinței, experiența este unitară. O parte din această experiență poate fi intenție. Prezentul se mișcă către un viitor. Există un context care ne-a adus aici, și simplul schimb dintre noi din prezent va avea implicații în viitor. Prin urmare prezentul nu există în izolare, deși prin simpla observare directă, pare a fi singurul lucru care ar exista. Pentru noi, trecutul este o amintire pe care o avem acum în prezent; viitorul este gândul a ceva ce urmează să se întâmple, o anticipare, care din nou poate fi experimentată doar în prezent. Dar dacă observarea directă a prezentului dezvăluie trecutul și viitorul ca non-existent, ce anume, fără trecut și viitor, este prezentul? Ce este timpul?

**M.G.:** Da, izolăm conceptele, cuvintele, imaginile mentale și le separăm de acest câmp unitar.

**A.A.:** Da, bineînțeles că până și această „experiență unitară” este un concept.. Orice fel de conceptualizare încearcă să definească ceva, să fixeze ceva care nu poate fi fixat; implică întotdeauna cel puțin o ușoară distorsionare a experienței noastre trăite.

Când ne gândim la trecut, este doar o amintire a trecutului. Cu toate acestea, experimentăm tot ceea ce experimentăm acum prin intermediul intențiilor din trecut. Fără intențiile din trecut, nimic din toate acestea nu s-ar fi întâmplat –pur și simplu. Iar ceea ce suntem acum, care este filtrul prin care experimentăm ceea ce se întâmplă acum, este acumularea experiențelor trecute care alcătuiesc ceea ce suntem. Așadar, într-o mare măsură, trecutul nostru definește ceea ce ni se întâmplă acum.

**M.G.:** Deci există o tendință naturală în psihic de a produce izolare cum ar fi conceptele, cum ar fi amintirile, chiar și cele traumatice. De ce această mișcare? Se poate să trăim într-un spațiu fără izolare? De ce produce psihicul de-a lungul evoluției umanității aceste tipuri de fragmentări de insule interioare?

**A.A.:** Nu m-aș considera expert pe această temă, dar în loc de izolare, aș folosi mai degrabă definiții, ce creează legături artificiale. Avem nevoie de aceste definiții pentru a ne organiza experiența, pentru orientare și comunicare. Este foarte folositor să fixăm lucrurile în percepția noastră până la un anumit nivel, dar există o tendință de a pune prea mare accent pe distincțiile dintre fenomene, și prin urmare de a transforma aspecte în fragmente. Limbajul cimentează mai departe percepția noastră despre o lume cu obiecte separate ce acționează în raport cu alte obiecte, cu unul dintre obiecte fiind eu, separat de toate celelalte. Acesta este un rezumat al experienței actuale; o abstracție, care poate deveni foarte limitativă dacă o considerăm a fi un întreg sau o imagine exactă a ceea ce se întâmplă.

**M.G.:** Deoarece încă din copilărie, chiar și din primele luni ale vieții, nu trăim în izolare, în fragmentare. Așa cum înțeleg eu din psihanaliză, copilul întâi percepe lumea ca fiind unitară și doar mai târziu începe să o perceapă ca fiind alcătuită din părți: acesta este scaun, acesta sunt eu. Ok, dar acum suntem aici unde încercăm să explorăm cum putem intra în acel spațiu unitar. Deci originea și sfârșitul sunt oarecum similare. De ce atâta osteneală? Suntem în mijlocul părții fragmentate, în izolare.

**A.A.:** Poate la începutul vieții, copilul are o experiență unitară, dar nu are nici o cunoștință, nici o înțelegere despre cum să relaționeze cu orice din

propria experiență. Așa începe să exploreze. Se instalează recunoașterea tiparurilor repetitive, acestea sunt reamintite și definite tot mai mult ca și obiecte. Aceste obiecte nu sunt un dat în sine într-o lume „acolo”, ci sunt abstractizate de către noi din propria experiență. Cred că beneficiul acestui lucru este evident: recunoașterea tiparurilor și a formării obiectelor ne permite să învățăm din propria experiență, să dezvoltăm strategii pentru a relaționa cu o lume de obiecte într-un mod care să ne crească bunăstarea. Acesta este un lung și anevoios proces de învățare și nimeni nu pare să îl înțeleagă perfect. Unele dintre strategiile pe care le învățăm vor fi mai ingenioase decât altele. Cu toții ajungem să cărăm după noi o tolă de lucruri amestecate, unele tolbe conținând un amestec mai favorabil decât altele.

Travaliul spiritual nu presupune doar demontarea acestor lucruri, revenirea la inocența copilăriei. Un copil poate fi inocent dar nu este înțelept. Poți spune ca modul său de a opera este perfect adecvat contextului în care se află, dar atât: este adecvat doar pentru un copil. Nu vrei să ajungi să te târăști pe jos ca un copil, în inocența ta, experimentând totul pentru prima oară. Pe măsură ce creștem, învățăm să diferențiem, să recunoaștem continuitatea obiectelor; învățăm să diferențiem între ceea ce este corpul nostru și ceea ce nu este corpul nostru; începem să dezvoltăm percepția unui agent, percepția de sine ca mai mult sau mai puțin operatori independenți într-un mediu înconjurător.

Învățăm să ne orientăm în propria lume și să avem grijă de noi. Acest lucru este funcțional, în consecință, și esențial. Cu cât ajungi să te separi mai mult de mediul înconjurător, cu atât mai multă responsabilitate trebuie să dezvolti dacă vrei să rămăi funcțional: să dezvolti capacitatea de a negocia conștient către o relație abilă cu lumea obiectelor, pe când la început nu era nici o responsabilitate, nici o relație conștientă, pentru că nu exista nici o separare. Aici lucrurile pot lua o turnură greșită și la un anumit moment realizăm, să sperăm, că această abilitate pe care am dezvoltat-o are limitări foarte severe. Ne folosește până la un punct dar indiferent cât ne perfecționăm strategiile, ele nu ne pot garanta o bunăstare care să dureze.

Se poate să ajungem să auzim că profesori spirituali ca Buddha a atras atenția faptului că avem un potențial cu mult mai mare decât credeam, că putem crește desupra identificărilor limitate și strategiilor pe care le-am dezvoltat. În termenii analizei lui Buddha este important să realizăm că noi am creat aceste strategii și identități. Ele nu constituie o realitate ultimă. Modul cum ne percepem pe noi înșine ca fiind înăuntrul sau în afara unei lumi a obiectelor este ceva creat, care are utilitățile sale, dar nu este o realitate ultimă și prin urmare un ultim refugiu; nu este ceva care va

funcționa pentru totdeauna. De fapt este chiar un miracol că am dezvoltat o personalitate mai mult sau mai puțin funcțională; iar această creație miraculoasă trebuie să fie întreținută, ceea ce costă energie și efort. În ciuda tuturor eforturilor noastre, la un moment dat ea se va destrăma. *Prin urmare, dacă asta este tot ceea ce știi și singurul lucru pe care mă bazez în contextul percepției propriei bunăstări, iau parte la un joc pe care îl voi pierde.*

Chiar și în cazul celor care sunt foarte bine adaptați, ființele umane foarte capabile, acest lucru nu va dura.

Inevitabil trebuie să fie prezent un substrat de anxietate în viața noastră. Deși totul decurge bine în viața mea, voi fi îngrijorat pentru cât timp voi putea proteja ceea ce am obținut, sau chiar mă voi întreba "ce urmează acum? Acum am ajuns la acest nivel, am tot ceea ce credeam că am nevoie.. și acum?"

**M.G.:** Deci trăim un joc pierdut.. al impermanenței. Deci ce ar fi de făcut?

**A.A.:** Buddha susține că este posibil să ajungem la o bunăstare care este susținută prin sine, care este independentă de calitatea sau conținutul experienței, care nu depinde de nimic din ceea ce putem experimenta prin propriile simțuri.

**M.G.:** Deci nu ar exista nici o condiționare cauzală; este dincolo de cauzalitate, acest ceva pe care ne-am putea baza.

**A.A.:** Da, cred că este corect spus. Este ceva ce putem realiza, care este fără cauză. Buddha se referea la acest lucru și ca la ceva care este necreat, nenăscut, nemuritor, ceva de dinaintea cauzei și efectului.

**M.G.:** O definiție negativă..

**A.A.:** Exact, nu dă o definiție pozitivă, dar, câteodată vorbește despre acest lucru într-un mod metaforic, numindu-l de exemplu insulă sau celălalt mal; dar în mod evident acestea sunt descrieri inspiraționale, modalități poetice de a sugera că merită într-adevăr să faci un efort să îl găsești. Îl mai numește chiar și fericire ultimă la un moment dat. Deci vorba despre ceva ce putem descoperi, ceva ce se află deja acolo, nu ceva ce putem crea, ceea ce probabil îl face să sune mai degrabă misterios.

**G.P.:** Dar în același timp, este ceva în direcția căruia te poți educa? Acesta este un punct de vedere interesant, pentru că deși nu este creat, deși nu este născut, deși nu este condiționat, pare că poți lucra în direcția acestei idei.

**A.A.:** Educarea, după Buddha, înseamnă să purifici mintea până într-un

punct în care ea devine pregătită să realizeze această posibilitate.

**M.G.:** Ce anume trebuie să educăm? Conștiința duală? Capacitatea de concentrare a subiectului-obiect?

**A.A.:** În primul rând, când observăm că participăm la creerea propriei realități, încercăm să devenim mai îndemânatici. Prin asta nu vreau să spun că lumea noastră este în întregime creația noastră, dar evident, experiențele care ies la suprafață pentru noi în timp ce interacționăm cu mediul înconjurător, și modalitățile prin care organizăm și interpretăm aceste experiențe au o calitate foarte puternic subiectivă; ele depind de condiționarea noastră biologică, socială și personală. Vedem lumea diferit față de cum o vede un câine; dacă ai crescut într-o zonă urbană, vei avea probabil moduri diferite prin care vei interpreta realitatea față de cum ai face-o dacă ai fi trăit într-o pădure tropicală. Sau dacă ai crescut în România, ești predispus să percepi diferit unele lucruri față de cum ai face-o dacă ai fi crescut în Germania. Apoi mai există condiționarea personală, care depinde de copilărie, educația primită, ideile pe care ți le-ai apropiat de la părinții și prietenii tăi – în ultimă instanță, este vorba de toate experiențele din trecut. Toate acestea contribuie la modul în care ești predispus să înregistrezi informația nouă, sau chiar lucrurile cărora alegi să le acorzi atenție. Iar multe dintre toate acestea nu se petrec la nivel conștient.

Acesta este unul dintre motivele din cauza cărora, dacă ai o dezbatere pe o tema politică, este extrem de dificil să îți convingi oponentul de punctul tău de vedere. O viziune opusă pe o temă anume pe care o discuți este doar vârful iceberg-ului de condiționări anterioare de tot felul care te-au predispus către a vedea lucrurile dintr-un anumit unghi. Prin urmare acesta este un proces foarte complex, și are foarte mult de-a face cu economisirea energiei. Dacă ar fi să procesezi toată informația care se naște din interacțiunile tale și întotdeauna să evaluezi răspunsurile tale iar de la zero,

fie vorba, creierul tău, nu ar putea să facă față bagajului de informație implicat în acest proces. Așa puternic cum este, pur și simplu nu are puterea computațională să facă acest lucru. Deci în primul rând, deja

economisim foarte multă energie prin filtrarea majorității potențialei informații pe care o putem primi, permițând doar unui număr mic de semnale să intre într-o procesare avansată, și unui număr chiar mai mic să devină conștient. În al doilea rând, când decidem să răspundem la sau să inițiem o interacțiune cu mediul înconjurător, deja avem înmagazinat un număr mare de tipare fixe de acțiune – unele învățate, altele înnăscute și rafinate de către experiență – care salvează multă energie deoarece nu este nevoie să ne gândim de fiecare dată cum să facem anumite lucruri.

Acumulăm deprinderi și moduri comportamentale automate de a face lucrurile, de la a ne spăla pe dinți până la a avea o dezbatere. Acest lucru nu este rău. Fără asta ar fi foarte dificil să funcționăm. *Dar dacă nu există conștiință și prezență în jurul acestor răspunsuri condiționate, devenim foarte rigizi și limitați.*

Deci primul element din învățăturile lui Buddha este să devenim mai conștienți de cum funcționează toate aceste lucruri. Al doilea este să devenim mai iscusiți în raportul pe care îl avem cu aceste lucruri, să încercăm să folosim conștiința noastră pentru a găsi modalități de a slăbi, și poate într-un final de a abandona complet, aceste obiceiuri pe care le recunoaștem ca fiind dăunătoare sau neajutătoare și să le reiterăm pe cele abile.

Pe măsură ce devenim mai educați în acest sens, povara condiționării devine mai ușoară iar modul în care ne implicăm în crearea propriei realități devine mai îndemânatic și mai flexibil. Apoi putem folosi din ce în ce mai mult spațiul interior recuperat pentru a deconstrui sau pune la îndoială întreg procesul.

*Cât din experiența mea este un construct?*

*Cât de implicat sunt în a o construi?*

*Am vreo autoritate în fața ei?*

*Dacă da, ce tipuri de constructe sunt folosite, și când? Sunt momente când pot da drumul complet la a construi în totalitate?*

*Ce ar rămâne atunci?*

Prin a da drumul activităților mentale implicate în construcție, este posibil să înțelegem la ce se referea Buddha ca fiind neconstruit?

**G.P.:** Se poate spune atunci că vom vedea cum ambele obiectul și subiectul experienței sunt create și construite? Demontând aceasta atenție duală care este deprinsă, în final, am putea spune că rămânem cu o atenție fără obiect?

**A.A.:** Conștiință non-duală?

**G.P.:** Da.. există o orientare către aceasta?

**A.A.:** Da, iar în sensul în care înțeleg eu această atenție, ea este temelia sfârșitului tuturor acestor lucruri fără rost cum este suferința, stresul, anxietatea sau nemulțumirea, iar acest sfârșit este scopul învățaturii oferite de Buddha. În analiza lui Buddha, acest stres sau nemulțumire este creat și susținut de propria noastră identificare cu un sine separat aflat într-un mediu



plin de obiecte și experiențe care ii pot oferi o satisfacție (sau amenințare) temporală.

Avem nevoie să înțelegem că această poziționare ca fiind ceva separat, un sine independent, nu vizează un “ lucru real” ci mai degrabă o activitate. *Atâta vreme cât ne identificăm ca fiind ceva, ne “creăm un sine”, cum s-ar spune.*

Această activitate, în care investim atâta energie, capătă o amploare foarte mare în viețile noastre. Iar această identificare, care este o separare, este în același timp senzația de vulnerabilitate și ”lipsa”. Putem spune că ne aflăm într-un cerc vicios în care procesul de identificare, setea/lăcomia, aversiunea și ignoranța-- absența înțelegerii procesului, se susțin unele pe altele pentru a stimula mai departe suferința.

De aceea este nevoie aproape pentru toată lumea să treacă printr-un proces de educare lung pentru a se putea desprinde de cercul vicios și pentru a-l înlocui cu unul virtuos, în care, cu ajutorul înțelegerii mai profunde a lucrurilor, *se va diminua lăcomia și aversiunea, făcând loc pentru pacea interioară.*

*Aceasta va permite unei aprofundări să aibă loc, bazată pe o practică a cultivării atenției.*

În plus, așa cum se procedează în genere cu abilitățile noi învățate, trebuie să folosim înțelegerea dobândită în contextul propriei vieți, astfel încât ea să poată fi înglobată și să transforme gradual modul nostru de a ne raporta la propria experiență.

Dacă nu acționăm în concordanță cu noile moduri de înțelegere dobândite, acestea vor rămâne doar niște amintiri, niște notițe pe care le purtăm după noi așezate în sertarul faptelor interesante “din capul nostru”.

De aceea, această cultivare se răsfrânge pe întreaga durată a vieții: corp, trup și minte. Buddha numea acest proces *“Calea nobile cu 8 ramuri”* și îl împărțea în felul următor: Observarea Corectă, Intenția Corectă, Vorbirea Corectă, Acțiunea Corectă, Traiul Corect, Efortul Corect, Atenția Corectă (*mindfulness*) și Concentrarea Corectă.

M.G. = Dr Matei Georgescu

G.P. = George Petre

Tradus de Alexandra Popescu și George Petre

# Copyright

Despre Sine,  
Dorință si Practica Atenției

Published by:

**Aruno Publications**

Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery  
2 Harnham Hall Cottages,  
Harnham, Belsay,  
Northumberland NE20 0HF UK

Contact Aruno Publications at [www.aruno.org](http://www.aruno.org)

This book is available for free download from [www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)

Digital Edition 1.0

Copyright © 2015 Harnham Buddhist Monastery Trust



This work is licenced under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 UK: England & Wales Licence. To view a copy of this licence, visit: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/uk/>

Summary:

You are free:

- to copy, distribute, display and perform the work

Under the following conditions:

- Attribution: You must give the original author credit.
- Non-Commercial: You may not use this work for commercial purposes.
- No Derivative Works: You may not alter, transform, or build upon this work.

With the understanding that:

- Waiver: Any of the above conditions can be waived if you get permission from the copyright holder.
- Public Domain: Where the work or any of its elements is in the public domain under applicable law, that status is in no way affected by the license.
- Other Rights: In no way are any of the following rights affected by the license:
  - Your fair dealing or fair use rights, or other applicable copyright exceptions and limitations;
  - The author's moral rights;
  - Rights other persons may have either in the work itself or in how the work is used, such as publicity or privacy rights.
- Notice: For any reuse or distribution, you must make clear to others the licence terms of this work.

Harnham Buddhist Monastery Trust operating as Aruno Publications asserts its moral right to be identified as the author of this book.

Harnham Buddhist Monastery Trust requests that you attribute ownership of the work to Aruno Publications on copying, distribution, display or performance of the work.