

### 3) Practica respiratorie a celor patru faze

Scopul său este de a dilata simultan „protecțiile” sau învelișurile subtile ale Idei și Pingalei și de a favoriza astfel eliminarea zgurii energetice care s-a acumulat în interiorul acestora, în dublul eteric al corpului fizic.

Din punct de vedere tehnic, este, de asemenea, foarte simplă. Cu toate acestea, ea constituie o bază de care nu ne putem lipsi, chiar dacă simplitatea sa poate da impresia că duce doar la o relaxare banală.

a) În poziția lotusului, semi-lotusului sau discipolului, începeți prin a inspira foarte lin și foarte lung, cât de profund puteți, prin intermediul a trei sau patru inspirații sacadate succesive, până când vă umpleți complet plămâni, fără a-i forța.

b) Rămâneți în apnee, cu plămâni plini, atât timp cât puteți să o faceți fără să simțiți disconfort.

c) Expirați aerul foarte lin și foarte lent, de asemenea, în mod sacadat.

d) Rămâneți cu plămâni goi cât de mult puteți, atât cât e confortabil.

Odată ce aceste patru faze respiratorii au fost efectuate, veți relua în mod liniștit etapele în mod identic. Puteți repeta acest ciclu de trei, șase sau nouă ori la rând, în funcție de potențialul vostru respirator. Desigur, se recomandă să se efectueze această sesiune numai în mod treptat și în afara celei mai mici noțiuni de întrecere personală.

Pentru că acest lucru nu este doar un simplu „exercițiu” sau un fel de gimnastică a cutiei toracice, ci o practică spirituală, starea voastră de conștiință va trebui să fie orientată în mod constant spre o invitație a Prezenței divine în Pocalul, care este eu adevărat corpul vostru.

e) Pentru a încheia acest ciclu, veți adopta poziția abandonului atât timp cât resimțiți o stare de bine... și, dacă este posibil, fără să adormiți, astfel încât, conștiința voastră în stare de veghe și impregnată de Sacru, să se poată imprima pe nadis-urile voastre principale.

### 4) Practica triumfiurilor

Este un ansamblu de poziții deosebit de eficiente, menite să stimuleze în mod precis zona sacrumului unde Ida și Pingala sunt conectate la puterea încolăcită a lui Kundalini. Vorbim, evident, despre o stimulare cu măsură, care, la fel ca toate practicile propuse aici, poate fi întreprinsă de toată lumea.

În mod ideal, aceasta ar trebui să fie realizată în poziția lotusului, a semi-lotusului, sau, mai simplu, a discipolului.

a) Cu spatele cât mai drept posibil, dați-vă mai întâi timp să vă centrați bine. Odată ce ați făcut acest lucru, veți forma cu ajutorul mâinilor un triunghi îndreptat în sus, la nivelul feței. Vârfurile celor două degete arătătoare, precum și cele două degete mari, își întâlnesc extremitățile. Partea exterioară a mâinilor va fi îndreptată către voi.

A face și a fi totul pentru a încarna Divinul și a diviniza umanul... E oare nevoie de milioane și milioane de ani sau de vieți pentru a ajunge în sfârșit la asta?

Da, se pare că da. Dar dacă nu vrem să suferim sau să ne pierdem curajul, atunci ar trebui să învățăm să ne menținem dincolo de închisoarea mentală a Timpului care trece.

Un astfel de declic poate avea loc numai atunci când Suflul, care a fost chemat să pătrundă în noi, ne incită în cele din urmă să dezvoltăm o altă apropiere crescândă și diferită de tot ceea ce Este și ne face să descoperim libertatea pe care asta o implică.

Suntem totuși, pregătiți să acceptăm ce înseamnă această libertate? Ne interpelează astfel privirea în față a vastității Viului, o interpelare pe care darul care ne-a fost făcut, al Vederii este menit să o amplifice.

În primul rând, totuși, să punem această întrebare de o aparentă simplitate: „Ce este Vederea?”

Unii susțin: „Cred doar ceea ce văd!”. Afirmatie care reduce faptul de a vedea la o constatare vizuală banală, afirmație oarecum „uzată”, dar care continuă cu toate acestea, să ne îngreuneze în surdina conștiința, pentru că aceasta participă, în mod perfid ca și altele, la prelungirea densității încarcerării noastre.

În realitate, totuși, este o afirmație care se autodistrugă atunci când începem să înțelegem că aceasta se bazează pe confuzia între două concepte: acela de a vedea și acela de a privi, pentru că primul este foarte diferit de al doilea. Într-adevăr, putem petrece vieți „uitându-ne” fără să „vedem” vreodată.

Un proverb chinezesc spune cam așa: Când înțeleptul arată luna, idiotul se uită la deget. Suntem noi oare afectați de acest tip de idiotenie? Fără a dori să minimalizăm eforturile noastre sau să ofensez pe cineva, cred cu ușurință că așa e, deoarece privirea noastră rămâne slabă și pe scurtă distanță. De obicei se oprește pe drum, convinsă că a traversat întregul parcurs când de-abia a atins suprafața lucrurilor.

Cine îndrăznește să treacă de la răceala simplei priviri la intensitatea vederii? Este simplu: toți cei care nu se tem să exploreze lumea emoțiilor după ce au înțeles că aceasta este una dintre cele mai minunate instrumente pe care Sursa ni le poate propune.

Oh! Știi bine că nu avem încredere în emoții, mai ales când ne credem „serioși” pe calea care ar trebui să ne apropie de Spirit. Fără îndoială... dar acest ego care le experimentează prin baricade și ambuscade provocate de multiplele sale măști, nu este și el o unealtă?

Există emoții foarte frumoase și care ne înnobilează, toate impregnate de o nevoie de altitudine și pariez că un univers lipsit de emoții ar fi teribil de „metalic”, în sensul cel mai înghețat al termenului.

Să nu fim surprinși, așadar, dacă Manipura, plexul corpului nostru care le guvernează cu prioritate este, în plus, cel al Vederii. A vedea înseamnă a avea capacitatea de a plonja în inima a ceea ce miroase, a ceea ce are gust sau a ceea ce este palpabil, dar este, de asemenea, paradoxal, fericirea de a penetra Invizibilul, cu alte cuvinte universul pre-formelor lumii noastre, precum și al nostru.

Desigur, înainte de el, simplul simț al privirii judecă cu ușurință, evaluează, condamnă, spionează, râvnește,.....

Aș vrea acum să urcăm încă o treaptă în arborele nostru corporal și să ajungem, prin urmare, la nivelul celei de-a patra chakre, acest incontestabil Anahata, punct de convergență între atât de multe forțe...

Să spunem, în primul rând, că acesta este centrul energetic care guvernează în noi simțul Atingerii. Poate fi surprinzător, dar acest simț nu este cel mai puțin important, deoarece ne pune într-o relație foarte concretă cu lumea și cu „celălalt”, adică cu tot ceea ce, printr-un efect de bumerang, revine la noi și ne revelează pe noi nouă înșine.

Relația noastră tactilă cu Materia este într-adevăr fundamentală. În primul rând, aceasta va căuta și va întări în noi tot ceea ce are legătură cu noțiunea de credibilitate.

Să luăm un exemplu grăitor... Nu afirmă, oare, Tradiția creștină că ucenicul Toma nu se mulțumește să vadă doar cu ochii rănilor lui Isus, ci că are nevoie să le atingă pentru a „crede” în cele din urmă? A atinge înseamnă a verifica și, prin aceasta, a „adeveri” pentru a „se încrede în acest adevăr”.

Trebuie apoi să ne punem de acord cu privire la aspectul emoțional reflectat de nevoia aproape instinctivă de a atinge când ne mărturisim prietenia, atracția sau iubirea sau, uneori, în extrema cealaltă, când exprimăm un impuls de posesivitate sau control.

Pe scurt, a atinge înseamnă a participa la afirmarea unei existențe, înseamnă de asemenea a-ți da voie să spui că apreciezi, că iubești cel puțin ceea ce îți imaginezi că este iubirea.

În spatele simțului Atingerii se ascund, în sfârșit, ideile de respect și de lipsă de respect, care evidențiază statutul de inviolabilitate inerent oricărei ființe care este, prin natura sa, intimă sau sacră. Astfel, în unele monarhii, este convenit faptul că suveranul „nu se atinge”, în același mod în care în anumite culturi religioase, nu se pune mâna pe maestrul spiritual, presupus a întruchipa o expresie sau o „rază” a Sursei divine.

De fapt, nevoia de atingere este atât de înscrisă în întrupare încât spontaneitatea sa a stârnit întotdeauna interdicții. Cărui copil nu i s-a spus vreodată: „Nu atinge!” în prezența unui lucru care îl atrage?

În ceea ce ne privește, evident, nu vom călători, în următoarele rânduri, în direcția unei curiozități, nici a unei nevoi de instruire și cu atât mai puțin în intenția unei eventuale critici, ci spre învățarea unui alt mod de a iubi și de a descoperi astfel o prelungire a Sacralului în celălalt și în noi, într-o gamă de percepții diferite.

În prima parte a acestei cărți, am abordat deja rolul pielii ca organ major în căutarea de reconcilierii Corp/Spirit, așa cum este preconizată de disciplina Tantrei.

Pentru a rafina această recunoaștere a pielii în posibilul rol de învățător, prin solicitarea constantă pe care o lansează simțului Atingerii, vă voi conduce acum spre două părți ale corpului uman ale căror semnificație și potențial tactil au multe de spus: mâinile și picioarele... Ceea ce nu ne va împiedica să facem un „ocol” spre gură.....

## Capitolul X – O explorare divină Pg 142-143

Și dacă, fără să bănuim, fiecare dintre noi este o parcelă, chiar mică, din Ceea ce suntem capabili să concepem ca fiind „Dumnezeu”? O parcelă care conține în germen toate elementele acestui „Tot”...

Ar fi oare delirant de pretențios? Totul depinde de modul în care este abordată problema. Dacă este în felul în care un anumit flux de gândire nord-american din ultimele decenii l-a formulat, se poate vorbi, într-adevăr, de o frumoasă umflare a ego-ului.

Trebuie să spun că în mai multe ocazii am asistat la un astfel de derapaj ascultând declarațiile abrupte și fals umile ale unor oameni cărora le place să repete destul de natural „Eu sunt Dumnezeu...”. O afirmație peremptorie și simplistă care nu face decât să traducă această modă de „hiper-conștiință” înfloritoare în galaxia Noii Ere.

Din fericire, există un alt mod de a explora și afirma Esența noastră divină. Ego-ul nostru, în expresiile sale joase, evident nu își are locul. Prin urmare, nu el este cel care va exprima recunoașterea acestei Esențe, fluturând-o ca pe un stindard. Ci va fi acea parte din noi înșine ai căror ochi se vor deschide când va începe să se apropie de poarta Înțelepciunii și a Cunoașterii „trăindu-se”, în sfârșit, inseparabilă de Divin.

Intrând în simbioză cu El, aspirând să fim prelungirea Lui și manifestându-L în fiecare moment... aceasta este Intenția adevăratei „Medicini ale celor trei S” a cărei abordare, marcată de o Spiritualitate inclusivă, încearcă să sintetizeze finalitatea Cărnii și a Sufletului.

O spiritualitate la fel de deschisă ca aceasta, ca de altfel orice spiritualitate autentică, nu este un scop în sine. Ea este Focul prin care Sursa divină caută să Se unească cu ființa încarnată. De asemenea, este canalul prin care ființa este condusă spre a fi treptat îmbibată cu Apa unui botez de dimensiuni cosmice.

„Dumnezeu ne cunoaște pe fiecare!” auzim adesea din gura multor propovăduitori și predicatori. Ei bine, acesta este un mod total greșit de a spune lucrurile! În primul rând pentru că înseamnă să perpetuăm încă o dată imaginea unui Tată ceresc din afara noastră, ce-și petrece timpul observându-ne; apoi pentru că fiecare dintre noi este pe deplin responsabil de apropierea sa de Esența Întregului... care evident, nu este mai masculină decât feminină; în cele din urmă, pentru că fiecare dintre noi trebuie să ajungă să înțeleagă că noi suntem singurii artizani permanenți ai propriei noastre „divinizări” prin transcen-derea tuturor straturilor ființei noastre, strat cu strat.

A fi pătrunși de acest adevăr înseamnă a realiza că suntem asemănători cu celulele a căror misiune este să se ridice la nivelul conștiinței organului din care provin, știind că acest organ participă la funcționarea unui sistem și că acest sistem este destinat să se integreze într-un organism care înflorește el însuși într-un corp, un proiect în eternă evoluție.

Să înțelegem că această noțiune de responsabilitate în centrul unui In-Finit, în sensul prim al termenului pentru că este întotdeauna perfectibil înspre Necunoscut, este capitală.

Ea este contrară, desigur, tuturor credo-urilor religioase care fixează imaginea lui Dumnezeu sau a Divinului într-o stare de „finitudine” și perfecțiune totală dezesperantă pentru omul care rămâne astfel blocat într-o.....