

Vladimir Antonov

Meditazione: gli scalini del perfezionamento (lezione)

Traduzione di Tatiana Baldi

Una volta, tanti anni fa, mi hanno invitato alla prossima lezione del gruppo spirituale in uno dei club.

Inizialmente si parlava d'alcuni problemi organizzativi, poi il capo ha annunciato che adesso comincia la cosa più importante, la meditazione!

Con interesse ero ad aspettare il suo inizio. Aspettavo... aspettavo... sono trascorsi dieci o quindici minuti nel completo silenzio...

All'improvviso... lui ha detto che la meditazione... è stata completata, si può andare via...

In realtà queste persone adulte, a quanto pare, consideravano la meditazione... solo essere seduti sulle sedie...

... Un altro caso. I genitori di un figlio di 6 anni (loro frequentavano una sezione di hatha-yoga) sono entrati entrambi una volta nella stanza del loro figlio e hanno visto che lui era seduto immobile sul letto con gli occhi chiusi e con le gambe incrociate.

Hanno domandato:

— Che stai facendo?

— Sto meditando! — ha risposto lui.

La sua comprensione della meditazione era la stessa.

... Ci sono alcune persone che intendono questo termine solo un modo di pensare su qualche argomento, come per esempio "Amore", "Dio", ecc.

Proprio così, come un "pensiero", viene interpretata questa parola latina in alcuni dizionari.

Il compito della nostra conversazione di oggi è parlare di questo argomento proprio ad un livello serio.

* * *

Il termine *meditazione* può essere definito come gli sforzi della singola persona per il proprio sviluppo di sé (come anima, coscienza) nella direzione del buon funzionamento della propria sfera emozionale, della raffinatezza e della crescita quantitativa della coscienza, e anche della conoscenza diretta di Dio negli Aspetti della Consapevolezza

Primordiale, dello Spirito Santo e dell'Assoluto e l'acquisizione dell'Unione con Dio.

*** * ***

Lo sviluppo evolutivo di ogni persona è costituito da tre principali componenti strettamente interrelati: intellettuale, etico e psico-energetico.

La meditazione è il modo principale della realizzazione in particolare del terzo di questi componenti dello sviluppo. Anche se può significativamente accelerare la crescita su altre due direzioni.

Subito vorrei richiamare l'attenzione sulla regola molto importante del lavoro spirituale: le pratiche meditative non devono eccedere la componente etica di ogni praticante, così come le sue capacità intellettuali in questo periodo della sua vita!

In altre parole, per praticare gli esercizi meditativi complessi non è sufficiente semplicemente il desiderio dell'uomo. Ma dobbiamo prendere in considerazione, fra molti altri, anche la sua età ontogenetica (cioè, in questa incarnazione) e psicogenetica (ossia tenendo conto di tutta la sua evoluzione personale).

Perciò gli insegnanti e i praticanti dovrebbero agire con cautela scegliendo questa direzione dell'attività.

Anche se esistono le meditazioni, che sono completamente sicure e possono portare solo vantaggi per tutti, bambini compresi. Questo per esempio, è la sintonia con l'armonia e la bellezza della natura, che abbiamo dimostrato nei nostri film e nelle gallerie. Inoltre sono le opere d'arte corrispondenti che appartengono ai vari settori d'arte, come la musica e il canto, la danza, ecc.

Qui è importante capire che la BELLEZZA raffinata più lo sviluppo in se stesso dell'emozione dell'amore, aggiungendo la rinuncia a qualsiasi forma di brutalità, tutto questo è il primo passo per allontanarsi dall'inferno, avvicinandosi al nostro Creatore!

Invece quelle persone che coltivano in sé la grossolanità avranno un sacco di malattie fisiche e mentali e le altre sofferenze durante la loro vita nei corpi, e dopo la morte del corpo li aspetta una vita tra loro simili nelle dimensioni spaziali grossolani (eoni, loka); questo è l'inferno.

La cosa più importante per ciascuno è applicare quanto descritto a se stesso. Ma anche molto importante è trasmettere questa comprensione alle altre persone!

Inferno o paradiso, questo non è predeterminato per causa dell'appartenenza o meno ad una particolare organizzazione religiosa e non di quelle o di altre azioni compiute, ma dipende dallo stato qualitativo dell'anima!

Il destino di coloro che si sono abituati alla grossolanità è l'inferno.

Eredità di un amorevole, affettuoso, tollerante, dolce, raffinato è il paradiso.

Invece quelli che raggiungono nel loro sviluppo il livello della raffinatezza della Consapevolezza Primordiale potranno conoscere Dio e unirsi a Lui. La loro dimora sarà la Dimora del Creatore!

Immaginiamo come sarebbe cambiata in meglio la vita sulla Terra, se tale conoscenza fosse diventata patrimonio comune per tutte le persone sul nostro pianeta!

*** * ***

Quindi il primo passo verso lo sviluppo dell'arte della meditazione è la sintonia con il sottile, il bello e la BELLEZZA!

Il secondo passo deve diventare l'acquisizione delle funzioni del cuore spirituale. Su questo argomento, abbiamo discusso in dettaglio nei nostri altri articoli e nei libri come, per esempio, 'Ecopsicologia'. Perciò ora mi fermo su questo solo brevemente.

I cuore spirituale può iniziare a svilupparsi nel chakra del torace, l'anahata. Poi, secondo gli sforzi spirituali appropriati, può superare le dimensioni di chakra anahata e anche del corpo umano e continuare a crescere, diventando enorme, fino alla grandezza del nostro pianeta, o ancora più grande!

Secondo tale sviluppo del cuore spirituale, l'uomo si trasferisce con la sua coscienza in esso, diventando esso.

E solo nella profondità multidimensionale di tale cuore spirituale sviluppato, che copre lo spazio sopra e sotto la superficie del nostro pianeta, e anche intorno ad esso, il praticante può acquisire la conoscenza diretta del Creatore!

*** * ***

Il nostro lettore può darsi lo sappia già che negli anni precedenti noi abbiamo creato, ampiamente approvato, pubblicato, e anche illustrato nel film un sistema molto efficace dell'autoregolazione psichica. L'insegnamento iniziava con una presentazione delle basi teoriche, incluso i principi etici che ci ha proposto Dio. Poi gli studenti acquisivano la padronanza delle metodiche di rilassamento, gli esercizi psico-fisici che creavano le vere basi per le successive trasfigurazioni della sfera emozionale e per la purificazione bioenergetica.

Questo forniva già da subito un effetto di guarigione da molte malattie, anche in questa fase dello sviluppo. Dopo i chakra e i meridiani principali si purificavano e si sviluppavano con l'aiuto dei metodi speciali, che portavano tra l'altro all'ulteriore miglioramento dei corpi e delle anime. Nel corso dello studio si prestava molta attenzione al rinvenimento, tra cui era il nuoto invernale, il contatto con la natura, la sintonia con la BELLEZZA. L'accento principale si faceva sempre sullo sviluppo del cuore spirituale.

Perché solo i cuori spirituali sviluppati possono permettere di fare risorgere volontariamente e tenere stabili in tutte le difficoltà gli stati di chiaro, puro, l'amore altruistico! Tutto questo garantiva almeno il paradiso a tutti coloro che sviluppavano e mantenevano questi stati in sé dopo la fine del corso.

Ma alcuni... perdevano questa prospettiva. Per esempio, qualcuno ha cercato di "diventare di nuovo come tutti gli altri" e ha bevuto in occasione un bicchiere di champagne... Anche se ciò è incompatibile

con l'adozione di alcol, come altre droghe, e tutti lo sapevano. Oppure ci sono stati casi di un ritorno al cibo "ammazzato" (cioè, l'uso di alimenti fatti dai corpi di animali uccisi).

Mangiare "senza uccidere" (i prodotti vegetariani) è l'unico modo per una alimentazione corretta per tutte le persone. I motivi principali di questa scelta sono due:

Il primo è quello etico. Perché l'amore come lo stato d'animo e lo stile di vita è incompatibile con l'uccisione di animali per soddisfare la golosità egoistica!

In secondo luogo è l'inquinamento della propria bioenergia. Infatti, molte anime di animali uccisi davvero diventano gli abitanti dei corpi di coloro che gli hanno uccisi o gli hanno mangiati. Questi animali possono essere molto offesi e, a volte, hanno anche voglia di vendicarsi. Tali anime estranee sono chiamate demoni. Essi possono causare alcune varietà di malattie somatiche e anche disturbi psichici.

(Sulle altre conseguenze negative della nutrizione "ammazzata" e come ottimizzare la vostra dieta, potete leggerlo nei nostri libri, come 'Ecopsicologia').

... Perché sto parlando di tutto questo proprio adesso? Per illustrare il pericolo al quale andiamo incontro, insegnando la scienza spirituale a coloro che non sono degni dal punto di vista etico...

* * *

Ma ora torniamo al tema dello sviluppo del cuore spirituale.

Per svolgere questo lavoro nel modo più efficace, dobbiamo prima purificare il chakra anahata. Questo risultato è ottenibile con gli speciali modi influenzabili energeticamente sul chakra.

Ad esempio, il praticante fa entrare nel chakra da dietro (dalla parte della schiena) l'immagine di un tetraedro bianco, che ruota rapidamente in senso antiorario. Questa tecnica, in effetti, è come un movimento del trapano odontoiatrico per togliere la carie da un dente.

Un altro modo è l'introduzione nel chakra, che è stato già purificato con il tetraedro, del suono del mantra "Ja-ah-ah-ah-m" che si canta con la dolcezza e la tenerezza.

Oppure è possibile di introdurre in anahata qualche immagine di bellissimi fiori profumati, come mughetto o rose. O ascoltare il suono che si trasmette nel chakra delle canzoni primaverili di pettirossi, cinciallegre, o degli altri uccellini altrettanto dolci e delicati.

Poi, quando il chakra diventa pulito, luminoso e spazioso, dobbiamo imparare a percepire se stessi (come l'anima) in esso integralmente e spingere le sue pareti da dentro con le mani dell'anima. All'inizio ci alleniamo di spingere una parete per volta, dopo lo facciamo in tutte le direzioni simultaneamente. Allora cominciamo ad espandere il chakra.

Dobbiamo anche imparare a guardare dall'anahata. Pongo l'accento: all'inizio impareremo a non vedere, ma solamente guardare. La capacità di vedere viene dopo.

Guardare dall'anahata bisogna non solo in avanti ma anche dietro, che è molto essenziale.

Un esercizio insieme con un partner può aiutare a guardare dall'anahata dietro. Partner dolcemente accarezza l'aria dell'anahata sulla schiena, disegnando col dito i numeri, le lettere, che dovrebbero essere riconosciuti. Poi si invertono i ruoli.

Questo gioco piacerà anche ai bambini piccoli. Il ricordo di questi giochi li aiuterà a sviluppare i loro anahata quando cresceranno.

... Se qualcuno non riuscirà nemmeno ad entrare con la coscienza nel suo anahata e rimanere in esso, allora dovrebbe prestare l'attenzione alla purificazione degli altri chakra, in particolare, quelli della testa. La contaminazione dei chakra della testa attira in loro la coscienza e non le permette di spostarsi da lì in anahata.

Aiuterà anche la concentrazione sugli esercizi psico-fisici, che sono stati descritti nei nostri libri e mostrati nei film.

* * *

Perché dobbiamo imparare a guardare dietro dall'anahata?

Il fatto è che, sempre guardando avanti, noi siamo abituati a vedere solo gli oggetti materiali.

Guardando dietro, ci liberiamo di questo stereotipo. Inoltre, se guardiamo dall'anahata dietro, passiamo con indrie della vista dell'anima attraverso il meridiano citrini. E questo rende più facile ad imparare a vedere dentro di eoni sottili, vicini alla Dimora del Creatore.

Se non ci riusciamo, allora è necessario focalizzare l'attenzione sulla pulizia dei meridiani, soprattutto sushumna e citrini.

* * *

E poi sarà possibile continuare gli esercizi fra la natura, riempire con sé-anahata il "bozzolo" energetico degli alberi, sani e forti, quelli che non crescono fra un cespuglio. Rilevo che le querce non sono adatte a questo scopo: la loro energia non coincide con tendenza di raffinazione della coscienza. Bisogna cercare la pianta favorevole per tale lavoro, le migliori sono tra le betulle primaverili (specie betulla bianca), sono anche pini, abeti, larici, pioppi, ecc.

Poi si espande con il cuore spirituale sopra il mare o sopra gli altri grandi enti d'acqua, sopra le steppe, le montagne...

Inoltre ci invitiamo nel nostro anahata Gesù e gli altri Maestri Divini, gli Spiriti Santi.

Impariamo a vedere le Loro Forme giganti di Coscienza, Mahadubli, costituiti da Luce Divina, invisibile agli occhi umani.

Così, a poco a poco, mese dopo mese, anno dopo anno ci stiamo avvicinando al tale nostro stato in qui potremo percepire (cioè vedere e ascoltare) lo Spirito Santo, parlare con Loro, coccolarli, fondersi con Loro nei Loro Mahadubli. In questo momento Loro diventano gli Insegnanti personali per coloro che hanno raggiunto questo livello dello sviluppo.

Ma questo è ancora molto lontano dal limite delle opportunità della crescita spirituale. Il compito successivo è quello di raggiungere la

Dimora del Creatore, da cui gli Spiriti Santi provengono ad aiutare noi, la gente incarnata.

* * *

Una delle opzioni possibili per continuare l'avanzamento, quando un concreto Maestro Divino non incarnato conduce il Suo allievo verso l'Unione con la Consapevolezza Primordiale, proprio tramite il Proprio Mahadublo. In altre parole, l'allievo unendosi con l'Amato Maestro, cresce gradualmente con la coscienza proprio in Lui, diventando simile a Lui, e per qualità e per le dimensioni dell'anima. Riempendo così il Mahadublo dell'Insegnante, l'allievo continua la sua crescita anche nella Dimora del Creatore, da dove il Maestro proviene con il Mahadublo.

Proprio così, a quanto pare, hanno acquisito la pienezza della Perfezione gli Allievi che in questo momento sono Divini, che avevano gli Insegnanti, per esempio, Krishna e Gesù.

Ma a noi personalmente Dio ha dato l'opportunità diversa per conoscere ampiamente tutte le possibilità umane della crescita in queste fasi di sviluppo, per così dire, *l'anatomia di Dio*.

In particolare, ci Si sono presentati molti Maestri Divini. Tutti Loro hanno lo stesso livello Divino di raffinatezza della Coscienza, Tutti derivano dall'unica Dimora. Ma quasi ognuno di Loro ha raggiunto la Perfezione nel Proprio passato con le variazioni individuali. Le Loro biografie sono descritte nel nostro libro 'Classica della filosofia spirituale e l'attualità' e adesso tutti coloro che si trovano sul Cammino verso il Creatore possono utilizzare la Loro ricca esperienza.

* * *

Ti dirò di più su come siamo stati portati allo stato Nirodhi.

C'è stato insegnato il meccanismo della "dissoluzione" di sé (come coscienza), molto prima che arrivasse il nostro tempo di unirsi agli Spiriti Santi, e alla Consapevolezza Primordiale. Stiamo parlando di *reciprocità totale* sui *punti di forza*. Inoltre, i nostri Maestri Divini ci hanno mostrato i luoghi nell'ordine in cui noi potevamo gradualmente e lentamente acquisire il materiale a "dosi piccole", perché in quel momento non sapevamo nulla del meccanismo per il raggiungimento dello stato di Nirodhi.

Vorrei aggiungere per essere compreso meglio, che in realtà non avevamo l'Insegnante incarnato Che ci potrebbe spiegare tutto in un linguaggio facilmente accessibile alla nostra comprensione. Noi fin dall'inizio ai giorni nostri eravamo accuditi dai Rappresentanti del Creatore disincarnati.

... Quindi, ripeto, che il fenomeno della *reciprocità totale*, che porta infine alla realizzazione dello stato Nirodhi, ci lo insegnavano dimostrando il suo meccanismo, prima nei piccoli spazi, e solo dopo gradualmente ci trasferivano negli spazi universali.

Perché io racconto così tanto di questo? Ma solo con le parole è impossibile insegnare la *reciprocità totale*! Come è possibile improvvisamente: dal normale stato di sensazione dell'"io" passare al

"non-io"? Che cosa significa: esistere nel "non-io"? Che cosa significa: imparare nel modo facile in qualsiasi momento per volontà propria passare dall'"io" nel "non-io" e viceversa?

Ma adesso questo per noi è diventato facile. Osservate: (la dimostrazione di transizioni). In questo momento, da un parere esterno: con il mio corpo non accade nulla, per esempio, io posso sedermi, rimanere in piedi, camminare, parlare... Anche l'espressione del volto non è cambiato...

Allora a che cosa serve tutto questo? Dopo che un giorno ho conosciuto Dio direttamente nella sua Grandezza Universale adesso sono in grado di entrare facilmente nell'unione con Lui, in altre parole, nella Nirvana.

Che senso aveva di insegnarci "la scomparsa dell'io" così presto, com'è stato fatto nel nostro confronto? Perché il metodo dell'insegnamento che è stato usato sopprime nel modo sicuro la possibilità dell'apparizione di narcisismo negli studenti, a causa dei loro successi, e anche lo sviluppo del loro orgoglio!

* * *

Vorrei anche raccontare come abbiamo studiato la struttura dell'Assoluto.

Ci sono stati mostrati dai nostri Insegnanti tutti gli eoni dell'Assoluto. Ma non era una cosa semplice metterli in una sequenza logica formando uno schema. Essi "si rifiutavano" di mettersi in una semplice sequenza sugli "scalini" della scala della *raffinatezza-grossolanità*!

Le loro posizioni relative, in realtà, erano molto più complicate! (Sto parlando della variante dello schema della struttura dell'Assoluto, che è stato presentato nel libro 'Ecopsicologia').

... Adesso parleremo di come bisogna lavorare con questo schema.

Beh, in primo luogo, naturalmente, bisogna acquisire pienamente la padronanza di tutto quello che precedeva questa fase di lavoro su se stesso.

E poi (preferibilmente sui *punti di forza*), bisogna uscire dalla parte inferiore dell'anahata dietro e leggermente verso il basso e dopo ci troveremo nello spazio di una pace dolce e tenera, che somiglia all'armonia di una notte calda del sud, con molte stelle proprio da tutte le parti. Si tratta di eone che si chiama protoprakriti è una "dispensa" universale delle particelle elementari, destinate alla costruzione degli oggetti materiali, tra cui sono le stelle e i pianeti. E questo è uno degli eoni "dell'Attraverso lo Specchio".

Da dove è arrivata questa frase: "Attraverso lo Specchio"?

Uno specchio materiale ha due lati: il lato frontale è chiaro, il lato posteriore è scuro.

Nella realtà dello spazio multidimensionale lo "Specchio" è una membrana invisibile alla vista ordinaria, che divide un gruppo di eoni. Si può trovarlo dietro il proprio anahata.

Se davanti del corpo materiale noi vediamo la luce (luce del giorno o luce artificiale), quindi passando attraverso lo "Specchio", ci troviamo

in uno spazio privo di luminosità. Ecco perché sono nati i termini "Specchio" e "Attraverso lo Specchio".

... Scendendo nelle *profondità multidimensionali* dietro lo "Specchio" ci ritroveremo negli altri due eoni in quale la luminosità è sempre in aumento. Anche essi devono essere studiati, "ambientati". Ma non bisogna rimanere in essi per sempre.

Bisognerebbe anche "ambientare" tutti gli altri eoni, presentati sullo schema, ad eccezione, naturalmente, l'inferno.

... Quindi per non far venire i dubbi circa la credibilità dello schema, vorrei spiegare il seguente:

Qui si tratta del rapporto tra oggettivo e soggettivo.

Eoni, dei quali stiamo parlando adesso, sono oggettivamente esistenti, cioè esistenti indipendentemente dalle opinioni della società o dei suoi enti.

Ma allo stesso tempo, la persona che pratica il lavoro relativo allo studio di questi eoni diventa convinto che se riempie eoni con se stesso (come coscienza), allora un insieme di essi... si muoverà insieme al suo corpo materiale ...

Che cosa accade allora? Autoinganno?

L'illusione della percezione?

No. Il fatto che sullo schema si sono mostrate le entrate in essi, ma non proprio eoni.

Inoltre, ognuno di noi, già alla nascita ha tale "disegno", "fissato" al nostro corpo. E' il nostro potenziale, che possiamo usare o no durante la nostra incarnazione. Vale a dire, la persona ha una scelta:

- restare solo nel mondo della materia (prakriti) e dedicare la propria vita per esso, "attaccarsi" ad esso,

- o andare all'inferno, coltivando la grossolanità emozionale (o indulgere quella già esistente),

- o dedicare la vita per padroneggiare gli eoni dell'Assoluto, in particolare quelli più sottili di loro, in quali ci sono e da quali si emanano i Rappresentanti del Creatore.

In relazione a quanto detto prima, è opportuno ricordare l'affermazione biblica che l'uomo somiglia a Dio. Bisogna capire che non si tratta della somiglianza fisica! Si tratta della struttura pluridimensionale dell'Assoluto e del potenziale multidimensionale di ognuno di noi, del quale stiamo parlando adesso.

... Quando l'ascetico acquisisce i tre eoni di "Attraverso lo Specchio", gli sembra inizialmente che il più profondo di essi sia la Dimora del Creatore. Ma non lo è. Questo eone è solo un insieme di potenziali Atmici degli umani. O, in altre parole, possiamo dire che qui, tutti possono trovare il loro Componente Principale (potenziale o già realizzato), l'Atman.

Ma Paramatman (Atman Divino, Essenza Suprema dell'Assoluto, la Consapevolezza Primordiale, il Creatore, Dio-Padre, Ishvara, Tao) deve essere trovato dal devoto più tardi, tra due *tali* strutture Atmiche.

E perciò, di conseguenza, prima è necessario acquisire entrambe le strutture: quella di destra e quella di sinistra...

*** * ***

Nella nostra conversazione di oggi ho avuto come obiettivo descrivere brevemente i più importanti passaggi del Cammino dell'autorealizzazione spirituale. Abbiamo cominciato con una descrizione dei primi tentativi di "aprire" il cuore spirituale e abbiamo concluso con una spiegazione come conoscere il Creatore nella Sua Dimora e unirsi a Lui.

Probabilmente avrete notato che di alcune delle fasi dello sviluppo, oggi non abbiamo nemmeno parlato. Per esempio, il discorso di kundalini, di segmenti verticali, dell'Unico Noi, del "Sole di Dio", su com'è possibile trasformare la materia del proprio corpo. Perché? Solo per risparmiare tempo. Ma queste ed altre informazioni importanti possono essere trovate in altri nostri articoli e libri.

Vorrei finire il mio racconto con una richiesta: non credete che tutto questo possa essere imparato velocemente! A tutto questo bisogna dedicare la vita intera!

Buona fortuna!