

Ken Wilber

Spiritualitatea integrală

*Calea autentică spre unitate,
creștere și bucurie*

Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti

Finding Radical Wholeness

© 2024 Ken Wilber

Copyright © 2025 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: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: graficadesign.ro

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Wilber, Ken

Spiritualitatea integrală: calea autentică spre unitate, creștere și bu-

curie / Ken Wilber; trad. din lb. engleză de Iuliana Leonti. - București:

For You, 2026

ISBN 978-606-639-833-6

I. Leonti, Iuliana (trad.)

159.9

părțile și aspectele separate ale sinelui tău sunt reunite într-o Deplinătate vie și glorioasă, care are ca rezultat un sens profund și, dacă vrei, dincolo de această lume. Totul din experiența ta se reunește și te atrage către acest sens profund, unde te simți în contact nu numai cu toate aspectele importante ale sinelui tău, ci și cu tot ceea ce există în lumea ta. În acel moment, nimic nu mai există în afara ta și, astfel, totul din lumea ta este profund îmbrățișat de acest Mare Sens atotcuprinzător – și de conștiința supremă a Unității – care ți se deschide. Tot ceea ce vezi și tot ceea ce atingi are semnificație și valoare autentică și profundă pentru tine.

Și astfel dispare tirania și nefericirea vieții trăite în singurătate, dispare superficialitatea și teroarea vieții fără speranță sau valoare. Făcând loc pentru toate lucrurile, totul capătă sens și scop real. Și chiar aici, în esența vieții tale, a fi una cu lumea înseamnă că întreaga lume va căpăta sens și importanță noi, profunde și semnificative.

Acesta este un sens pe care îl poți găsi imediat în mijlocul vieții tale cotidiene, chiar aici și chiar acum. Așadar, lasă deoparte tristețea și mila pe care credeai că le reprezintă viața ta și bine ai venit într-o lume plină de glorie și prezență, semnificație și valoare, splendoare și promisiune, scop și merit! Întregul Univers ți se deschide ca sursă de sens și valoare profundă căci acum ai făcut loc pentru întreaga lume în propria conștiință – atingi și îmbrățișezi direct totul. Viața ta înseamnă a face loc pentru toate lucrurile, întrucât existența ta este alcătuită din toate lucrurile. De acum înainte, nu vei mai trăi nicăieri în lume o experiență tulburătoare, străină, neobișnuită sau înfricoșătoare, pentru că ai făcut într-adevăr loc pentru toate acestea.

Aceasta este o oportunitate fără precedent. Este un viitor cu posibilități infinite și potențial nelimitat. Și este o lume în care poți să pășești direct – urmând calea Trezirii, Maturizării, Deschiderii, Curățării și Prezentării – și începând chiar de acum. Acesta este destinul tău extraordinar, gloria ta minunată, orizontul tău veșnic, o cale fără dată sau durată, pe un drum fără scop sau țel, către o conștientizare fără început sau sfârșit.

Te rog să ai grijă de tine!

Cuprins

Introducere / 5

Capitolul 1 / Introducere în Trezire / 22

Capitolul 2 / De ce avem nevoie de Maturizare? / 42

Capitolul 3 / Maturizarea interpretează Trezirea / 63

Capitolul 4 / Inteligența spirituală *versus* experiența spirituală / 74

Capitolul 5 / Etapele timpurii ale Maturizării / 98

Capitolul 6 / Etapa mitico-literală (galbenă) / 132

Capitolul 7 / Etapa modernă-rațională (portocalie) / 149

Capitolul 8 / Etapa postmodernă-pluralistă (verde) / 185

Capitolul 9 / Etapa Incluzivă-Integrală (turcoaz) / 215

Capitolul 10 / Curățarea și terapia umbrei / 239

Capitolul 11 / Prezentarea / 269

Capitolul 12 / Deschiderea / 309

Capitolul 13 / Umbre foarte întunecate astăzi / 314

Capitolul 14 / Coșmarul modernității / 346

Capitolul 15 / Trezirea / 368

Capitolul 16 / Indicarea Martorului și a Savorii Unice / 393

Capitolul 17 / Sentimentele Iluminării / 413

Capitolul 18 / Tantra sexuală Integrală / 423

Capitolul 19 / Practica Tantrei Sexuale Integrale / 432

Postfață / 458

1

Introducere în Trezire

Începem cu Deplinătatea radicală oferită de Trezire.

Trezirea reprezintă punctul de plecare pentru cei care doresc o experiență profundă, cuprinzătoare și chiar absolută a Deplinătății (vom vedea în scurt timp ce înseamnă „absolută”) și a avut probabil un impact mai puternic asupra istoriei umane decât orice altă experiență care s-a petrecut vreodată. În timp ce oamenii obișnuți „duc o viață de disperare tăcută” (și durere și suferință), Trezirea a reprezentat soluția de rezervă pentru oricine, din Orient sau Occident, care dorea o viață autentică, plină de vitalitate, iluminată și „trezită”, una care să aibă într-adevăr un sens „absolut” sau „ultim”, fiind conectată direct la Temeiul suprem al Întregii Existențe (și aceasta nu este un mit, ci o experiență imediată și directă).

Trezirea este cunoscută de oameni de mii de ani, posibil încă de acum 20000 de ani, în formele sale cele mai timpurii, la șamanii din vechime, ale căror călătorii în lumile de Sus și de Jos implicau diverși precursori ai acestor tipuri de experiențe spirituale de Trezire (sau de Deplinătate nonduală). Și, pe măsură ce omenirea a evoluat, iar realizările sale spirituale păreau să devină tot mai avansate, profunzimea acestei spiritualități părea să crească sau să devină și mai complexă.

Ceea ce voi spune acum despre diverse experiențe spirituale (sau „experiențe religioase” – pentru a folosi termenul în

sensul său tradițional – sau pur și simplu experiențe ale Deplinătății masive) ți se va părea probabil foarte fantezist și poate chiar ridicol sau nebunesc. Așadar, te rog să lași deoparte orice suspiciune sau chiar posibilă repulsie față de aceste idei și să mă urmezi pentru moment.

Omenirea a descoperit câteva modalități foarte profunde de validare a acestor diverse experiențe de Trezire – fie pentru a le confirma, fie pentru a le respinge. Aceste experiențe „spirituale, dar nu religioase” stau la baza unui tip de știință interioară care nu se bazează pe credință sau dogmă, ci își fundamentează afirmațiile pe experiență directă și dovezi și îți cere să nu crezi nimic din ceea ce nu ai verificat. Așadar, te rog să ții minte acest lucru, iar eu îți voi oferi exemple de astfel de verificări științifice pe măsură ce vom avansa. Ți se va cere să nu accepți nimic din ceea ce nu ai trăit direct.

Deocamdată, ca introducere în tema Trezirii, observă că, de-a lungul secolelor și mileniilor, diverse sisteme spirituale din întreaga lume au insistat asupra unor experiențe spirituale tot mai profunde, mai ample sau mai înalte. A avut loc descoperirea treptată a unor stări de conștiință spirituală tot mai extinse și mai cuprinzătoare, iar orice ființă umană putea, dacă se implica în experimentele și practicile științifice interioare necesare, să afle pe cont propriu ce sunt aceste stări tot mai înalte.

În general, calea Trezirii avea un singur obiectiv major. Ea începea cu starea medie de conștiință a individului obișnuit, considerată îngustă, limitată, fragmentată și marcată de suferință, anxietate și chinuri inerente – o stare despre care se spunea în general că implică aspectul numit „sentimentul sinei separat”, „contractarea sinelui”, „sinele iluzoriu”, „sinele decăzut”, „sinele visător” sau, pur și simplu, „egoul” (niciunul dintre acești termeni nefiind unul măgulitor).

Scopul Trezirii, prin practici experimentale directe de meditație, contemplare sau yoga, îl reprezenta transformarea conștiinței din acea stare limitată și contractată, prin mai multe stări mult mai cuprinzătoare, deschise și libere, în Deplinătatea autentică, Nondualitatea pură, conștiința supremă a Unității

sau conștiința cosmică¹, Unitatea absolută cu întregul Univers. Această Deplinătate nu era doar o credință religioasă, o dogmă teologică sau ceva ce trebuia acceptat pe baza simplei credințe, ci o experiență personală directă și imediată, o informație sau o dovadă reală oferită oricui a realizat cu succes experimentul interior al meditației sau contemplării. (Deoarece meditația este în primul rând o practică de conștientizare directă, nu un sistem de credințe mitice, o voi lua ca exemplu pentru ceva care este „spiritual, dar nu religios” – și este cu siguranță interesată de experiență, nu de explicație, pe care majoritatea sistemelor de meditație o consideră parte a problemei, nu soluția.)

Dacă privim oricare dintre numeroasele sisteme de meditație sau contemplare din întreaga lume, vom descoperi că majoritatea au lăsat hărți destul de detaliate ale acestor teritorii spirituale superioare. Totodată, ele au efectuat și experimente foarte specifice pe care căutătorul le poate realiza pentru a progresa și a experimenta direct astfel de stări superioare. Acest proces de creștere spirituală, dezvoltare și conștientizare – Iluminarea sau pur și simplu Trezirea – este un proces profund de revelare a Deplinătății și se regăsește în practic toate sistemele majore de meditație, contemplare, yoga sau rugăciune contemplativă prezentate în marile tradiții de înțelepciune.

Reține că nu vorbim despre niciun fel de formă de divinitate, cum ar fi un bătrân care stă pe un tron în cer și veghează asupra fiecărui gând și acțiune ale tale. Nu vorbim despre povestiri magice sau mitice, despre credințe religioase sau miracole –

¹ Termenul *Kosmos* (precum în „conștiința cosmică”) este un cuvânt grecesc care înseamnă „întreaga lume” – materie, corp, minte, suflet și spirit – cu care conștiința cosmică reală este de fapt una. După reducerea lumii la materie de către materialismul științific, acesta a fost înlocuit cu termenul „cosmos”, care înseamnă doar lumea materială. Deoarece materia era atunci considerată singura realitate, cosmosul în sine a ajuns să însemne „întreaga realitate”. Astfel, termenul „conștiință cosmică” a ajuns să fie scris „conștiință cosmică”. Uneori, voi folosi și această ortografie – precum prima dată când am folosit acest termen –, mai ales dacă nu am spațiu pentru o notă ca aceasta, care explică ce înseamnă cu adevărat conștiința cosmică. Inutil să spun că dorim conștiința cosmică, nu doar conștiința cosmică.

nimic de genul acesta. Vorbim despre o stare de conștiință – experiența directă și imediată (nu explicație) – în care simți profund că ești una cu întregul Univers, una cu totul, finit și infinit, manifest și nemanifest.

Aceasta este experiența directă pe care o numim „Trezirea”, „conștiința supremă a Unității”, „conștientizarea nonduală”, „Unitatea divină” sau „Savoarea Unică” (Zen o numește „satori”, termen pe care probabil l-ai auzit și pe care îl voi folosi și eu deseori). Și, oricât de ciudat ar părea pentru occidentalul obișnuit, care în majoritatea cazurilor nici măcar nu a auzit de astfel de lucruri, dovezile existenței acestui tip de conștiință absolută sunt pe deplin copleșitoare și practic de necontestat. (Voi prezenta câteva dovezi în continuare.) Dacă dorești să îți fundamentezi credințele spirituale – sau pur și simplu credințele în general – pe ceva care pare să dețină dovada supremă a existenței sale, Trezirea este acel lucru.

Mai mult, calea Trezirii este singura disciplină majoră din istoria lumii care a afirmat că se ocupă de *Adevărul suprem*. Existau multe *adevăruri relative* pretutindeni, iar Căile Eliberării (tradițiile de înțelepciune care se ocupau direct și explicit de Trezire) nu îl negau pe niciunul dintre ele. Adevărurile despre lucruri care urmau să fie stabilite mai târziu de știință – adevărurile fizicii, chimiei, biologiei, astronomiei etc. – erau toate respectate și acceptate. Însă toate erau adevăruri relative (iar cei care cred în ele nu au pretins niciodată că aceste adevăruri ar fi altceva decât atât); ele se ocupau de realitatea din domeniul relativ al spațiului și timpului, o realitate care se schimbă și evoluează în timp.

Dar se afirma că Trezirea nu se ocupă de adevărul relativ, ci de Adevărul suprem. Adevărul suprem nu se referă la o ființă sau un grup de ființe anume; se referă la Ființa însăși, cu majusculă – Temeiul Întregii Existențe, fără spațiu, și, așadar, infinit, fără timp și, așadar, etern, un Temei fără fundament care stă la baza fiecărui adevăr relativ existent, dar care nu este el însuși un adevăr relativ (și, așadar, nu poate fi detectat de știința

obișnuită, exterioară, ci numai de știința interioară, meditativă). Această experiență radicală de Trezire a fost considerată în mod universal și unanim drept cea care dezvăluie Adevărul cu adevărat suprem, nu un adevăr relativ.

O mică paranteză: dintre persoanele pe care le-am cunoscut (inclusiv medici, avocați și doctori în științe, alături de chelnerițe, picoli și grădinari) care au avut experiența autentică de satori – sau Trezirea la ceea ce se pretinde a fi Adevărul suprem –, minimum 90% dintre ele simt că satori al lor a dezvăluit Adevărul suprem autentic sau, cu siguranță, cel mai apropiat lucru de acesta pe care l-au trăit vreodată ca experiență și care poate fi considerat realitate „absolută” sau „supremă”. Experiența lor de satori sau Trezire este descrisă în diverse modalități drept „cea mai sigură experiență pe care am avut-o vreodată”, „o experiență reală”, „incontestabilă”, „cea mai semnificativă”, „atemporală și neschimbătoare” etc.

Vom vedea ce părere ai despre asta pe măsură ce avansăm, dar reține că mai târziu voi oferi câteva exerciții reale care duc direct la experiența de Trezire, astfel încât să decizi singur asupra realității sale („supremă” sau altfel). Dar nu uita că, în măsura în care acceptăm Trezirea reală în setul nostru de instrumente al Deplinătății Extinse, avem de-a face cu singura practică majoră din istoria lumii despre care s-a recunoscut în mod unanim că dezvăluie Adevărul cu totul suprem.

Mai mult, se spune că această experiență reprezintă unitatea cu totul și este simțită sau trăită exact așa, ca unitate cu întregul Univers. Altfel spus, Deplinătatea oferită de Trezire este cea mai cuprinzătoare la care te poți gândi – este aproape cât se poate de „extinsă” – cu excepția adevăratei Deplinătăți Extinse. Trezirea oferă o mare parte din totalitatea Deplinătății Extinse (dar nu în întregime, ceea ce ar necesita celelalte 4 tipuri de Deplinătate). În fond, ea se pretinde a fi unitatea a tot ceea ce este infinit și finit, iar asta înseamnă *cu adevărat* ceva extins.

Dovezi ale Trezirii

Există numeroase referințe diferite pe care le pot oferi pentru a indica realitatea autentică a stărilor de Trezire, începând cu cartea genialului William James *The Varieties of Religious Experience* (prin care James se referă, în terminologia noastră, la varietatea „experienței spirituale”) sau cu renumita carte a savantului Huston Smith de la MIT *Forgotten Truth* („Adevărul uitat”, titlu care înseamnă că există categoric un consens universal între practic toate căile majore de eliberare cu privire la ceea ce constituie Adevărul suprem, dar acesta este un adevăr în mare parte uitat în timpurile moderne). Dar voi oferi o singură referință importantă, mai ales întrucât nu doresc să intru într-o dispută atât de devreme în carte.

Voi folosi exemplul psihologului clinic Jordan Peterson, profesor emerit la Universitatea din Toronto și vedetă online foarte cunoscută. Ca psiholog clinic respectat, Peterson a petrecut zeci de mii de ore tratând clienți cu tulburări mentale, așa că, probabil, recunoaște diferența dintre iluzii și realitate. Așadar, cel puțin știm că nu este nebun și că probabil nu susține vreun fel de credință religioasă cu adevărat ciudată. Oamenii tind să fie foarte împărțiți în părerea lor despre dr. Peterson – este un fel de „fie îl iubești, fie îl părăsești” –, dar majoritatea sunt de acord că Peterson își susține de obicei ideile cu cercetări experimentale și științifice foarte solide. Așadar, cel mai probabil, opiniile sale vor fi susținute de dovezi considerabile.

Și în legătură cu acest subiect, Peterson nu face decât să spună adevărul crud: „Există o cantitate copleșitoare de dovezi în privința existenței celor două tipuri de conștiință, unul fiind conștiința ta ca ființă localizată și specifică [egoul tău individual], iar celălalt fiind capacitatea de a trăi dizolvarea oceanică și sentimentul că Universul este una [Deplinătatea supremă].”¹

¹ Jordan Peterson, transcrierea discuției de pe YouTube „Biblical Series VIII: The Phenomenology of the Divine”, accesată ultima dată în 6 iunie 2023, <https://www.jordanbpeterson.com/transcripts/biblical-series-viii/>.

Peterson mai spune: „Existența acestor stări diferite de conștiență este indiscutabilă.“ Și continuă: „Așadar, este eronat să afirmi că experiența transcendențială nu este reală.“ El adaugă, aproape în șoaptă: „De fapt, aceasta ne provoacă, într-o oarecare măsură, conceptele noastre despre ceea ce constituie realitatea.“¹

Chiar așa. Această experiență a Trezirii a fost întotdeauna considerată o trezire la Adevărul suprem sau la realitatea absolută – Temeiul Întregii Existențe –, o realitate care există în contrast cu realitatea noastră obișnuită oarecum somnambulică (prin comparație, aceasta este văzută mai degrabă ca un vis pe care, din ignoranță, îl numim „realitate“). În comparație cu această stare de vis, conștiența absolută este cunoscută sub numele de „Trezire“. Și asta este exact ceea ce simți într-un satori autentic: la fel cum te trezești dintr-un coșmar și spui ceva de genul „Slavă Domnului că visul acela nu a fost real!“, și în cazul satori te trezești și vezi că întreaga lume obișnuită este doar un vis – sau, în orice caz, exact așa se simte. De aceea această experiență este numită „Iluminare“ sau „Trezire“. Așadar, voi accepta pur și simplu, alături de Peterson, că dovezile realității acestei „conștiențe absolute“ a Trezirii, așa cum o numește el, sunt atât de copleșitoare, încât sunt într-adevăr „indiscutabile“.

Cele 5 etape majore ale Trezirii complete

Diversele tradiții meditative sau contemplative din întreaga lume prezintă o cale de antrenament meditativ care duce direct la conștiența supremă a Unității. Există, desigur, numeroase feluri în care diversele etape ale transformării aferente Trezirii sunt prezentate în marile tradiții de înțelepciune. Dacă punem pe masă toate căile majore ale Trezirii (există câteva zeci) și le comparăm și le deosebim cu atenție, descoperim că această transformare implică un spectru comun de stări de conștiență care se întinde de la contracția egotică îngustă până la Spațialitatea expansivă și atotcuprinzătoare a Iluminării. Pe

¹ Jordan Peterson.

măsură ce s-au desfășurat din punct de vedere istoric, aceste stări evolutive au fost de fapt încorporate – ca etape meditative – în diverse căi contemplative (unele căi acoperă mai multe dintre aceste etape și sunt mai cuprinzătoare, iar câteva dintre ele acoperă toate etapele majore cunoscute).

Căile considerate de tradițiile înseși drept cele mai înalte ofrande ale lor – precum Mahamudra și Dzogchen în budismul tibetan, Advaita Vedanta în hinduism, taoismul contemplativ neoplatonismul, cabala evreiască, creștinismul contemplativ și sufismul islamic – includ în general toate aceste stări și etape majore ale Trezirii. Nu este absolut necesar să îți amintești etapele; mai târziu vom trece în revistă tot ce trebuie să știi și ne vom concentra îndeosebi pe exerciții care te vor ajuta să trăiești experiența directă a celor două stări supreme (Martorul și Savoarea Unică). Dar, ca să arăt ce implică acest proces, iată un exemplu rapid al etapelor majore ale procesului complet de transformare prin Trezire, bazat pe cercetări recente în acest domeniu, folosind terminologia lui Daniel P. Brown și a Metateoriei Integrare.¹

Există 5 etape de bază ale căii meditației, conform unei meta-analize a tradițiilor. Prima etapă, de la care pornesc majoritatea oamenilor, este cea a gândirii grosiere și a egoului, așa-numita „minte de maimuță“ sau vorbăria mentală, interioară neîncetată. Multe tradiții o numesc „starea de veghe“, ceea ce înseamnă starea obișnuită, convențională sau „iluzorie“ a conștienței de veghe (pe care abordarea integrală o numește „starea grosieră“). Aproape toate tradițiile meditative majore susțin că această stare egotică este cauza directă a durerii și suferinței inerente condiției umane (cu siguranță în starea sa decăzută, ignorantă sau neiluminată). Unul dintre primele lucruri pe care le intenționează este să le ajute pe ființele umane să treacă dincolo de această minte de maimuță îngustă, urâtă și vicioasă (definiția clasică a lui Hobbes privind condiția naturală a omenirii descrie pe deplin această stare: „singuratică, săracă, urâtă, brutală și scurtă“).

¹ Tratări ample ale acestor etape se întâlnesc în lucrările unor cercetători precum Daniel P. Brown și Dustin DiPerna, precum și în lucrarea mea.

Depășirea acestei stări neîndurătoare începe odată cu etapa a 2-a, pe care Brown o numește „Conștientizare“, întrucât această stare începe să treacă dincolo de gândirea grosieră către Conștientizarea lipsită de gânduri, în care egoul este abandonat și în locul lui apare ceea ce Brown numește o „personalitate foarte subtilă“. Metateoria Integrală numește această etapă „starea subtilă“, care este marcată de luminozitatea personalității subtile, pe care Metateoria o identifică drept sufletul, nu egoul. Sentimentul de sine începe să se extindă de la egoul îngust, limitat, încastrat în piele, către Identitatea Supremă a stării ultime, pe care Suzuki Roshi o numește „Marea Minte“.

Brown numește etapa a 3-a „Conștiința Însăși“, întrucât este o Conștiință pură care elimină toate fenomenele groșiere și subtile și este conectată la miezul, fundalul, matricea spațiu-timp a întregului Univers. Abordarea Integrală o numește „starea arhetipală“ și „starea cauzală“. Starea cauzală este adesea intuită în Tăcerea pură lipsită de formă dintre gânduri. Tradițiile susțin, de asemenea, că toți oamenii trăiesc starea cauzală în fiecare noapte, în somnul profund fără vise. Este o stare complet lipsită de formă în care suntem conectați direct la Conștiința pură Însăși, fără obiecte, gânduri sau idei; de aceea somnul este profund revigorator.

Brown numește etapa a 4-a „Conștiința Nelimitată și Ne-schimbătoare“ – și doar din denumirea ei deducem că este un pas cu adevărat semnificativ. Această etapă este o Conștiință pură, fără obiect, pe care abordarea integrală, urmând Advaita Vedanta, o numește și *turiya*, termen sanscrit care înseamnă efectiv „a patra“. Este denumită astfel întrucât reprezintă a patra stare majoră de conștiință după primele trei: grosieră, subtilă și cauzală. Etapa a 4-a este un Martor pur, atemporal, sentimentul pur al Esenței EU SUNT, o Conștiință mereu prezentă, nu un conținut al Conștiinței.

Mai târziu, vom vedea ce înseamnă cu adevărat această stare mereu prezentă și de ce ea întruchipează semnificația reală a „eternității“. „Eternitatea“ nu înseamnă o perioadă extrem de lungă de timp; înseamnă un punct fără timp, un Acum

atemporal, iar acest lucru nu este dificil de atins, ci imposibil de evitat. Această conștiință Martor este una dintre cele mai înalte stări din tradițiile meditative și, după cum s-a indicat, este una pe care o vom explora în curând în mai multe exerciții, astfel încât vei avea ocazia să o verifici singur.

Brown numește etapa a 5-a, starea cea mai înaltă, „Conștiință Trezită Nonduală“, pe care abordarea integrală, urmând Advaita Vedanta, o numește *turiyatita*, care înseamnă efectiv „dincolo de turiya“. Este pura Esență Supremă, Realitatea Supremă, conștiința supremă a Unității sau Savoarea Unică – Unitatea supremă, Nondualitatea. Atingerea directă a acestei stări radicale este cunoscută ca Iluminare, Trezire, Metamorfoză, Fana, Moksha, Satori, Marea Eliberare, Identitatea Supremă. Această stare mă face cu adevărat una cu totul – Unitatea pură sau Uniunea nonduală, unde „nondual“ înseamnă „nu-doi“. Această Savoare Unică este într-adevăr conștiința absolută a cărei existență, bazată pe o cantitate uluitoare de dovezi, este „indiscutabilă“.

Vom efectua totodată exerciții ca să atingem starea supremă, astfel încât să verifici cu siguranță acest lucru (și să vezi dacă, în opinia ta, ea reprezintă sau nu un fel de Adevăr „Suprem“). Și observă ce implică afirmația, și anume faptul că tu și cu mine vom face exerciții pentru a atinge direct starea supremă. Aceasta înseamnă că multe dintre elementele esențiale ale celor 5 stări majore de conștiință pot fi trăite ca experiență de vârf chiar acum. Stările de conștiință sunt aranjate în ordine ascendentă (de la cea grosieră la Savoarea Unică) și tind să se desfășoare în acele etape specifice în timpul practicii complete de meditație. Totuși, fiind într-adevăr stări, ele sunt mereu prezente (chiar și un bebeluș se trezește, visează și doarme – grosier, subtil și cauzal) și, astfel, pot fi într-adevăr trăite ca experiență de vârf în aproape orice etapă a Maturizării, ceea ce înseamnă chiar și acum. Așadar, pregătește-te pentru exercițiile de Trezire!

Între timp, nu trebuie să îți minte aceste „etape ale stării“ – după cum am spus, vom trece în revistă mai târziu tot ce trebuie să știi. Reține însă că întâlnim variante ale acestor stări majore de