

Imre Vallyon

*Arta meditației*Traducere din limba engleză
de Ana-Maria Datcu*The Art of Meditation*

Copyright © 2002 Sounding-Light publishing Ltd., New Zealand

Copyright © 2023 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Eduard Barbu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**VALLYON, IMRE****Arta meditației** / Imre Vallyon ; trad. din lb. engleză de Ana-Maria Datcu.

- București : For You, 2024

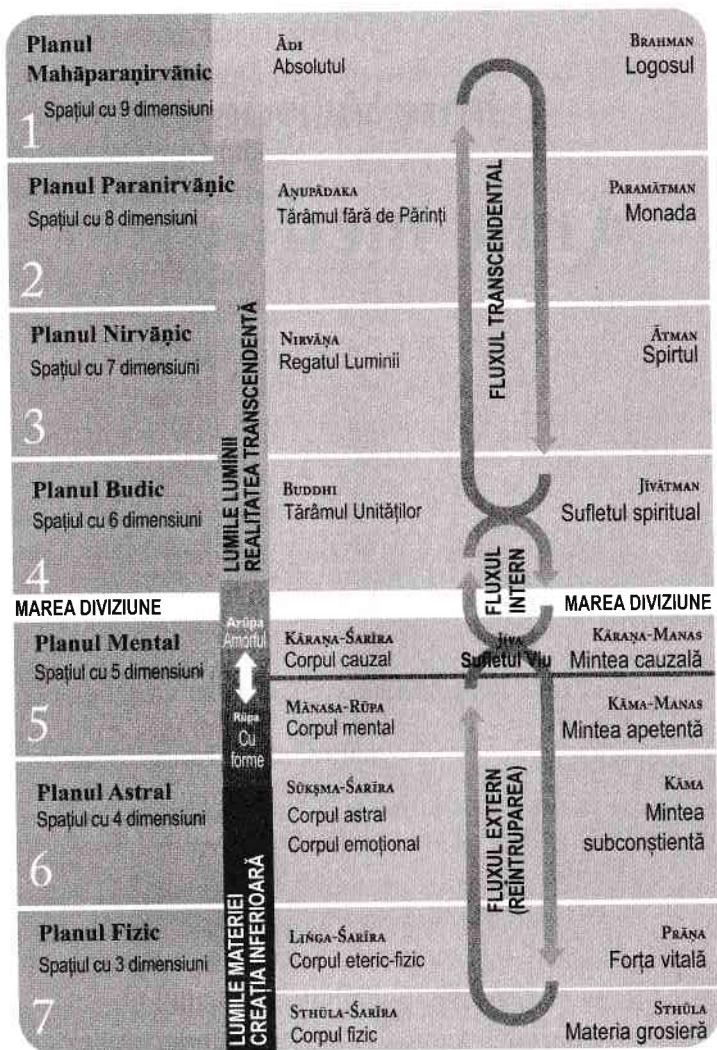
ISBN 978-606-639-696-7

I. Datcu, Ana-Maria (trad.)

2

CUPRINS

La început a fost Cuvântul...	5
... și Cuvântul era cu Dumnezeu...	19
... și Cuvântul era Dumnezeu...	35
... și Cuvântul ESTE Dumnezeu...	65
... și Cuvântul va fi întotdeauna Dumnezeu...	93
Despre autor	107



CAPITOLUL 1

La început a fost Cuvântul...

Scopul meditației

Pentru ce facem Lucrarea Spirituală? De ce meditam? Și în ce fel sunt diferite Calea Orientală și Calea Occidentală?

În primul rând, trebuie să cunoaștem un fapt de bază: Creația este împărțită în două mari diviziuni sau emisfere. Dacă nu înțelegi acest lucru, nu cunoști scopul meditației. Practic, ai putea spune despre Creație – Manifestarea totală, Realitatea Totală, Realitatea Absolută – că este duală.

În regiunile superioare se află Planurile Budic, Nirvānic, Paranirvānic și Mahāparanirvānic – uimitoarele Universuri de Lumină, Sisteme Solare de Lumină, Planete de Lumină și Ființe de Lumină, în completă înțelegere (în cazul în care persoana în cauză are o anumită experiență cu ele). Aceasta este o singură Realitate, ceea ce noi numim Realitatea *Transcendentală*.

Apoi, există un decalaj sau o diviziune uriașă și începe o altă Creație. Lumile Cauzale, Lumile Minții, Lumile

Astrale și Lumile Fizice formează un sistem interconectat, o singură Creație.

Așadar, există două Creații: o Creație inexprimabilă, transcendentă, nelimitată și o Creație limitată, cu diferitele sale planuri, lumi, universuri, târâmururi și dimensiuni. Iar între cele două există un decalaj cosmic.

Acum, ideea de evoluție este de a acoperi acest decalaj. Scopul planului de evoluție umană, de la începutul timpului și până în prezent, este de a trece din acest Univers în celălalt Univers fără început, fără sfârșit și imuabil, pentru a transfera linia noastră evolutivă din *această* Creație în *acea* Creație. Acesta este scopul uman. Și nu a fost niciodată ușor, pentru că în ordinea naturală a lucrurilor este mai ușor să accesăm planurile, lumile și dimensiunile care sunt aproape de noi. Cu alte cuvinte, este mai natural pentru noi să trecem de la dimensiunea fizică la cea astrală sau de la cea astrală la cea mentală ori de la cea mentală la cea cauzală.

În mod similar, odată ce te afli în Creația Superioară, este mai ușor să treci de la târâmurile Budice la târâmurile Nirvănice, de la târâmurile Nirvanice la târâmurile Paranirvănice sau de la târâmurile Paranirvănice la târâmurile Mahāparanirvănice. Este mai ușor deoarece funcționezi în cadrul aceleiași structuri de Creație. Prin urmare, punctul critic este cum să îți transferi ființa din *această* Creație în Creația *Transcendentală*, ceea ce eu numesc „Lumile nemărginite ale Luminii“. Despre aceasta este vorba în meditație sau în Viața Spirituală. În aceasta constă evoluția.

Există, de fapt, 3 evoluții. În primul rând, există o evoluție naturală în cadrul Creației Inferioare, ceea ce eu numesc *circulația externă*. Totul în Creația Inferioară –

toată materia, energia, undele vitale și entitățile – circulă dinspre dimensiunea fizică spre astral, spre mental și spre dimensiunile cauzale, după care înapoi spre mental, spre astral și spre dimensiunile fizice.

În ceea ce privește ființa umană, ea începe în Planul Cauzal, unde locuiește Sufletul. Sufletul se orientează mai întâi spre Planul Mental și creează un corp, apoi se întoarce spre exterior și creează un corp astral, apoi un corp eteric și, în cele din urmă, un corp fizic. După aceea, procesul se inversează și se întoarce în conștiința cauzală ca Suflet și începe din nou întregul ciclu.

Apoi există evoluția transcendentă în cadrul Creației Superioare, circulația de la planul Budic la planurile Nirvānic, Paranirvānic și Mahāparanirvānic, după care înapoi la Paranirvānic, Nirvānic și Budic. Și există o a treia evoluție, evoluția supranaturală, ceea ce eu numesc *circulația internă*, care este progresul de la Creația Inferioară la Creația Superioară. Aceasta este ceea ce încercăm să realizăm în practica noastră de meditație: cum să ne eliberăm de circulația externă și să intrăm în circulația internă a Fluxului Superior.

În sistemul Tantra, Creația Superioară este reprezentată de Śiva, iar Creația Inferioară, de Śakti. Ceea ce înseamnă că aceasta din urmă – toate planurile, dimensiunile, ființele, energiile și forțele sale – este controlată de Śakti, Principiul Feminin. Ea conduce Creația în mod automat, în conformitate cu legile stabilite, pe care noi le numim Legile Naturii. (Deși Legile Naturii sunt mecanice și repetitive, ele nu sunt neapărat neinteligente. Există inteligență chiar și în piatră – un alt tip de inteligență, una

pe care conștiința noastră nu o poate înțelege. Dar toate formele de conștiință, de la cea a unui atom la cea a unei galaxii, sunt unite în conștiința lui Śakti.)

Aflându-se în spatele funcționării a tot ceea ce există în Creația Inferioară, aceste legi sunt foarte stricte, astfel încât nimeni nu poate scăpa de ele decât dacă își croiește o cale specială în afara Creației. De aceea, timp de mii de ani, marii Învățători și Înțelepții tuturor religiilor s-au luptat cu ideea de a elibera Omenirea, dându-și seama că fiecare entitate din Creație – fiecare piatră, plantă, om, înger, zeu sau zeiță – este supusă Marii Legi a lui Śakti, care leagă totul în Creația Inferioară.

În consecință, atât timp cât ai un corp uman, legile corpului fizic te vor împinge încoace și încolo; atât timp cât ai un corp astral sau o natură emoțională, emoțiile te vor împinge încoace și încolo; atât timp cât ai un corp mental, gândurile te vor împinge încoace și încolo. Aceasta este Legea. Prin urmare, dacă nu facem ceva diferit, dacă nu recurgem la o sursă suplimentară de cunoaștere sau înțelegere care să ne scoată din puterea conducătoare a lui Śakti, vom urma la nesfârșit legile inerente Creației și nu vom scăpa niciodată de Legea ei atotcuprinzătoare. Puterea ei este absolută, dar inteligența umană poate face ceva.

Prin urmare, este foarte important ca procesul de eliberare să fie clar în mintea ta. Ce este, mai exact, Eliberarea și de ce ar trebui să lucrăm pentru ea? Și de ce rămânem în acest tărâm al Creației dacă nu lucrăm pentru Eliberare?

În primul rând, nu este nimic în neregulă cu acest tărâm al Creației. Nu este greșit, ci doar limitat. Iar cel mai limitat tărâm al Creației este dimensiunea fizică. Dimensiunea astrală este mai expansivă și mai liberă. Dimensiunea minții este și mai expansivă și conține mai multe

posibilități, iar regiunile superioare ale Lumii cauzale sunt și mai expansive. În Creația Superioară, chiar și cel mai de jos, al șaptelea subplan al dimensiunilor Budice, este infinit mai glorios și mai expansiv decât cea mai înaltă regiune a Lumii Cauzale. Iar această diferență crește în fiecare dintre dimensiunile superioare.

Există o tendință în spiritul uman de a dori întotdeauna ceva mai bun, de a trece de la o expresie mai mică la una mai mare, de la un grad mai mic de fericire la unul mai mare. Este o tendință înnăscută în spiritul uman. De ce? Pentru că o parte din noi trăiește, de fapt, în acel *alt* Univers. Fiecare dintre noi este un Suflet uman care înconjoară un corp mental, care înconjoară un corp astral, care înconjoară un corp eteric, care înconjoară un corp fizic, iar întregul mecanism este angrenat în *această* Creație. Însă aceasta este doar o parte din tine; există o altă parte care are o existență complet separată de această parte, și anume Buddhi, Principiul Iubire-Înțelepciune, care trăiește în dimensiunea Budică, apoi Ātman, Spiritul Pur din noi, care trăiește în dimensiunea Nirvānică, și, mai presus de aceasta, Monada (Paramātman), Focul Divinității din noi, care trăiește în dimensiunea Paranirvānică.

Și, așa cum există un decalaj între Creația Inferioară și Creația Superioară, tot așa există un decalaj între noi ca Realități supranaturale, transcendente, și noi ca Suflete umane, întrupate. De aceea suntem schizofrenici. Uneori, suntem total cufundați în treburile Sufletului (creațiile, karmele și încarnările sale); alteori, auzim o chemare slabă din adâncul nostru, din acea altă parte a noastră care nu face parte din *această* Creație, și se naște dorul de a ne uni cu acea parte sau de a redeveni acea parte. Cu alte cuvinte,

suntem Buddhi-Ātman-Monada care își trăiește realitatea sa separată în Creația Superioară, iar Sufletul și structura personalității trăiesc în Creația Inferioară și nu ne putem imagina că ambele sunt aceeași Ființă.

Pentru că cele două Creații nu au nicio legătură între ele și pentru că cele două realități extrem de diferite ale naturii umane nu au nici ele legătură între ele, trebuie să realizăm această legătură prin efort și îndemănare, adică prin Karma Yoga, ceea ce înseamnă „îndemănare în acțiune“. Despre aceasta este vorba în Calea noastră. Încercăm să dezvoltăm acea îndemănare în acțiune prin care ne transferăm treptat atenția de la dimensiunile exterioare ale lumii fizice la dimensiuni din ce în ce mai subtile, până când atingem Planurile cauzale și apoi alunecăm ușor în cel mai de jos tărâm Budic. Renaștem în acel curent evolutiv supranatural și ne recăpătăm treptat Divinitatea, mai întâi în mintea Iubirii-Înțelepciune, Conștiința Budică, ce este asemenea minții lui Hristos și a lui Buddha, apoi în mintea Ātmică, Spiritul Pur din noi, și apoi în mintea Monadică, Focul Cosmic al Divinității din noi.

Acest obiectiv pare îndepărtat, dar de fapt nu este, deoarece purtăm în noi aceste două naturi în același timp, oriunde am merge. Fie că suntem adormiți sau treji, vii sau morți, fie că ne aflăm în dimensiunea fizică, astrală, mentală sau cauzală, avem aceste două naturi în noi. Dar există un decalaj în conștiință între aceste două realități, motiv pentru care Calea a fost atât de dificilă în trecut și pentru care, timp de sute de mii de ani, Înțelepții au încercat să dezvolte tehnici și procese prin care să putem acoperi acest decalaj.

Meditația este un astfel de proces. În primele etape, meditația neutralizează influența corpului fizic și a

mediului exterior. În cea de-a doua etapă, pătrunde mai adânc în tine, în conștiința din interiorul corpului tău astral (ceea ce psihologia modernă numește „mintea subconștientă“ sau „inconștient“). În cea de-a treia etapă, pe măsură ce te adâncești în tine, Lumea Astrală dispare și ești total conștient de Lumea Gândirii care pulsează, de tărâmurile mentale. În etapa următoare, Lumea Gândirii dispare din conștiința ta și ajungi în vârful Ființei tale sufletești, unde Sufletul este ca o filă fină, translucidă, sau un câmp de Lumină.

Când se va întâmpla acest lucru, vei putea face saltul în cele mai joase Lumi Budice. (În literatura yoghină, acest transfer în Creația Superioară primește mai multe denumiri: Conștiința Transcendentală, Realizarea Sine-lui, Conștiința lui Dumnezeu, a Patra Stare, Starea Fără-Minte etc.) Dar adevărul este că ți-ai retras atenția de la întregul mecanism al personalității – chiar și de la întregul mecanism al Sufletului – și începi să simți existența lui Ātman, Spiritul din interiorul tău.

Apoi, pătrunzând mai adânc în conștiința ta prin meditație ulterioară, atracția Spiritului devine mai puternică. Acest stadiu se numește Ātmā-Jnāna (Cunoașterea de Sine) sau Ātmā-Vidyā (Realizarea de Sine). Apoi, când începi să simți atracția Monadei – o energie mult mai profundă și înflăcărată –, aceasta se numește Brahmā-Jnāna (Cunoașterea lui Dumnezeu) sau Brahmā-Vidyā (Conștiința lui Dumnezeu).

În ceea ce privește Sufletul, scopul în Yoga este atingerea acestui Nivel de Realizare a Sine-lui, dar în ceea ce privește Conștiința, este atingerea a ceea ce se numește a Patra Stare sau al Patrulea Nivel de Conștiință (sau pur și

simplicu a Patra Stare, al Patrulea Nivel). Aceasta nu este o stare de conștiință separată, ci stă la baza celorlalte trei stări ale conștiinței umane normale. Atunci când funcționăm în oricare dintre aceste alte stări, suntem cu adevărat în dezacord cu natura noastră, pentru că a Patra Stare de Conștiință este adevărata noastră natură, casa noastră, baza existenței noastre. La ea s-a referit Iisus când a spus „Căutați mai întâi Împărăția lui Dumnezeu“. Este locul în care ne situăm de fapt în raport cu ierarhiile evolutive ale Cosmosului.

Citta (conștiința), sau Sva-Citta (propria ta conștiință), este ca un ocean. Când funcționezi în așa-numita „stare obiectivă de conștiință“, așa cum faci acum (numim această conștiințizare de sine „minte obiectivă“ sau „minte trează“), atunci focalizarea conștiinței tale este restrânsă la o mică parte a oceanului. În mod similar, când funcționezi în conștiința astrală sau psihică (numită și „conștiința visului“, „conștiința subliminală“ sau „minte subconștientă“), atunci este vorba despre aceeași conștiință, dar restrânsă la o altă parte a oceanului. Iar când funcționezi în conștiința mentală, ceea ce numim „starea de somn fără vise“, din nou conștiința îți este restrânsă la încă un aspect al aceluși ocean. Așadar, de fiecare dată îți schimbi atenția către o parte diferită a oceanului, dar într-un mod îngust. În cea de-a Patra Stare de Conștiință, pe de altă parte, ai o conștiință universală (Mahā-Citta) în care celelalte stări de conștiință nu sunt separate, ci fac parte din acea conștiință universală.

În primele etape ale meditației, este posibil să ai doar fărâme ale celei de-a Patra Sări de Conștiință, „flash-uri“ de viziune sau conștiință extinsă. Dar, pe măsură ce perseverezi în meditație, cea de-a Patra Stare se va stabili,

vei deveni conștient de ea pentru perioade din ce în ce mai lungi, iar senzația de conștiințizare atotcuprinzătoare – ceea ce se numește Conștiința Universală sau Mentea Cosmică (Mahat) – va deveni mai puternică, continuând până la finalul procesului de Realizare a Sinelui. Când ești complet autorealizat, ești conștient de Marea Infinită de Viață ce pulsează cu fiecare frecvență de sunet și lumină, cu fiecare undă de viață și energie din Cosmos. Și, orice ai face – fie că ești treaz sau adormit, viu sau mort, în trup sau în afara trupului, în această lume, în Lumea Astrală, în Lumea Mentală sau în Lumea Cauzală –, această conștiință atotpătrunzătoare se află tot timpul în fundalul conștiinței tale. Poți să te conectezi la ea oricând dorești. Trebuie doar să te concentrezi pentru un moment și acel vast Ocean de Conștiință va începe să te inunde.

Când vei finaliza acest ciclu, vei fi autorealizat, vei fi atins Ātmā-Vidyā. Acesta este sfârșitul ciclului de dezvoltare umană, dar nu și sfârșitul călătoriei. Vei fi atins Nivelul Budic de conștiință, ce reprezintă completarea ciclului uman. Dar mai presus de acesta există Conștiința Nirvānică; mai presus de aceasta, Conștiința Paranirvānică; iar mai presus de aceasta, Mahāparanirvāna – cele 3 mari niveluri de conștiință la care se ajunge într-un mod complet diferit, pentru că nu mai depinzi de personalitatea ta sau de Sufletul tău. Te afli într-o călătorie complet diferită, călătoria dezvoltării supraumane.

În timpul acelei călătorii, când funcționezi în a Patra Stare, apare în interiorul tău o viziune a înălțimilor Nirvānice, a nivelului Nirvānic de conștiință. Deși este mai degrabă indescriptibil, el este ca un alt orizont ce răsare în conștiința ta. Îți dai seama că există un alt Ocean al