

Mic îndrumar de meditație ZAZEN
(cf. K.G. Dürckheim, zazen pentru occidentali)

Mia de mile începe cu primul pas.

Mă voi așeza,
și voi tăcea,
și voi asculta
ceea ce Dumnezeu vorbește în mine.
Magistrul Eckhart

Rămâneți acasă și profitați de aceasta pentru „A vă întoarce acasă”!
Jacques Castermane.

Am decis să postez - în serial - un mic îndrumar de meditație - așa cum este propusă de K.G. Dürckheim pentru occidentali. Pașii esențiali pentru a putea începe. Pentru cei care ar putea fi interesați de aceasta.

Cred că în această perioadă de OPRIRE generală și „uluială”, de viitor imprevizibil, cel mai bun lucru de făcut este să învățăm să facem liniște în noi și, poate, vom presimți astfel ceva din adâncul nostru, o realitate mai profundă - în care ne aflăm originea și în care trebuie să ne reinstalăm pentru a ne regăsi locul natural (adică supra-natural) prevăzut pentru noi. Pentru a ne reconecta la informația devenirii noastre care se află în noi înșine, cum spune Annick de Souzenelle, adică în Ființa noastră esențială, cum spune K.G. Durckheim. A ne conecta - nu mental, pentru că mentalul nu are acces acolo, ci prin experiență, prin intermediul corpului nostru ca instrument, al "corpului care suntem" și nu al "corpului pe care îl avem". Apartenența noastră la o lume mai vastă decât cea în care trăim zilnic poate fi probată doar prin experiență.

O experiență care schimbă din temelii, în bine, viața cuiva poate fi, oare, o iluzie?

Cartea din care traduc este **LA VOIE INITIATIQUE. Le Don de la Grâce**. În germană **Weg der Ubung. Geschenk der Gnade**, 1992. O apariție postumă, ediție îngrijită de Christa Well, o foarte apropiată colaboratoare a lui K.G. Dürckheim. Cartea conține conferințele de la

Frankfurt susținute de Dürckheim în perioada 1972-1983 și un ansamblu de întrebări și răspunsuri în jurul practicii exercițiului meditației. Acestea din urmă s-au constituit ca urmare a dorințelor exprimate de mulți dintre cei care au avut ocazia să asculte pe viu indicațiile orale date de Dürckheim cu prilejul diverselor sesiuni de meditație: pentru a nu se pierde aceste sfaturi prețioase orale, autorul lor apropiindu-se atunci de 90 de ani. Întrebările și răspunsurile s-au constituit deci pe baza unor înregistrări puse la dispoziție și ale propriilor conversații cu KGD, înainte și după colaborarea de aproape doi ani, spune Christa Well.

Textul de față face parte din acest ansamblu mai vast, de ordin mai ales practic, și nu se pretinde a fi vocea unei autorități, spune Christa Well, ci, așa cum a formulat-o însuși KGD, este „**Prietenul celui care caută**”.

Doar câteva mici precizări:

1. Eu, personal, am învățat exercițiul meditației, buchisind cu dicționarul francez-român, după indicațiile din cartea ***Dincolo, în adâncul nostru. Inițiere în meditație de Alphonse și Rachel Goettmann***. După ce, înainte de aceasta, am descoperit o altă PERSPECTIVĂ asupra vieții. Meditația oferea tocmai o cale de a intra în **realitatea** acestei perspective. Apoi, când am văzut că această meditație practică zilnic cu fidelitate dă rezultate, am tradus-o în românește. Abia mult mai târziu am citit, și apoi am tradus, ***Hara. Centrul vital al omului de K.G. Dürckheim***, un bestseller pe această temă - „așezarea în liniște are mii de secrete” - care conține o mulțime de detalii pe care le sesizăm abia după ani de practică. Cu timpul, pe măsură ce se afinează simțul corpului nostru, vom observa că un simplu gând ne strică „șandramaua perfectă” construită cu atâta rigoare și va trebui să revedem tot ce s-a stricat din cauza acelui gând: respirație, încordare, verticalitate și să vedem ce facem cu gândul acela - care exprimă o emoție poate -, cum îl tratăm. O ocazie perfectă de a vedea pe viu efectul direct al unui gând asupra corpului nostru. Nu există meditație perfectă. Nu acesta este scopul meditației. Dar, după o bună meditație trebuie să ieșim altfel de cum am intrat în ea, mai "în ordine", mai calmi, mai senini, mai detașați.

2. Practic, în exercițiul meditației, trebuie îndeplinite simultan condițiile de verticalitate, echilibru destindere-tensiune, respirație. La început învățăm să le facem pe rând, riguros pe fiecare. Apoi le îmbinăm.

3. Eu am început cu câte 5 minute pe zi, apoi, când am simțit că este posibil, am mărit această durată cu încă 5 minute trecând la alt palier și tot așa până la 20-30 de minute. E doar o idee.

4. E de prisos să mai spun că acest exercițiu îl facem având o perspectivă, o viziune, o antropologie. Meditația este un exercițiu de transformare. Exact ceea ce spune Dürckheim mai jos: *„Condiția prealabilă pentru orice participare la exerciții este aceea de a fi acceptat ideea că această practică caută să ne pună în slujba unei vieți superioare, căreia vrem să-i deschidem ușa și să-i facem loc, așa încât ea să poată să se petreacă prin trăirea și prin acțiunile noastre. Ceea ce fiecare din noi își reprezintă ca fiind viața superioară este treaba sa.”*

5. Și că exercițiul se continuă în cotidian. Întregul cotidian poate fi trăit ca un exercițiu pe calea interioară.

6. Atenție la obstacolul UMBREI pe Cale. O căutare inițiată care crede că poate înainta direct spre Ființa esențială **evitând Umbra va eșua la jumătatea drumului**. A se vedea precizările de la sfârșitul materialului.

...Aici se încheie micile precizări...

Componentele acestui mic îndrumar sunt următoarele:

1. Hara stând în picioare
2. Hara așezat
3. Mic exercițiu de sensibilizare
4. Mare exercițiu de sensibilizare
5. Relaxarea contracțiilor și restabilirea tensiunii juste
6. Fredonarea ca pregătire pentru respirația naturală

7. Inițiere în concentrarea pe formula respiratorie
8. Ieșirea din exercițiu

La final am atașat și textul unei conferințe: **Respirația - motorul transformării noastre. Și atenționarea despre Umbră.**

1. Hara stând în picioare

„Hara”, literalmente abdomen, nu se referă la o cultură a abdomenului, ci la cultivarea unei dispoziții psiho-corporale prin care o atitudine de neîncredere este înlocuită cu restabilirea unei atitudini de încredere și seninătate. Pentru a surmonta atitudinea în care nu avem centru de greutate, sau avem un centru de greutate plasat prea sus, pentru a instala așadar centrul de greutate corespunzător, trebuie parcurse etapele următoare:

La începutul expirației, *ne* destindem în umeri, la sfârșitul expirației *ne* lăsăm să alunecăm în șolduri. Pentru a suprima încordările din talie, nu trebuie să strângem bazinul, ci să-l lăsăm liber. *Ne* așezăm în bazin. *Ne* comportăm ca și cum nu ne-ar fi teamă că am pierde abdomenul inferior: trebuie pur și simplu să îndrăznim să relaxăm abdomenul inferior, să-l lăsăm să cadă ușor în afară.

În paralel cu expirația, lăsăm să se rostogolească abdomenul. Stabilim relația cu spațiul bazinului și destindem șezutul – fără nici o crispare. Încercăm să *ne* simțim în bazin. În interior, trebuie să ne arătăm prietenoși, binevoitori, nu trebuie să fim cu fruntea încruntată atentă la toate. Fruntea încruntată este expresia unui om care se teme mereu de ceva. Apoi, cu degetele ambelor mâini, apăsăm puternic pe abdomenul inferior, între ombilic și pubis, fără a mișca umerii, ca și cum am vrea să ajungem la coloana vertebrală. Apoi le retragem brusc. Este o pură mișcare musculară – când am pierdut Hara, această mișcare ne ajută să o regăsim foarte repede și foarte sigur. Dacă tamburinăm (batem toba pe) acum abdomenul, vom constata că acesta este tare.

Lăsăm să atârne brațele și savurăm această poziție în picioare, bine înrădăcinată în pământ. Putem chiar să o accentuăm împingând mâinile în jos, fără a mișca umerii. Datorită acestei mișcări, putem să ne afundăm solid în pământ.

Închidem ochii și ne destindem cu fiecare expirație: trebuie să ne degajăm de cea mai mică tensiune în ceafă, capul este complet liber, suntem senini și prezenți acolo.

Destindem pieptul, cu brațele atârând deja foarte grele. Nu trebuie să ridicăm umerii în cursul inspirației. Menținem forța în bazinul inferior. Dacă stăm în picioare cu adevărat în Hara, cu centrul de greutate în abdomenul inferior, atunci expirația ne va face obligatoriu să ne aplecăm puțin în față, în timp ce inspirația ne va readuce pe călcâie. Stăm în Hara și ne ancorăm tot mai mult în pământ prin respirație.

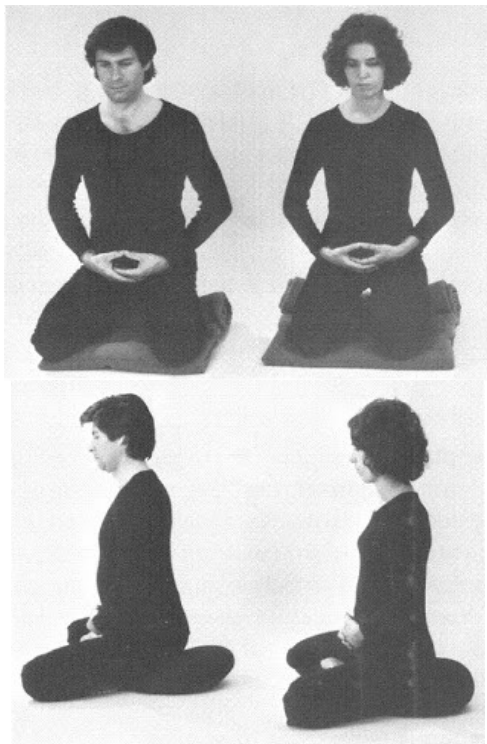
Ne simțim făcând una cu solul, prin bazin și picioare, ne lăsăm să devenim una cu solul. Acordăm atenție la ceea ce se petrece acolo unde – cum se spune – avem picioarele. Uităm această noțiune și ne străduim să simțim această greutate și aceste furnicături în călcâie. Suntem în echilibru. Suprafața pe care stăm devine din ce în ce mai mare. Trebuie să simțim cum fiecare expirație ne ancorează tot mai adânc în pământ, ne înrădăcinează. Legitimitatea înălțimii pe care o căutăm în verticalitate este tributară lărgimii și profunzimii pe care stă verticala.

Ne simțim gleznele, pulpele, genunchii, coapsele și le simțim în relația lor cu spațiul bazinului, în care suntem așezați.

Respirația pleacă din ceafă și coboară de-a lungul coloanei vertebrale, prin fese, coapse. Prin inspirație, care vine de la sine, ne simțim cum suntem din nou purtați în sus.

A sta nemișcat este un mod de a respira așa cum respiră copacul, coborând în rădăcini, urcând spre coroană. Ne aflăm în poziția cea bună atunci când avem impresia că am putea rămâne așa timp de ore întregi.

2. Hara așezat



Nicio clipă din zi nu suntem scutiți de responsabilitatea de a sta corect. Doar atunci când vrem să ne odihnim este vorba de odihnă și nu de Hara.

Pentru ca Hara să fie posibilă trebuie ca genunchii să fie mai jos decât bazinul: fără aceasta abdomenul inferior nu se poate desfășura liber.

Funcția poziției așezate este aceea de „a fi prezent”, de aceea este vorba de o postură naturală. Această rectitudine nu are nici o legătură cu acel „Stai drept!” al autorității parentale. Intrăm în mărimea care ne este destinată trecând prin coloana vertebrală. Apăsăm puternic degetele (vârful lor) între pubis și ombilic, ca și cum am vrea să le scoatem afară prin spate, și le retragem brusc: astfel corectăm în același timp coloana și adoptăm forma justă fără ca abdomenul să devină moale, și astfel se formează un soclu larg, care se face tot mai larg și mai greu cu fiecare expirație. Simțim acum triunghiul pe care îl formează șezutul și genunchii și prin care suntem

ferm înrădăcinați în pământ. În acest fel, avem spațiul nostru propriu împrejurul nostru.

Venim acum la verticală. Nu trebuie nici să stăm ca și cum am fi înghițit o coadă de mătură, dar nici să ne chircim. Trebuie să creștem ușor. Când coloana nu este în poziția dreaptă și destinsă, capul cade în față, sau în spate, și curentul vital nu poate să treacă normal: de unde durerile de cap – meritate în acest caz. Postura despre care vorbesc eu este cea în care verticala (urechi, umeri și șolduri) nu este o dimensiune înțepenită, ci o mișcare imperceptibilă spre sus și jos. Ne simțim atunci *în* verticalitatea pe care o trăim în interior și independent de coloana vertebrală anatomică. Această verticală coboară din craniu și cade în centrul bazinului. Trebuie apoi oscilat (pendulat) prudent din față în spate și de la stânga la dreapta, spre mijloc, până ce mișcarea se oprește de la sine: atunci suntem în echilibru.

Suntem așezați vertical și simțim în abdomenul inferior forța de care avem nevoie pentru a fi așezați. Simțim mișcarea de creștere care este inherentă respirației. Fiecare expirație ne face să simțim cum prindem noi rădăcini și fiecare inspirație ne face să simțim creșterea în sus. Suntem așezați cu determinare, ca și cum am vrea să găurim solul cu șezutul nostru și să atingem cerul cu capul nostru.

3. Mic exercițiu de sensibilizare

Înainte de fiecare postură așezată trebuie să ne concentrăm pe atitudinea justă, ai cărei pași trebuie să-i parcurgem concis unul după altul:

Ne așezăm drept – relaxăm partea de sus – găsim centrul de greutate din bazin, larg și greu – apoi verticalitatea – apăsăm cu mâinile pe abdomen sub ombilic – coloana – retragem brusc degetele și găsim astfel verticalitatea justă.

Coborâm ochii și simțim începând de la ceafă – tragem bărbia; creștetul capului este ca și tras de un fir în sus – relaxăm ceafa. Ascultăm respirația: relaxăm umerii odată cu expirația, ne așezăm în bazin, la finalul expirației devenim una cu fundul bazinului, apoi revenim odată cu inspirația – imediat *ne* dăm din nou.

Simțim abdomenul inferior și îi insuflăm un pic de forță. Astfel se formează rizomul, odată cu sentimentul de a coborî tot mai

mult cu fiecare expirație și de a urca în mod absolut natural cu fiecare inspirație.

4. Mare exercițiu de sensibilizare

Condiția prealabilă pentru orice participare la exerciții este aceea de a fi acceptat ideea că această practică caută să ne pună în slujba unei vieți superioare, căreia vrem să-i deschidem ușa și să-i facem loc, așa încât ea să poată să se petreacă prin trăirea și prin acțiunile noastre. Ceea ce fiecare din noi își reprezintă ca fiind viața superioară este treaba sa.

Ne punem așadar în slujba a ceva, și vom începe exercițiul printr-o proșternare (plecăciune) care înseamnă: „Acum sunt aici pentru a fi în slujba unei alte Realități”. Dacă încercăm, prin anumite mișcări esențiale, pe care le realizăm cât mai bine posibil, să atingem postura de permeabilitate, nu va mai trebui să ne întrebăm în cursul exercițiului care este orientarea noastră internă.

Trebuie să repetăm etapele mișcărilor obișnuite:

Încălțăminte este înlăturată pentru ca picioarele să poată respira. Ne așezăm corect și unim mâinile. Prin coloana vertebrală intrăm în dimensiunea noastră proprie și restabilim postura cu Hara corectă apăsând cu degetele pe abdomen și retrăgându-le brusc. Astfel corectăm coloana fără ca abdomenul să devină moale.

Ne simțim devenind grei prin expirația care tinde în jos, printr-un larg contact cu solul. Când devenim largi și grei se instaurează un nou semn de detașare: căldura. Căldura, care începe să se dezvolte în abdomenul inferior, este semnul că părăsim atitudinea centrată sus pentru a intra în atitudinea corectă în care suntem centrați în mijlocul corpului.

Suntem așezați drept – în poziția unei pere -, ca și cum am vrea să ne vârm șezutul în pământ și capul în cer. Așezați cu determinare!

Adoptăm verticalitatea – urechi, umeri, șolduri – și oscilăm foarte ușor de la dreapta la stânga până ce această mișcare se stabilizează de la sine în centru, apoi oscilăm din înaintea spre înapoi până ce am găsit mijlocul în care suntem bine așezați, pentru că totul

este la locul lui. Este vorba de un foarte mic spațiu de joc care se dovedește a fi cel bun, pentru că simțim o minunată mică oscilație, în care rămânem. Această verticală nu trebuie să fie trăită static, nu este un baston; trebuie, din contră, să încercăm să o experimentăm ca pe o mișcare care se realizează în interior de sus în jos și de jos în sus. Ne simțim ca un copac a cărui aparentă imobilitate nu îi ascunde o respirație care se afundă neîncetat în pământ pentru a țâșni din nou spre coroană. Trebuie să resimțim respirația ca pe două mișcări care se raportează una la cealaltă.

Veghem ca bărbia să rămână ușor tensionată, adică partea din spate a capului să fie un pic ridicată, în poziția „urechi încordate”, pentru a nu cădea nici în față, nici în spate. Ceea ce nu poate fi corect, decât dacă ajungem să ne eliberăm și să ne destindem simultan în ceafă și în coloană.

Apoi fruntea liberă – porțiunea ochilor – maxilarul inferior; chipul senin este o caracteristică a omului care este pe cale. Dizolvăm tensiunile din întreg corpul, prin faptul că intrăm în fiecare parte a lui, rând pe rând, și, astfel, tensiunile din fiecare loc *se dizolvă* acolo. Sunt suficiente două respirații în fiecare din aceste locuri și, în mai puțin de două minute, am destins corpul întreg.

În ce privește abdomenul, nu trebuie doar să-l eliberăm și să-i dăm drumul: trebuie ca, printr-o ușoară accentuare, să-i insuflăm un pic de forță la sfârșitul expirației. Ne destindem în coapse, în bazin, în șezut, în zona anală, fără teamă trecem prin zona sexului și eliberăm totul, ca și cum am putea respira cu bazinul. Ne simțim genunchii și îi destindem, la fel pulpele, picioarele: „Înțeleptul respiră cu călcâiele”.

Închidem ochii, dar numai atât cât să rămână mereu umezi. Lăsăm privirea să cadă pe sol și în același timp ne simțim în ceafă, fără a mai fixa, ci privim ca și cum am privi cu ceafa. Conștiința noastră capătă atunci un alt caracter.

Acum, cel mai important lucru este imobilitatea absolută, a cărei înțelepciune dinamică și transformatoare o experimentăm concentrându-ne pe respirație. Dacă ceva ne invită la o mișcare – o mâncărime, zgârieturi în gât etc – nu cedăm, putem foarte bine să rezistăm! Atât timp cât ne supunem injoncțiunii de a nu ne mișca, de a rămâne silențioși, putem să *ne relaxăm* acolo unde ne doare.

Ceea ce din exterior pare a fi o imobilitate absolută este trăită în interior ca un vârtej de viață. Ascultăm respirația, cum ea pleacă,

pleacă, pleacă și vine; pleacă, pleacă, pleacă și vine. Trebuie să încercăm să ne lăsăm antrenați în expirație, ca pentru a ajunge jos în regiunea bazinului. Ne destindem – ne așezăm – ne lăsăm să devenim una. Nu suntem capabili să renunțăm la fixarea în partea de sus decât dacă avem o bună așezare jos. Sus, *noi facem* lucrurile cu Eul, jos suntem așezați în mod natural în fotoliul naturii. Expirația –ex –ex-ex, și in-spirația desemnează o mișcare universală a întregii vieți.

Respirația trebuie să fie considerată ca un gest al Persoanei, al omului întreg care *se* dă și *se* primește în schimb. Cu cât mai bine curge expirația, cu atât mai bine ne poartă ea spre o inspirație în care ne regăsim forma detașată, detașarea formată. Inspirând, *noi nu facem* nimic, Bunul Dumnezeu este cel care o face, cu condiția să lăsăm să iasă totul. Atunci respirația în sine capătă un anumit ritm, în care expirația durează mult mai mult decât inspirația.

Trebuie să acordăm atenție momentului de inversare a suflului, care se situează între expirație și inspirație – trebuie să ne acordăm timp pentru acest moment care nu trebuie „rasolit”. Este momentul în care ceea ce dăm sus, în măsura în care ne abandonăm, este transformat în ceva nou.

Putem, de exemplu, să ne imaginăm că purtăm un recipient pe cap din care se scurge un lichid sacru, care picură de-a lungul corpului în timpul expirației; și, în momentul inspirației, recipientul se umple din nou.

Când fiecare și-a găsit ritmul propriu, asociind respirația cu numărutul sau cu formula respirației și își orientează întreaga concentrare spre acest proces:

Prin expirație, ne relaxăm (ne dăm drumul) în umeri, fără a ne cocoșa sau tasa – și ne așezăm în bazin. Avem în vedere acum ca la finalul expirației să ne contopim cu bazinul nostru – să devenim complet una cu solul. Trei lucruri în expirație: ne destindem, ne așezăm, ne lăsăm să devenim-una. Și lăsăm pur și simplu să vină inspirația – este de o importanță decisivă. Tot scopul expirației nu este altul decât inspirația reușită. Tot scopul acestei acțiuni de a ne da este acela de a ne elibera pentru ceva care vine la noi, cu condiția să-l lăsăm să vină și să nu-l împiedicăm printr-un „a face”.

Încercăm să parcurgem ansamblul de etape al formulei respiratorii: prin destindere dobândim greutate, prin așezare dobândim lărgime, prin a-deveni-una dobândim căldură, prin întoarcere la sine

dobândim lumină. Acolo unde există formă există lumină. Nu putem percepe toate stadiile în același timp, dar putem să ne conformăm lor succesiv: liber-jos-una-din-nou; greu-larg-cald-luminos, întotdeauna prin respirație.

Prin această formulă rămânem nemișcați.

Este o mișcare minunată, și această mișcare este omul – nu corpul – omul care poate să se adapteze la fiecare suflu: se predă (abandonează) și se regăsește. Fiecare din acești termeni este făcut nu pentru a *gândi* reflexiv la el, ci pentru a-i re-*simți* conținutul.

Dacă integrăm succesiv aceste etape cu exercițiul, vom îmbogăți puțin câte puțin totul, ca o orchestră în care toate instrumentele vor fi chemate unele după altele pentru a contribui la plenitudinea sonoră: pentru a forma un acord de bază foarte simplu.

5. Relaxarea contracțiilor și restabilirea tensiunii juste

Faza de concentrare implică perceperea conștientă a ținutei, a respirației și a sistemului de tensiune și destindere.

Alegem maniera de a ne așeza care este corectă pentru fiecare din noi, palmele mâinilor sunt deschise și orientate în sus, vârfurile degetelor abia se ating. În partea de jos suntem așezați larg și puternic, maiestuos, și creștem în sus lejer și luminos. Închidem ochii și îi redeschidem, atât cât să nu se usuce sau să ne înțepe. Ascultăm respirația, cum ea pleacă, pleacă, pleacă și vine.

Și acum destinderea metodică: instalarea tensiunii juste este posibilă numai pe baza destinderii corecte. Tot ceea ce înseamnă contracție(încordare) trebuie mai întâi dizolvat.

Începem prin a elibera capul de toate spasmele pe care ratio și voința i le impun. În interiorul capului simțim cum la finalul expirației ceva se destinde, cum pielea craniului se deschide în sus prin toți porii ei. Încrăm fruntea și apoi o relaxăm – relaxarea mereu în paralel cu expirația: fruntea degajată, senină, este un semn al modului just de a fi acolo, prezenți. Simțim din interior regiunea ochilor, de la rădăcina nasului până la tâmple, ca și cum o mână bună ar trece pe deasupra - mereu în cursul expirației. Ceva luminos și senin pătrunde astfel în interiorul ochilor. Trasăm apoi o linie curbă fictivă în jurul ochilor, ca un 8 culcat, al cărui punct de interacțiune este rădăcina nasului. Simțim o ușoară presiune care urmează mișcării: inversăm atunci

mișcarea și o lăsăm să oscileze în celălalt sens. Este un exemplu al modului în care imaginea unei mișcări interioare devine activă de îndată ce ne lăsăm în voia ei. Strângem dinții și întindem comisura buzelor spre exterior, apoi relaxăm tot maxilarul inferior. Buzele rămân închise, dar gura este în interior deschisă; astfel renunțăm la atitudinea voluntaristă a Eului (strânsul dinților).

Rezultatul acestor trei mișcări de destindere – a frunții, a ochilor, a maxilarului inferior – este un surâs invizibil pe care îl păstrăm de-a lungul întregului exercițiu. Dacă simțim aceasta cum trebuie este ca și cum o altă calitate ar începe să ne ia în stăpânire în interior și transpare prin surâs.

Acum simțim regiunea gâtului, până la clavicule și o relaxăm în același timp în care expirăm, ca și cum totul ar putea aici să devină mai larg.

Apoi, înlocuim îndărătnicia din ceafă, care este totdeauna expresia inconștientă a unei voințe insistente a Eului, printr-o atitudine mai deschisă de a fi acolo. Ne destindem deci în ceafă și în umeri și ne debarasăm de acest scut contra a tot ce ar putea să vină să ne agreseze din spate. Ne deschidem acolo prin expirație, ca și cum am putea deschide coloana cu un fermoar, de sus în jos. Sentimentul straniu care însoțește această deschidere fără protecție a spatelui ne face să devenim conștienți de lucrurile oarecum inveterate din noi.

Și acum, la finalul expirației, relaxăm pieptul, mai ales partea stângă. Pieptul este un receptacol pentru lucrurile care nu sunt stăpânite; când pieptul este contractat, și stomacul rămâne contractat, și nu reușim să ajungem în Hara.

Decontractăm stomacul lăsându-l liber. El nu se mișcă decât foarte puțin și se destinde odată cu respirația.

Eliberăm abdomenul inferior, lăsându-l să se relaxeze în față. Nu îl retragem odată cu concentrarea. Nu îl supraveghem cu Eul existențial care caută să ne atragă în sus. Și, fără încetare, relaxăm josul, acordăm spațiu, așa încât să umplem toată regiunea bazinului.

Nu trebuie să ne deformăm (tasăm) atunci când ne relaxăm, coloana trebuie să rămână dreaptă, verticală, bărbia trasă. Simțim bine regiunea umerilor și ne relaxăm pe expirație acolo. Pentru că orice inspirație are tendința să ne atragă din nou în sus, creând o tensiune.

Trebuie să simțim cum brațele, relaxate, atârnă grele din umeri, până „se varsă” în mâini. Mâinile trebuie să se așeze frumos,

apăsător. Expirația, destinderea și sentimentul de greutate merg mână în mână cu sentimentul simultan de a fi ușor în greutate.

În paralel cu expirația, deschidem șezutul și îl relaxăm și simțim oasele pe care suntem așezați. Fundul bazinului trebuie să fie deschis și trebuie să respirăm ca și cum plămâni noștri s-ar afla acolo. Continuăm procesul de destindere, genunchii coboară și ei, odată cu expirația, mai jos. Simțim coapsele, genunchii și pulpele și lăsăm să se scurgă toate tensiunile, ne relaxăm acolo la finalul expirației, inclusiv în picioare. Nu există dezvoltare a Harei fără conștiința picioarelor. Trebuie să avem sentimentul că respirația iese prin talpa picioarelor și se reintroduce tot pe acolo.

Acum, pielea în care suntem închiși nu ne mai separă, ci, din contră, ne reunește cu toate lucrurile. Este suficient să ne simțim obraji cu ochii închiși: îi simțim ca pe un mediu cald care ne pune în legătură cu toate lucrurile.

Supraveghem acum respirația, cum ea pleacă și vine, pleacă și vine. Ne lăsăm în voia respirației, ca și cum ne-am așezat în sfârșit după o lungă promenadă. Ne balansăm complet în jurul respirației. Constatăm că acum suntem bine așezați, fără disoluție, deși ne-am destins în mod constant. Suntem așezați într-o tensiune bună, care ne susține într-un mod foarte natural. Aceasta este forma prevăzută pentru postura așezată.

6. Fredonarea ca pregătire pentru respirația naturală

Însoțitorul nostru cel mai de încredere este vocea. Ea ne face atenți în fiecare clipă în care „urcăm”. Sensul fredonării este:

1. de a ne elibera de neliniște.

2. Prin fredonat intrăm în contact cu o dimensiune din noi care este perturbată atunci când Eul este pe primul plan. Tonul (sunetul) „benzii vocale” este un ton al Eului, de aceea nu îl utilizăm aici. În timp ce tonul fredonării, independent de o răgușeală sau o răceală, provine din abdomen și acționează acolo. El chiar sună cu totul altfel. Și ne ajută să găsim atitudinea interioară justă, pentru că el nu este un ton al Eului.

3. Prin fredonare sau **intonare** ajungem instinctiv să ne prelungim respirația.

Începem printr-un „m” cu buzele închise, fără să fornăim. Parcurgem gama sonoră în sus și în jos, până când se instalează tonalitatea justă, declanșând un ecou interior care merge până la ultima vertebră cervicală. Fiecare posedă tonul său just care îi este propriu și, odată ce acesta este prezent, nu se știe de unde a venit. Acel ton dă timbrul său particular oricărui sunet cântat.

Fiecare fredonează în registrul său propriu, de multe ori în ritmul 3:1. Când nu mai avem nimic în noi, putem scoate un strigăt, pentru a simți mai bine ce mai rămâne încă în interior când sunt deja gol, când cred că sunt gol. Abia când am obținut golul complet, inspirația vine de la sine, în mod cu totul natural.

Dacă dorim, putem trece și de la „m” la vocale, care au o semnificație spirituală în toate religiile – gândiți-vă la „Om mani padme hum”.

Apoi prelungim ritmul până la 5:1, apoi la 7:1, punând un accent ușor pe finalul expirației.

Fiți ca și luna care răsare – trebuie pentru aceasta să fiți complet gol – și apoi intrați în liniște.

7. Inițiere în concentrarea pe formula respiratorie

Ceea ce este deosebit de dificil pentru debutant este faptul de a se da fără restricție, în deplină încredere că inspirația va veni într-adevăr de la sine, dacă expiră complet. De aceea fazele de expirație trebuie oarecum preîncărcate.

Putem lua cunoștință de cele trei faze ale expirației, de fiecare în parte, și punându-le în practică una după alta, așa încât ele să se integreze într-o derulare naturală și eliberată de orice piedică. În realitate, noi realizăm cele patru faze; dar, la început, este bine să găsim mai întâi acordul interior cu fiecare din faze.

Începem, preț de câteva respirații, prin a ne bucura conștient de destindere. Destindem tot ceea ce reținem, tot ceea ce ne reține. Cu fiecare expirație, lăsăm liber ceva în plus.

Când suntem gata (eliberați) pentru pasul următor ne lăsăm în voie să stăm așezați, timp de câteva respirații. Fiecare expirație ne procură sentimentul că bazinul se face tot mai larg, nu doar abdomenul, ci și partea din spate (șalele), totul capătă din ce în ce mai mult spațiu. Devenim tot mai mult o pară, în față și în spate, pe toate

părțile. Cu fiecare așezare simțim că, cu cât ne putem instala mai bine în partea de jos, cu atât ne putem relaxa mai bine în partea de sus.

Apoi, timp de câteva respirații, aplecăm urechea la devenirea-una cu fundul bazinului. Trebuie să așteptăm cu răbdare, să ne acordăm timp pentru acest moment misterios, căci nu putem spune niciodată cu exactitate în ce loc ieșirea devine intrare (sau „exteriorul” devine „una” *das Aus zum Ein wird*).

Încercăm acum să simțim împreună într-o singură expirație toate cele trei faze: susul se destinde, josul se instalează bine, josul se lasă să-devină-una. Și acum repetăm aceasta concentrându-ne pe momentul inspirației, al acceptării, al influxului. Prin „în” nu inspirăm, ci, dimpotrivă, înregistrăm că inspirația vine de la sine. Și constatăm cât de dificil este să lăsăm pur și simplu ca inspirația să vină fără să intervenim: adică fără să o blocăm – pentru că nu trebuie făcut nimic – și fără să aspirăm, ci doar să observăm inspirația ca pe ceva care vine absolut de la sine, dacă îi deschidem ușa și dacă i-am creat spațiu printr-o expirație completă.

Profunzimea respirației nu are nici o legătură cu cantitatea de aer. Respirația profundă este mică, nu mare – o mișcare foarte mică și delicată. Doar simțim cu recunoștință cum ceva vine de la sine, ne este dat; nu mai aspirăm, ci restituim imediat. Atunci, totul merge de la sine. Și apoi ne lăsăm să devenim cu totul silențioși.

8 . Ieșirea din exercițiu

O eroare pe care o comit cu ușurință debutanții este aceea că se ridică pur și simplu pentru că exercițiul s-a terminat, distrugând astfel tot ceea ce au construit pe parcursul meditației.

Ceea ce contează este de **a păstra forța formei interioare care a fost dobândită în cursul exercițiului**. Ceea ce vrea să spună că nu trebuie să ne aruncăm brusc în postura din cotidian, ci să rămânem în liniștea cea bună, ieșind puțin câte puțin din imobilitate. Trebuie, pentru aceasta, să urmăm niște etape foarte precise:

Mai întâi înghițim, căci când stăm mult așezați gâtul devine uscat. Deschidem ochii, îi reînchidem, apoi îi redeschidem cu adevărat. Întoarcem capul într-o parte pe expirație – vom ajunge

mereu să mergem un pic mai mult decât am crede -, mai întâi spre stânga, apoi spre dreapta. Astfel capul devine liber.

Mai ales să nu mișcăm mijlocul(centrul) și să nu relaxăm mâinile; ele sunt acum lipite una de cealaltă și avem sentimentul că ar fi păcat să le separăm.

Ridicăm umerii peste urechi, apoi îi lăsăm să cadă singuri.

Încă o dată, conștientizăm postura căci trebuie să o luăm cu noi atunci când ne ridicăm. Simțim bătaia inimii, acolo unde o întâlnește fiecare – în tâmpile, în abdomen, în regiunea inimii -, sau oriunde ar fi. Este vorba aici de un mod de percepție care nu este doar obiectiv.

Încă o dată simțim centrul în toată greutatea sa, acest calm extins care este prezent, acest sentiment că prin bazin, prin Hara, aparținem unei dimensiuni superioare care crește, ca să spunem așa, în noi înșine. Trebuie pentru aceasta ca mâinile să rămână unite. Există acolo ca o sursă de forță pe care o putem lăsa să urce până la coate, în umeri, și să revină în mâini.

Abia acum putem separa mâinile – dar nu le smulgem! – printr-o mișcare analogă spălării mâinilor. Simțim acum cum pielea se resimte diferit: ca și cum am fi spălat-o cu o apă moale (non dură).

Această căldură care s-a adunat în mâini o transmitem feței: trecem ușor cu palmele peste obraji, apoi punem mâinile pe genunchi. Lăsăm să vină o inspirație profundă și relaxăm picioarele în acel moment. Este foarte natural atunci să ieșim din exercițiu din nou printr-o plecăciune (proșternare).

Sursa:

LA VOIE INITIATIQUE. Le Don de la Grâce Pag. 271 -284

Sau

Weg der Ubung. Geschenk der Gnade, Band II, Pag. 251 – 263

© Traducerea în românește: Viorica Juncan

Respirația – motorul transformării noastre

Din seria Conferințele de la Frankfurt

Tradus din volumul K.G. Durckheim - LE DON DE LA GRACE,

Ed. du ROCHER, vol. 1, pag. 322-339,

consultat originalul german WEG DER UBUNG. Geschenk der Gnade, vol. 1 pag. 327/-345

Ca întotdeauna, aș vrea ca, înainte de a trece la munca noastră concretă, care trebuie să servească practica meditației, să încep printr-o expunere care să situeze munca noastră în cadrul mai general al unei revoluții a timpului nostru, care îi deschide omului efectiv o nouă direcție. Exercițiul spiritual, așa cum îl înțeleg eu aici, nu poate să se adauge vieții normale ca o condimentare. Trebuie să fie vorba – eu vorbesc aici celor care sunt în căutare – de o **turnantă** absolută. Numai acceptându-l astfel aveți șansa să parveniți la sensul real al meditației. Aș vrea așadar să încep prin a preciza semnificația acestei turnante.

Până în prezent educația și chiar cultura omului aveau trei obiective. Înainte de toate el trebuia să învețe să se impună în lume. Pentru aceasta el trebuia să posede bogăția, puterea, cunoașterea și sănătatea necesare pentru a face față. Apoi, el trebuia să devină un membru capabil al comunității, să exercite o profesie care să nu fie doar profitabilă pentru el însuși, ci care să fie și utilă altora. În sfârșit, el trebuia să învețe să se integreze în comunitate, să se comporte bine. Etica bunei conduite îi cere omului să cunoască valorile de frumos, de adevăr și de bine, și să fie demn de încredere în sarcinile care îi sunt încredințate de comunitate. Este ceea ce, la acest stadiu, se numește „personalitate”. Toate acestea sunt plasate sub semnul lipsei de frecșuri și al armoniei. Se credea că, odată atinse aceste obiective, s-a obținut de la om cel mai înalt nivel posibil.

Epoca noastră își dă seama că există încă ceva care merge dincolo de servirea unei cauze, a aproapelui sau a comunității. Un om poate să îndeplinească toate aceste cerințe fără să se simtă bine launtric: fără rădăcini religioase el nu mai poate fi fericit. Nucleul lui esențial nu este luat în seamă, iar credința religioasă reprezintă pentru el o regulă de respectat, și nu o ocazie de transformare. Ceva nu merge acolo în profunzime. El a câștigat lumea, dar și-a pierdut sufletul, și-a trădat Ființa sa esențială interioară. Omul deține o putere imensă, o cunoaștere imensă, dar cine mă va învăța mijlocul de a ajunge la ceea ce nu numai că mă mulțumește în lume, dar mă face fericit în adâncul meu?

Nu este o întâmplare faptul că psihologia adâncurilor a căpătat o astfel de dezvoltare în vremea noastră. Ea ține cont de faptul că, așa cum

spunea odată Jung, conștiința omului este față de inconștient ceea ce este vârful aisbergului față de partea lui cufundată în apă.

Omul își dă seama că este locuit de o viață non trăită, care îi stă în drum, nu numai în realizarea sa existențială, ci și în drumul spre sine însuși și spre propria profunzime. Pe măsură ce această profunzime înaintează și el realizează că el este *ca subiect* centrul lumii, el este tot mai puțin decis să accepte o concepție pur obiectivă a realității. Plecând de la această constatare, în el însuși caută el de acum să găsească criteriul de realitate al propriei sale experiențe.

În conversațiile mele cu participanți, cu ocazia sesiunilor de meditație, constat mereu cât de pierdut lăuntric este omul. Membri ai clerului, care sunt meniți să-i ajute pe alții, să le aducă ceva, mă întrebă cu neliniște: „Ce ne dă dreptul să ascultăm confesiuni, să îndrumăm sufletele, și chiar să-l predicăm pe Dumnezeu, în timp ce noi nu știm nimic despre noi înșine?”

Astăzi – și aici este turnanta pe care o evocam la început – începe o mișcare de întrebări și de căutări ale unei conexiuni cu o Dimensiune care să ne susțină efectiv ca oameni integrali și care ar trebui să formeze baza vieții noastre în lume. Acolo unde se pune această întrebare începe luarea în serios a experiențelor Ființei, a experiențelor transcendente. Dar și mai importantă este căutarea unei CĂI prin care să putem ajunge, nu doar să percepem și să recunoaștem această Dimensiune, care ne atinge uneori, ci să facem din Ea principiul întregii noastre vieți și al acțiunii noastre în lume. Această CALE este o cale de transformare a omului întreg într-o stare în care el devine permeabil pentru Ființa sa, adică pentru modul de prezență în el al FIINȚEI divine supranaturale, care prin intermediul lui dorește să se manifeste în lume. Pe această cale, datoria noastră este atunci aceea de a percepe și recunoaște contactul, *religio*, cu această FIINȚĂ, de a-l păstra pentru a o face vizibilă în lume, pentru a-i fi martori așadar lume.

Această sarcină este triplă: trebuie înainte de toate să acordăm instrumentul, care suntem noi înșine ca om întreg, prin care să-l *simțim*, să-l putem *percepe* în mod veritabil pe Cel cu Totul Altul, și să învățăm să rămânem în el, să intrăm în el și să-l lăsăm să intre în noi.

În al doilea rând trebuie să recunoaștem ceea ce se interpune între noi și această FIINȚĂ. Pentru ce nu corespundem noi FIINȚEI, adică nu corespundem unei CĂI înnăscute în noi care să ne conducă – de la primii noștri pași până la vârsta adultă și apoi până la omul matur – la posibilitatea unei rodiri? Nu corespundem pentru că suntem împiedicați în aceasta de eul existențial și de cerințele lui egoiste, de angoasele lui și de obstacolele pe care el le opune imperativelor FIINȚEI. A demonta aceste obstacole este, printre altele, sensul unei terapii inițiatice.

Cel de-al treilea punct este exercițiul. Prin ce exercițiu putem noi favoriza sistematic această dezvoltare? Un astfel de exercițiu este meditația, înțelegând nu ca o contemplare pioasă sau ca o reflecție asupra unui text sacru, ci ca o mișcare de transformare, căreia omul trebuie să învețe să i se abandoneze conștient, dacă vrea să fie demn de Marea Viață, care este în veșnică transformare.

Meditația, ca exercițiu de transformare, îl pune pe om odată pentru totdeauna, și necondiționat, în slujba transcendenței. Ceea ce nu înseamnă a-l aduce printr-o disciplină heteronomă la un comportament predeterminat. Trebuie, dimpotrivă, să i se dea posibilitatea să asculte el însuși apelul interior în această slujbă, să învețe să i se supună, și astfel să se angajeze cu fidelitate pe calea exercițiului, pentru a se face servitorul unei alte realități în lume. Este o **turnantă absolută** care implică un comportament nou, căci este vorba pentru om să se plaseze necondiționat în adevărul vieții, în propriul adevăr, care nu se manifestă numai prin cuvinte, ci prin viața sa. Nu este întotdeauna ușor, nici pentru ceilalți, nici pentru cel în cauză..

Este vorba de a primi adevărul a ceea ce suntem și, astfel, de a ne conforma cu unitatea căii, a adevărului și a vieții.

Dacă fiecare își găsește adevărul lui și se pune în slujba unei căi care îi permite să realizeze propria viață, fiți siguri că el însuși va descoperi acolo toate marile legi pe care le-au descoperit cândva filosofii. Dar aceasta nu se exprimă sub forma unui sistem liniștitor pentru minte, în care fiecare lucru își are locul lui. Aceasta se manifestă din interior, ca o formulă de viață desprinsă din legea devenirii, în care treptat omul primește Ființa superioară în ființa sa interioară și devine *homo maximus*, capabil să trăiască Ființa superioară sub o formă umană.

Așa trebuie să privim și noi exercițiul care ne interesează aici. Mă veți întreba: „Pe ce pot să mă sprijin? Ce pot să iau ca centru în exercițiu, în meditație?” Răspunsul este simplu: „Respirația”.

Aș vrea să spun câteva cuvinte despre respirație. Este o realitate care ne privește pe toți de îndată ce întreprindem exercițiul.

Eu văd bine că acest cuvânt de respirație vă deranjează. Trebuie de fiecare dată – chiar dacă unii dintre noi cunosc deja importanța respirației ca punct de plecare al exercițiului nostru – să ajungem la o concepție a respirației ca martor și bază a realizării acelei poziții juste în care ființa umană devine un mod (o modalitate, un aspect) al Ființei superioare.

Din nefericire pentru european, cuvântul respirație nu evocă deloc suflul vieții. Pentru el respirația se reduce mai mult sau mai puțin la procesul de oxigenare. Fenomenul nu este perceput decât sub aspectul lui fizic și funcțional. Dincolo de această funcțiune totuși, respirația constituie motorul

esențial al realității noastre vii. Noi trebuie să păstrăm vie în minte idee că mișcarea de transformare din noi este întotdeauna legată de respirație.

Trebuie așadar, înainte de toate, să încercăm să integrăm semnificația cuvântului respirație în marea ordine a vieții. Trebuie înainte de toate să înțelegem respirația ca procesul universal de intrare și de ieșire. Tot ceea ce spun acum trimite la momente a căror experiență o vom face în curând în exercițiu. Dacă spun că este falsă concepția că respirația nu este decât oxigenare, de aici rezultă că exercițiul respirației nu are drept sens să ne permită să expirăm sau să inspirăm mai mult aer. Respirația sănătoasă este mai mult de atât. Terapia respirației vizează restabilirea unei respirații sănătoase. Dar orice terapie este întotdeauna o manieră de a lucra la sănătatea umană, a cărei concepție depinde de ceea ce numim un om sănătos. Dacă pentru dumneavoastră omul sănătos este omul în formă bună, respirația nu va avea alt scop decât pe acela de a contribui la această formă bună. Dar a fi în formă nu vrea să spună același lucru cu a fi sănătos. Există o manieră de a antrena corpul în vederea formei lui care poate sfârși prin a-l face pe om bolnav, căci el suferă de fapt de o cu totul altă nevoie, și anume aceea a transparenței.

Dacă pentru noi a fi sănătos semnifică mai mult decât o personalitate capabilă să-și ocupe locul în lume, dacă avem drept obiectiv un om angajat pe *CALEA* interioară, a cărei fericire depinde de această permeabilitate pe care tocmai am evocat-o, atunci terapia prin respirație, pe care fiecare dintre noi ar trebui să și-o aplice, trebuie să fie în slujba acestui ideal.

În ce măsură pot eu să mă servesc de respirație pentru a ajunge în centrul acestei mișcări a vieții? Chestiunea respirației capătă dintr-odată o dimensiune neașteptată. Veți spune: „Dar, la urma urmei, nu este vorba decât de a expira și a inspira, nu este ceva complicat totuși.” Puteți să o realizați mulțumindu-vă să rămâneți la suprafața lucrurilor, ceea ce poate, de altfel, să fie suficient pentru o repunere în formă. Dar puteți, de asemenea, să o trăiți ca pe un exercițiu care vă aduce gradual la această altă dimensiune. Văzută din exterior, dacă ați putea să vă măsurați respirația, nu veți găsi poate nici o diferență. Cu toate acestea, nu este vorba de ceea ce aparatele ar putea să măsoare științific și să constate, ci de experiența pe care o face omul respirând, cum se simte și se afirmă lăuntric ca ființă umană. Dezvoltarea respirației vizează o mișcare care trebuie să fie îndeplinită cu atâta naturalețe și perfecțiune încât să constituie o experiență ce îi deschide omului poarta celeilalte dimensiuni.

Care sunt legile pe care trebuie să le respectăm în lucrul nostru asupra respirației?

Prima este aceea de a avea clară în minte convingerea că în această respirație pe care o efectuăm în fiecare clipă – în această clipă chiar -, ceva ni se întâmplă, ceva se petrece. Aceasta vine de la sine și pleacă de la sine. A trăi înseamnă deci a fi respirat. Dacă noi înlocuim acest pasiv printr-un activ, suntem deja în eroare. Avem nevoie să înțelegem că în respirație se afirmă în fiecare ființă vie marea lege a intrării și a ieșirii, a deschiderii și a închiderii, a abandonării și a reluării, a relaxării și a tensiunii. Orice formă se anulează, apoi ia formă din nou. Prima învățătură a respirației este ceea ce tradiția orientală numește yin și yang. Această viziune nu este numai orientală, ea acoperă mișcarea perpetuă a vieții care creează forme, le realizează, apoi le reintegrează în Unitate. Noi am vorbit deja despre această mișcare originară și veșnică – dar aici o examinăm din punctul de vedere al respirației – în care fiecare pol este, ca să spunem așa, sensul mișcării celuilalt. Sensul expirației este în ultimă analiză acela de a pregăti inspirația. Sensul pieirii în solul maternal este apariția unei noi vieți. Sensul unei forme dobândite este acela de a putea să se deschidă unei forme superioare. De fiecare dată când atingem o culme, descoperim încă altele zece la orizont. Fiecare formă pe care o dobândim ne dă posibilitatea să accedem la un stadiu superior, de unde putem dobândi iarăși o nouă formă. Este o mișcare neîncetată.

Constatați că, văzută sub acest unghi, această respirație pe care o îndeplinim în mod inconștient îmbracă de fapt o semnificație nouă.

Infinitul mare devine vizibil în infinitul mic, și infinitul mic devine simbolul infinitului mare de îndată ce devenim conștienți de aceasta. Responsabilitatea de a deveni conștienți de această lege fundamentală a vieții ne revine nouă. Trebuie să ne gândim la realizarea unei forme juste tocmai în ceea ce ne pare atât de natural încât nu ne mai gândim acolo.

A doua lege ține de legea vieții, care se exprimă în special în respirație, și care vrea ca orice ființă umană să se realizeze pe trei planuri diferite: pe planul fizic – adică material – în care este vorba ca, prin educație și prin instinct, să ne păstrăm sănătatea în sensul de *sănătatea fizică*; pe planul *personalității*, în care nu mai este vorba despre eul obsedat de sănătatea și de securitatea lui, ci de a-l *servi* pe altul, fie că acesta este o cauză, aproapele nostru sau comunitatea; și pe al treilea plan, care este astăzi obiectivul nostru, în care nu mai este vorba nici de eu, nici de altul, ci de Dumnezeu, de *transcendență*.

Respirația, atunci când este perfectă, face dreptate la aceste trei niveluri.

Trebuie să o vedem ca o modalitate în care Viața se răsfrânge pe cele trei planuri: în sensul sănătății fizice, în sensul posibilității de a-și face datoria, și în sensul posibilității de a se conforma supranaturalului și în același timp a deveni purtător al acestuia.

O a treia lege îmbracă o importanță deosebită. Tot ceea ce trăiește are trei aspecte, în care cele trei moduri de apariție ale Ființei se manifestă: *plenitudinea Ființei*, care ne dă viața și forța de a trăi; *legea Ființei*, care este legea inerentă fiecărei ființe vii, lege potrivit căreia fiecare ființă ia o formă determinată; *unitatea Ființei*, care este impulsul înăscut care împinge orice ființă vie să constituie o totalitate interioară și să se reunească cu lumea exterioară.

Orice trăiește cunoaște astfel aceste trei stări: a fi în forța sa, a fi în forma sa și a fi în unitatea universală sau în iubire. Sunt cele trei forme umane ce corespund triplei unități a Ființei. Chestiunea este de a ști în ce măsură și pe ce plan omul *devine conștient* de această triplă unitate. Numai la acest nivel, cu condiția să-și plătească tributul fiecăruia din cele trei aspecte, devine el pe deplin om.

Noi toți ne diferențiem unii de alții după cum trăim mai degrabă în plenitudine, sau în lege, sau în unitate, sau în mai multe elemente de acest fel concomitent. Este util în activitatea terapeutică, cât și în relațiile umane în general, să se vadă pe ce aspect și în ce măsură, fiecare pune accentul mai ales. Cât de frecvent se pot vedea doi oameni care nu se înțeleg pentru că încă din start fiecare pleacă de la un punct de vedere diferit, de la un altul din cele trei aspecte. Ceea ce este important pentru unul, de exemplu respectarea legii, îi pare insignifiant altuia, care trăiește poate mai mult în forță și în unitate. Trebuie să ținem cont de aceasta în relațiile noastre unii cu alții. Sigur este că un om devine numai atunci un om întreg, care dă vieții toată profunzimea ei, când realizează toate aceste trei aspecte.

Respirația le conține în sine pe toate acestea trei. În ritmul respirației, în această intrare și ieșire, noi trăim această continuă urgentare spre formă, care, dacă se izolează, înțepenește. Fiecare formă vie trebuie să se întoarcă în Unitate. Dacă respirăm bine, putem percepe cum din unitatea fundamentală țâșnește plenitudinea Ființei care se realizează într-o nouă formă. Mișcarea respirației – a ne lăsa, a ne abandona, a ne regăsi într-o nouă izbucnire de plenitudine în care ne simțim din nou ridicați în forma noastră – poate fi percepută de noi ca un simbol al realității originare a celor trei aspecte. Ceea ce nu înseamnă că trebuie să o considerăm ca pe o imagine la al cărei sens să medităm. Din contră, este vorba de a trăi simbolul, îndeplinind mișcarea a cărei *urmă* este imaginea pe care o avem în fața ochilor noștri. Atunci cele trei aspecte ale Ființei devin realizate în respirația însăși.

Putem, de asemenea, să recunoaștem în respirația justă o a patra lege esențială a vieții: A fi om înseamnă a trăi în tensiunea dintre un Eu orientat

spre lume și o Ființă atașată la transcendență, alimentată și purtată de aceasta.

Această tensiune dintre eul existențial și Ființă, care mișcă întreaga noastră existență – și de care devenim astăzi tot mai conștienți – se regăsește natural și în respirație. Tulburările de respirație nu toate sunt în raport cu yin sau cu yang, sau o dezvoltare prea inegală a celor trei forme de apariție a Ființei, sau o împotmolire la unul din cele trei nivele de umanitate. O a patra categorie de tulburări este legată de prevalența unuia din cei doi poli – cel al Eului sau cel al Ființei – în detrimentul totalității umane și al sănătății, care pot crește numai din integrarea celor doi poli. Această integrare este obiectul esențial al tuturor exercițiilor pe calea realizării sinelui, care nu vizează numai abolirea definitivă a Eului în unitatea Ființei, ci și manifestarea Ființei în realitatea existențială a Eului. Pentru aceasta nu trebuie niciodată să „facem”, ci din contră să *admitem* **inerentul** Ființei .

Este vorba deci de a privi, a examina și de a exersa într-un mod just cele patru legi ale Ființei manifestate în ceea ce numim respirație. Regăsim neîncetat mișcarea de a intra și a ieși, de a ne deschide și a ne re-închide, de a ne dăruși și a ne regăsi. Aceasta înseamnă, funcție de punctul de vedere al fiecărei legități, ceva diferit și are în contextul respectiv sensul specific.

Vedem astfel că respirația îmbracă o importanță profundă, pe care trebuie să o recunoaștem pentru a practica meditația în deplină conștiență. „Trebuie deci să ne gândim la toate aceste lucruri în același timp” mă veți întreba. Cu siguranță nu. Dar noi trebuie să le luăm în considerare unul după altul în noi înșine, sau la un altul dacă suntem *un terapeut al respirației* sau un educator.

Putem acum să ne întrebăm ce trebuie mai exact să facem pentru a lua în considerare aceste legi universale și pentru a progresa spre o respirație justă. Care sunt erorile pe care ar trebui să le evităm în acest domeniu? Care sunt tulburările de respirație, fie că sunt în raport cu yin-ul sau yang-ul, cu nivelele dezvoltării noastre umane, cu cele trei aspecte ale Ființei sau cu relația dintre eul profan și Ființă? Să le examinăm pe rând.

Mai întâi, în ceea ce privește *Yin-ul și Yang-ul*, prima tulburare pe care o întâlnim este un suflu scurt, respirația se oprește. Aceasta înseamnă că respirația nu este realizarea unei mișcări de transformare fundamentală. Calmul, care este prezent acolo atunci când nimic nu tulbură această mișcare de transformare, se pierde atunci când survine o stagnare a respirației. Evenimentul ieșirii și al intrării ca Yin și Yang este primul lucru de care trebuie să luăm cunoștință în experiența și exercițiul respirației. Trebuie să simțim pur și simplu: suntem incluși într-o mișcare. Este o experiență minunată să trăiești pentru prima oară cu adevărat trecerea de la un suflu întrerupt, neregulat, la o respirație autonomă, ritmică, la un ritm al

vieții care în același timp este și trebuie să rămână o mișcare de transformare.

Yin-ul și Yang-ul constituie cei doi poli ai unui întreg între care acesta pendulează. Acest sistem oscilator generează în mod necesar un sentiment de lipsă dacă unul din cei doi poli este favorizat în dauna altuia. Una din tulburările caracteristice ale vremii noastre este dificultatea de a expira, ceea ce înseamnă că mișcarea de reluare, proprie yang-ului, s-a dezvoltat exagerat în detrimentul mișcării de abandonare, proprie yin-ului. Suntem astfel în pericolul de a vedea mișcarea vieții blocată sus. De unde o contractare, o înțepenire care se „încarnează” fizic într-o contractare la nivelul umerilor și mental printr-o inflexibilitate a pozițiilor atât teoretice, cât și practice.

Cu toate acestea, cu cât riscăm să ne blocăm sus, să ne înțepenim, cu atât avem tendința spontană de a cădea în excesul invers: disoluția, relaxarea. De fapt se observă azi în multe domenii această relaxare, care nu exprimă decât o reacție de apărare a vieții contra unor poziții rigide din lume. În suflu, aceasta se manifestă printr-un blocaj jos, omul rămânând în această disoluție.

Această pendulare între contractare și relaxare trebuie să cedeze treptat locul din nou mișcării rodnice a unității ce trece de la un pol la altul, care se exprimă în respirație prin schimbul natural și netulburat dintre expirație și inspirație.

Viața nu este creatoare nici în contractare, nici în relaxare, ci într-o mișcare în care devenitul revine la origine pentru a permite apariția non-devenitului care trebuie să ia ființă sub o nouă *formă*.

A doua categorie de tulburări de respirație este în raport cu *cele trei planuri de dezvoltare umană*. Pe planul sănătății fizice a *eului natural*, respirația este mai întâi o plăcere și trebuie să sesizăm toate inegalitățile de suflu care traduc o angoasă. Printr-un exercițiu terapeutic, putem elibera suflul de aceste întreruperi printr-un ritm nou care nu mai lasă loc angoasei. Cu o respirație justă se dezvoltă și un sentiment al vieții mai liber, o perspectivă mai deschisă..

Dar există și un pas mai departe. Dincolo de această eliberare personală de a lăsa respirația să plece și a o lăsa să vină înapoi, omul poate să recunoască în respirație un moment care îl face capabil să se deschidă și să relaționeze cu altul, dacă dă la o parte bariera eului. Eului îi este frică, el frânează inspirația, el deranjează respirația blocând mișcarea prin care omul se poate deschide și dedica celuilalt. Luând cunoștință de natura acestui blocaj, omul poate ca, lucrând asupra inspirației, să ajungă la experiența că el nu *trebuie* să facă nimic aici, nici să conducă și nici să încheie, ci *are dreptul* să o admită și să o primească ca pe un dar. Această experiență a respirației, în care omul se deschide față de ceea ce i se întâmplă și în care

admite și primește fără teamă aceasta, este o experiență mult diferită de respirația pur fizică.

Terapia respirației, dincolo de omul fizic care știe acum să respire cum trebuie, vede în om o *personalitate* în slujba comunității. Ea vizează atunci să dea personalității resursele de care are nevoie pentru a fi concret la înălțimea realității pe care o întâlnește, să se angajeze și să se raporteze la aceasta în și cu iubire.

Să luăm acum în considerare planul în care omul devine o *persoană* în sensul în care îl înțelegem aici, adică o ființă permeabilă pentru dimensiunea Ființei. Când un om iese din încordarea sa, eliberându-și expirația și devine capabil să se deschidă primind inspirația; când a demontat tulburările datorate angoasei și a devenit capabil să afle un sens vieții sale în comunitate, el poate ajunge, prin alternanța acestei duble mișcări, la experiența unității atotcuprinzătoare, a totului care reunește acești doi poli. Omul, *respirând*, se simte legat printr-o mișcare vitală cu tot ceea ce trăiește, cu *VIAȚA* însăși. O ancorare insuficientă în acest mare Tot se recunoaște în respirație prin faptul că mișcarea de expirație și de inspirație este lipsită de încredere și de forță.

Angoasa omului se citește în dificultatea de a se abandona (a expira), și în blocajul în momentul primirii (de a inspira). Eliberarea de ambele blocaje este condiția pentru a realiza o mișcare naturală și armonioasă de alternanță în succesiunea – așa spune „dată de Dumnezeu” – „ne-abandonăm-Acasă” și „ne-reprimim-ca-un-nou cadou”.

Terapia respirației, pe care fiecare din noi vrem să o practicăm în meditație, vizează să-l facă pe om permeabil pentru Cel cu Totul Altul. Ea poate nu doar să recunoască lipsa de transparență în tulburările fizice ale suflului, ci poate și să contribuie, lucrând la calitatea respirației, la demontarea acestor tulburări și la regăsirea permeabilității, în sens propriu cât și în sens figurat.

Numai în măsura în care terapeutul respirației poate să stimuleze această calitate de respirație la un om, poate el să pună respirația în slujba *CĂII* în acest mare sens, în care omul, în totalitatea sa corporală și psihică, se poate deschide supranaturalului.

În cursul acestor observații, despre lucrul asupra suflului în perspectiva persoanei, am anticipat deja, prin reglarea insuficiențelor și a tulburărilor de respirație, câteva aspecte referitoare la cea de-a treia lege a vieții: echilibrul necesar al celor trei aspecte ale Ființei. Este vorba de a ne pune, ca om integral, în slujba a ceea ce ne depășește, a transcendenței.

Lucrul asupra respirației, asupra noastră înșine, capătă atunci și o altă semnificație. Respirația este atunci mijlocul *prin* care și *cu* care îl putem

simți în noi pe Cel cu Totul Altul în formele sale de apariție ca plenitudine, forță modelatoare și unitate atotcuprinzătoare. Lipsa de încredere, și de abandonare, în Marea VIAȚĂ se manifestă printr-o lipsă de forță, de fermitate și de coerență în modelul de mișcare. Suflul este aici mediul prin care devenim conștienți de blocarea Celui cu Totul Altul și de blocajele care se opun percepției lui. Ceea ce deschide cu totul alte perspective.

Este vorba aici de a dezvolta Organul, cu care putem simți interiorul, a orice ar fi, acest interior esențial, care nu este localizabil în opoziția dintre exterior și interior, ci care ne apare în toate, inclusiv în obiecte, dacă știm să vedem acolo reflectul interiorității noastre.

Pe drumul înțelegerii juste și reale a respirației, putem observa treptat că această mișcare de intrare și ieșire, dacă o facem în sensul just – adică dacă nu avem altceva în minte – se referă la o realitate pe care o putem simți. Există un mod, tocmai în respirație, în care, pe măsură ce ne golim tot mai mult, odată cu expirația, simțim cu toate simțurile noastre (miros, gust, tactil - dar întotdeauna cu simțurile interioare ale acestor simțuri) apropierea unei realități vaste care în mod neașteptat ne face să simțim ceva *total diferit*.

Este o calitate total diferită de care devenim conștienți prin respirație, în fața unui lucru, a unei flori, a unui om. Respirația însăși, în care lăsăm ceva să vină la noi și de care apoi devenim conștienți, devine un organ de percepție a Dimensiunii supranaturale.

Dar nu trebuie doar să ne mulțumim cu a simți aceasta, ci trebuie, de asemenea, să o lăsăm să devină reală prin trăirea, creația și iubirea noastră *în lume*. Și respirația ne poate ajuta la aceasta? Sigur! Ca tot ceea ce privește ființa umană, respirația ne-a fost dată pentru a face posibilă viața în sensul ei esențial și a o experimenta. Ne este dată în mâinile noastre ca să facem ceva cu ea. Dar aici se află și o sursă de erori, care se manifestă imediat în tulburările de respirație: nu trebuie să punem Eul activ în locul Vieții. Nu trebuie să căutăm să determinăm în mod arbitrar natura respirației noastre. Oriunde suflul se oprește, viața este împiedicată. Pe de altă parte, nu ar trebui nici să spunem: Viața trebuie radical pusă în locul Eului. Căci noi suntem chemați în această lume să devenim conștienți de noi înșine și să acționăm în mod conștient, să facem ceva conștient.

Dar este important acum ca ceea ce facem *conștient* să creeze în final condițiile favorabile pentru ca ceea ce nu putem face – ceea ce este un dar de primit, ceea ce aparține *VIEȚII* – să poată să se implanteze și să se manifeste în lume.

Există un mod foarte specific prin care ceea ce putem face în respirație, să polarizeze just respirația. Pentru aceasta trebuie să recunoaștem în expirație funcția activă. A expira nu constă numai în a lăsa să se scurgă suflul, ci și a acționa *în el și cu el* pentru *a-l forma*.

O comparație cu vocea va face lucrurile mai clare. Un terapeut al vocii trebuie să ne facă capabili să ne emitem corect vocea. Dar el trebuie, de asemenea, să ne arate cum să o formăm. Noi trebuie să știm de fapt că tot ceea ce facem în lume, facem cu expirația și nu cu inspirația, începând cu vorbitul.

Este vorba deci de a lua cunoștință de funcția expirației ca forță de formare, și de a ne servi de această forță așa încât să distingem între ceea ce este fabricat, artificial, și ceea ce este format de noi dar este transparent pentru Cel cu Totul Altul. Nu este decât *un* exemplu despre modul în care trebuie să învățăm să ne servim de respirație ca de un instrument pentru a crește într-o altă dimensiune.

Să luăm acum în considerare inspirația. Trebuie înainte de toate să învățăm pe calea noastră *să nu facem* o inspirație. De cum ne auzim inspirând, suntem pe drum fals. Trebuie să învățăm să expirăm astfel încât să se facă loc, un loc gol, în care diafragma să poată intra în acțiune și inspirația să vină de la sine. Această mișcare de inspirație este o funcție misterioasă și decisivă pe cale, întrucât ea ne permite ca, după ce am expirat cu adevărat, să ne simțim deschiși și gata să primim. Dintr-o expirație justă se naște de la sine o inspirație justă. Inspirația este un mediu, ceva de primit, ce nu trebuie să-l facem. Ea ne permite de asemenea să luăm mai clar cunoștință de unul dintre aspectele esențiale ale realității noastre umane: suntem copleșiți neîncetat de daruri, pe care nu avem decât să le acceptăm. Tot ceea ce facem are sensul și creează, în cel mai bun caz, posibilitatea, formează recipientul pentru a primi ceea ce vrea să vină la noi.

Remarcăm aici unul din pericolele cele mai mari care amenință respirația: a vrea să o atragem, să o tragem în noi, să o smulgem, în loc să lăsăm să vină. Este cel mai bun mijloc de a nu primi nimic. Noi tulburăm inspirația contracarând ceea ce vrea să vină la noi prin acțiunea noastră voluntară. Eul în aviditatea lui vrea să ia în mâini actul respirației, în care nu trebuie decât să primim. Numai în măsura în care suntem capabili cu adevărat să primim, vom deveni, de la sine, prin aceste primiri, oamenii care putem fi în adevăratul sens al cuvântului. Trebuie ca inspirând, deschiși fiind deja pentru a primi, să ne lăsăm umpluți de plenitudinea realității noastre umane și să ne putem bucura în siguranță de *prezența noastră integrală*.

Mă veți întreba: „Aceasta vrea să spună că la sfârșitul inspirației putem să ne oprim?” Este discutabil. În domeniul respirației nu există timp de oprire. De îndată ce ne oprim, riscăm să întemnițăm *viul* și să-l transformăm în „proprietate”. Savurând prezența noastră integrală, simțindu-ne pe deplin noi înșine, trăim cu grațitudine măreția a ceea ce a luat formă în umanitatea noastră. Dar pentru ce ni s-a dat? Pentru a o da înapoi imediat,

adică pentru a o lăsa să revină de la acest nivel în marele ciclu fundamental de intrare și de ieșire.

În experiența acestui ciclu fundamental de oscilație, dimensiunea Marii Vieți poate fi cunoscută și trăită la modul just în respirație: plenitudinea, forța și unitatea ei făcându-ne sensibile cele trei aspecte ale Ființei.

Trebuie acum să examinăm respirația prin raport cu ce-a de-a patra lege a vieții: tensiunea dintre cei doi poli: Eul existențial și Ființa. Aici, de asemenea, se cuvine să examinăm tulburările în respirație care se manifestă atunci când echilibrul este rupt în favoarea unui pol sau a celuilalt.

„Forma justă” a omului acoperă totdeauna, pe de o parte, capacitatea sa de a trăi în lume, și, pe de altă parte, permeabilitatea sa pentru Ființă. O slăbiciune în lume vine adesea din faptul că omul nu poate să dispună de ceea ce are, știe și poate la momentul decisiv. Această inhibiție în fața exigențelor clipei reflectă adesea convingerea sa că nu poate surmonta eșecul. Lipsește încrederea. Numai cel care a văzut de câte ori frica ne împiedică respirația completă, în special abandonarea în expirația, poate ști în ce măsură ne lipsește adeseori încrederea fundamentală în viață. Dacă omului îi este atât de dificil să renunțe la tensiunea activă și vigilentă a Eului, este așa pentru că până în străfundul inconștientului său el crede că altminteri ar fi în primejdie. Cât de puternică este această angoasă se observă, de exemplu, în tresărirea dureroasă a omului gata să adoarmă și al cărui suflu liniștindu-se ar vrea să se încredințeze stăpânirii naturii, adică somnului, atunci când „ceva” îl readuce brusc înapoi. Acest „ceva” este Eul care se teme să fie adormit. În frica lui, el ne privează de binecuvântarea naturii active în inconștiență și a formelor ei intacte care își reiau în ascuns puterea. Omul, aflat în continuu „cu ochii în patru”, vrea să facă totul el însuși. Și de aceea el nu vrea să „lase frâul” pe mâna respirației.

Avem nevoie, de obicei, de un anumit timp înainte de a realiza prin exercițiu că noi nu respirăm, ci că suntem respirați: nu „eu respir”, ci „aceasta respiră”. În respirație, omul poate face experiența încrederii în Forța care îl menține în viață fără ca el să contribuie la aceasta. Prin perceperea tensiunii dintre Eul său existențial și Ființa sa și prin abandonarea conștientă în ritmul natural al respirației, el poate cu timpul să devină din ce în ce mai permeabil dimensiunii acestei Ființe supranaturale.

Tot ceea ce v-am spus aici despre posibilitatea de a pune respirația în slujba CĂII, acoperă tocmai aspectul în care trebuie să ne exersăm în meditația noastră.

Aceasta poate părea un pic prea sistematic, dar exact așa este: nu există exercițiu autentic fără o muncă sistematică asupra noastră. Cunoașterea în acest domeniu nu este un vag sentiment. Nu puteți să spuneți: „Eu sunt deja intuitiv în poziția justă.” Desigur că cineva care nu

este capabil de o anumită intuiție nu-și are locul pe această *CALE*. Dar ceea ce crește în noi intuitiv are nevoie să fie ghidat, exact așa cum o voce naturală are nevoie să fie lucrată. Noi toți respirăm, altfel nu am putea trăi. Dar când este vorba de a urma CALEA în deplină conștientă și libertate – ceea ce ne diferențiază de plante și de animale – este necesar să recunoaștem în respirație una din mișcările fundamentale ale vieții. Trebuie atunci să o punem conștient în slujba vieții și a Ființei întrupate în noi, pentru a deveni progresiv transparenți pentru ceea ce Zenul numește natura lui Buddha înăscută în noi, „budheitatea”. Am putea spune la fel de bine „christeitatea”, adică prezența divinului în noi, care nu este un articol de credință sau o fantasmă pioasă, ci o realitate, a cărei experiență o putem face în momente privilegiate și față de care avem datoria să ne deschidem în mod conștient.

Este exact ceea ce vrea să spună Zenul prin experiența iluminării, în care pe neașteptate trăim experiența Celui cu Totul Altul, în care debordăm de fericire: sunt acele contacte de o clipă în care avem intuiția Ființei, și poate și o mare experiență, care nu ni se întâmplă aproape niciodată în meditație. Meditând nu facem decât să șlefuiim instrumentul, care poate ne va da odată, în mijlocul zilelor noastre, fericirea de a fi deschiși pentru ceea ce nu ne revine niciodată decât ca o grație: a trăi irupția Celui cu Totul Altul în toată forța sa.

Trebuie să rămânem pe cale, să devenim instrumentul prin care Cel cu Totul Altul să se facă, pe cât de des și insistent este posibil, simțit în noi și prin noi să poată să se manifeste în lume. Acesta este sensul practicii meditației în ceea ce privește respirația.

© Traducerea în românește: Viorica Juncan

Atenționare cu privire la Umbra noastră!

A nu se crede că meditația este suficientă pentru înaintarea pe Calea spre sine.

Practicile meditative au drept scop să consolideze contactul cu ființa esențială. Dar succesul lor depinde în mare parte de travaliul de clarificare psihologică a inconștientului.

Și invers, această clarificare este adesea facilitată dacă cel care se exersează a intrat deja în contact cu ființa sa esențială.

Fără un travaliu de psihologie a profunzimilor, meditația poate, tocmai pentru că pare să dea roade întrucât aduce pacea interioară, să împiedice conștientizarea inconștientului refulat.

Atunci, într-o bună zi, tot ceea ce a fost refulat explodează, antrenând cu sine prăbușirea frumosului edificiu.

KG Durckheim - *Exerciții inițiatice asupra corpului* pag. 60-61

NU EXISTĂ DEVENIRE VALABILĂ FĂRĂ CONȘTIENTIZAREA UMBREI.

O căutare inițiatică care crede că poate înainta direct spre Ființa esențială evitând umbra va eșua la jumătatea drumului

Umbra

Forța care îl antrenează pe om spre meditație se naște din suferința sa în fața absenței de unitate integrală. În civilizația noastră aceasta este împiedicată din diverse cauze. Principale sunt refularea dorințelor și pulsionilor naturale, neglijarea femininului în favoarea masculinului – atât la femeie cât și la bărbat -, raportul neajustat cu sexul opus, reprimarea personalității creatoare prin organizarea vieții într-o societate care face din individ servitorul legilor, sistemelor și întreprinderilor impersonale.

Dar factorul de eșec decisiv al acestei integralități este refularea esenței supranaturale. Omul contemporan devine pentru prima dată pe deplin conștient de aceasta.

Aceste obstacole în calea realizării totale a omului țin de faptul că, în spatele fașadei mai mult sau mai puțin vesele și strălucitoare pe care o

arată lumii, milioane de oameni sunt bolnavi. Ei suferă durerea unui subiect împiedicat să devină el însuși pentru că laturile primordiale ale totalității sale nu au dreptul să se exteriorizeze. Ele devin atunci umbra, care pedepsește minciunile fațadei luminoase. **O căutare inițiativă care crede că poate înainta direct spre Ființa esențială evitând umbra va eșua la jumătatea drumului.**

K.G. Dürckheim - *Meditieren – wozu und wie*, HERDER, pag. 71