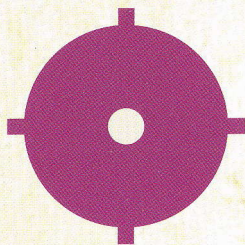


Libris

În esență, această carte oferă o modalitate de
vindecare a împrăstierii mentale cronice care a devenit
o obișnuință a vieții moderne

Daniel Goleman

revoluția atenției



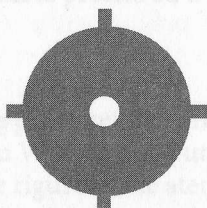
revelarea puterii extraordinare
a minții ferm focalizate

B. Alan Wallace



Editura ATMAN
privește înăuntru...

revoluția atenției



„Atenția este cel mai bun pe care îl avem. Alina este un plan de învățare a unei forme sigure de atenție, meditația shamana, descrie și tratate tradiționale. Wallace observă că unele întreprinderi curente ale unor practici meditative, cum este, de exemplu, sensibilizarea – starea de atenție strălucitoare, nu reflectă intenția originală a lui Buddha. În grade contemporane de a integra mai multe tradiții orientale în cultura occidentală, elamonic ritm de importanță ale învățăturilor și metodelor inițiale riscă să fie pierdute. Acest studiu românește iluzionism atenția pierdere.”

*profesor Susan L. Young, Universitatea
Californian din Los Angeles (U.C.L.A.)*



Editura ATMAN
privește înăuntru...

Cuprins

Cuvânt înainte	1
Prefață	5
Povestea mea	8
Mulțumiri	11
Introducere	13
Maleabilitatea atenției	17
Zece etape ale dezvoltării atenției	20
Trei tehnici	21
Interludii	23
Țeluri și așteptări	24
Etapele de început:	
CONȘTIENTIZAREA RESPIRAȚIEI	29
Etapa întâi: atenția direcționată	31
Practica: conștientizarea respirației și relaxarea	35
Postura	36
Practica	37
Reflecții asupra practicii	39
Un mod de viață axat pe atenție	42
Interludiu: iubire plină de bunătate	47
Alegerea fericirii autentice	48
Echilibrul conativ și evaluarea priorităților	49
Găsirea timpului	51
Meditație asupra iubirii pline de bunătate	52
Etapa a doua: atenția continuă	55
Practica	58
Conștientizarea respirației și stabilitatea	58

Reflecții asupra practicii	61
Un mod de viață axat pe atenție	64
Interludiu: compasiunea	71
Meditație asupra compasiunii	74
Etapa a treia: atenția perfecționată	77
Practica: conștientizarea respirației și intensitatea	81
Reflecții asupra practicii	82
Un mod de a trăi axat pe atenție	86
Să ne pregătim pentru o expediție	88
1. Un mediu adecvat	89
2&3. Să avem puține dorințe și să fim mulțumiți	91
4. Mai puține activități	92
5. Disciplina etică	92
6. Eliminarea gândurilor compulsive	93
Interludiu: bucuria empatică	95
Meditație asupra bucuriei empaticе	96
Etapa a patra: atenția riguroasă	99
Practica: conștientizarea respirației și semnul dobândit	104
Reflecții asupra practicii	106
Un mod de viață axat pe atenție	110
Interludiu: egalitatea	113
Meditație asupra stării de egalitate	117
Etapele intermediare:	
FIXAREA MINȚII	121
Etapa a cincea: atenția controlată	123
Practica: fixarea minții în starea sa naturală	129
Reflecții asupra practicii	131

Interludiu: tonglen – „a dăruii și a primi”	147
Meditația tonglen	148
Etapa a șasea: atenția liniștită	151
Practica: fixarea minții	
în starea sa naturală –	
sondând profunzimile	154
Reflecții asupra practicii	157
Interludiu: visarea lucidă –	
Practica în timpul zilei	167
Etapa a șaptea: atenția pe deplin liniștită	175
Practica: fixarea minții	
în starea sa naturală –	
observând mișcarea minții	177
Reflecții asupra practicii	
Conștientizarea	
și viziunea contemplativă	178
Explorând nivelul fundamental	
relativ al conștiinței	181
Interludiu: visarea lucidă –	
practica în timpul nopții	187
Etapele avansate:	
CONȘTIINȚA ILUMINATOARE	191
Etapa a opta: atenția focalizată	193
Practica: Conștientizarea conștientizării	196
Reflecții asupra practicii	198
Interludiu: yoga stării de vis –	
Practica în timpul zilei	205
Yoga stării de vis - practica în timpul zilei	209
Etapa a noua: Stabilitatea atenției	211
Practica: conștientizarea fără obiect	212
Reflecții asupra practicii	213

Interludiu: yoga stării de vis –

practica în timpul nopții

219

Yoga stării de vis –

practica în timpul nopții

222

Etapa a zecea: shamatha

225

Practica: rămânând în

vacuitatea luminoasă

232

Reflecții asupra practicii

235

Antrenamentul întreit

236

Concluzie: o privire în viitor

241

Știința modernă și potențialul shamatha

241

O viață plină de sens

245

Căutarea fericirii autentice

246

Căutarea adevărului

247

Căutarea virtuții

248

Anexă

251

Note

257

Etapa întâi:

ATENȚIA DIRECȚIONATĂ

Etapele de început:

CONȘTIENTIZAREA RESPIRAȚIEI

Prima dintr-
...stare de
...reacționată, semnal care ne arată că am parcurs
...astă etapă este capacitatea de a ne menține atenția
...de una două secunde asupra obiectului ales
...pentru meditație. Dacă acesta este unul complex,
...la vizualitate complexă, timpul necesar până
...astă poate fi de zile sau săptămâni. Dar dacă
...tutui ales este respirația, puteți reuși din prima.

Capacitatea de a fi conștient este esențială în
...ca shantihă. Conștientia în acest context diferă
...ocazia de felul în care este prezentată actualmente
...în viața contemporană și meditației. De
...exemplu, maestrul în vipassană o definește ca o stare
...de atenție lipsită de orice judecată, clișeu de clișeu,
...și privire la orice se întâmplă în contextul stării de
...conștientă, totuși, starea de conștientie se referă la
...care continuă în un obiect familiar, fără distrageri
...elemente de uitare.

Etapa întâi: ATENȚIA DIRECȚIONATĂ

Prima dintre cele zece etape ce conduc la obținerea stării de shamatha este numită *atenția direcționată*. Semnul care ne arată că am parcurs această etapă este capacitatea de a ne menține atenția timp de una-două secunde asupra obiectului ales pentru meditație. Dacă acesta este unul complicat, ca în vizualizările complexe, timpul necesar până la reușită poate fi de zile sau săptămâni. Dar dacă obiectul ales este respirația, putem reuși din prima.

Capacitatea de a fi conștient este esențială în practica shamatha. Conștiența în acest context diferă oarecum de felul în care este prezentată actualmente de învățătorii contemporani ai meditației. De exemplu, maeștrii în vipassana o definesc ca o stare de atenție lipsită de orice judecată, clipă de clipă, cu privire la orice se ivește. În contextul stării de shamatha, totuși, *starea de conștiență* se referă la atenția continuă la un obiect familiar, fără distrageri sau momente de uitare.

Această primă etapă a atenției direcționate este obținută prin *puterea auzului*. Conform tradiției budiste, cel mai eficient mod de a obține noi cunoștințe este de la un profesor experimentat și cunoscător. Întâi auzi învățătura, apoi urmează cititul, studiul, practica. Puterea auzului se referă atât la a asculta învățătura, cât și la a citi despre ea, în special când nu întâlnim niciun profesor autentic.

Unul dintre primele semne de progres în practica shamatha este pur și simplu să observăm cât de haotică ne este mintea. Încercăm să rămânem atenți, dar gândurile ne fug aiurea, și alunecăm într-o stare de absență a focalizării. Oamenii care nu se așază niciodată în tăcere căutând să-și concentreze mentalul pot trăi cu iluzia că mintea lor este calmă și adunată. Doar atunci când încercăm să ne direcționăm atenția, către un singur obiect, timp de câteva minute, devine vizibil cât de agitată și fragmentată ne este atenția. Din perspectivă budistă, o minte neantrenată suferă de deficit de atenție și hiperactivitate, fiind astfel disfuncțională.

Ca un elefant sălbatic, o minte neîmblânzită poate produce daune enorme atât nouă, cât și celor din jurul nostru. În afara oscilației dintre deficitul de atenție (în care suntem pasivi) și hiperactivitate (în care suntem activi), o minte normală neantrenată revarsă compulsiv un șuvoi toxic de gânduri rătăcitoare, de care se agață obsesiv, purtată dintr-o poveste într-alta. Tulburările deficit de atenție/ hiperactivitate și cele obsesiv/compulsive nu se limitează doar la persoanele bolnave mental; o minte normală este înclinată către asemenea dezechilibre, de aceea oamenii obișnuiți experimentează atât de

Respect pentru oameni și cărți

multe suferințe mentale! Asemenea tulburări sunt simptomele unei minți dezechilibrate.

Aceste două tendințe disfuncționale par să fie intrinseci minții. Hiperactivitatea este caracterizată de excitare, agitație, distragere, în timp ce deficitul de atenție este caracterizat de lene, inerție, letargie. Când mințile noastre sunt subiectul acestor două dezechilibre, avem prea puțin control asupra a ceea ce se petrece în mentalul nostru. Putem crede în voință liberă, dar cu greu ne putem numi „liberi” dacă nu suntem capabili să ne focalizăm propria atenție la voință. Niciun filozof sau cercetător al cogniției nu trebuie să ne avertizeze că nu întotdeauna comportamentul nostru este ghidat de liber-arbitru – aceasta devine evident atunci când încercăm să ne menținem atenția focalizată asupra unui obiect ales.

Astfel, practica noastră de a menține atenția focalizată asupra respirației, constă în prelungirea stării noastre de conștiență asupra respirației. Deși aceasta necesită o minte în alertă, vigilentă, o asemenea focalizare nu ar trebui să fie tensionată, ci echilibrată. Când descoperim că am fost distrași de la obiectul meditației, va fi poate firesc să ne adunăm cu mai multă putere, focalizându-ne cu mai multă atenție. Aceasta se observă în expresiile faciale ale oamenilor care urmăresc să se focalizeze: buzele se strâng, sprâncenele se apropie, fruntea se ridează. Ei se concentrează, dar ca un suc de portocale – fluiditatea e stoarsă din mintea lor! Dacă vrei să te concentrezi o perioadă scurtă de timp și nu te deranjează efectele secundare ale tensiunii și oboselii, poți urma strategia de mai sus. Dar dacă

vrei să urmezi calea shamatha, ai nevoie de o soluție alternativă.

Am descoperit acest fapt prin experiență. În timpul primei mele retrageri shamatha de lungă durată, am fost plin de entuziasm. Am vrut să profit la maximum de șansa rară pe care o aveam, pentru că meditam în India sub îndrumarea lui Dalai Lama! Nu aveam griji financiare, iar nevoile mele materiale îmi erau ușor împlinite. Tot ce trebuia să fac era să pun învățăturile primite în practică. M-am dăruit acestui antrenament cu toată puterea.

Mă trezeam în fiecare dimineață la 3.30, excepție o singură dată când m-am trezit la 3.45 și am fost supărat pe mine că fusesem neglijent. Entuziast eram, dar atât de rigid! Manualele tibetane asupra meditației shamatha pe care le studiasem de-a lungul anilor susțineau că tipul de atenție necesar la începutul unei asemenea practici era „profund focalizat”, așa că am încercat cât de mult am putut să opresc mintea din hoinăreală. În decurs de câteva săptămâni, acordând multe ore pe zi meditației, mi-am putut menține atenția asupra obiectului ales timp de jumătate de oră. Am fost încântat că am progresat atât de rapid.

Totuși, pe măsură ce săptămânile treceau, am devenit din ce în ce mai obosit. Mă scurgeam atât fizic, cât și mental, bucuria practicii a scăzut corespunzător și am simțit că atenția mea nu se mai dezvoltă. Ce fusese greșit? Mă străduisem prea tare. Practica shamatha implică echilibrul minții, și aceasta include echilibrul între efortul depus în antrenament și relaxare.