

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DÜRCKHEIM, KARLFRIED

Hara - centrul vital al omului / Karlfried Graf Dürckheim;
cuv. înainte, trad. și îngrijire ed.: Viorica Juncan. - București:
Herald, 2020

ISBN 978-973-111-814-7

I. Juncan, Viorica (pref.; trad.; ed.)

1

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Original Title: HARA. Die energetische Mitte des Menschen

Copyright © 2012 by O.W. Barth. An imprint of Verlagsgruppe Droemer

Knaur GmbH & Co. KG, Munich

KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM

HARA

CENTRUL VITAL AL OMULUI

Cuvânt înainte, traducere și îngrijire ediție:

VIORICA JUNCAN

EDITURA  HERALD

București

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	5
PREFAȚĂ LA CEA DE A TREIA EDIȚIE	26
INTRODUCERE	31
I. HARA ÎN VIAȚA JAPONEZULUI	35
1. PREAMBUL	36
2. HARA ÎN VIAȚA COTIDIANĂ A JAPONEZILOR	41
3. HARA SAU SENSUL EXERCITIULUI	53
4. HARA ÎN LIMBA JAPONEZĂ	69
II. HARA ÎN SEMNIFICAȚIA EI UMANĂ UNIVERSALĂ	85
HARA ÎN CONCEPȚIA ORIENTALĂ ȘI OCCIDENTALĂ	86
a) Semnificația generală a centrului corpului	86
b) Semnificația abdomenului pentru european	88
c) Hara naturală	91
d) Cele două niveluri la care se situează Hara	97
III. MIJLOCUL AMENINȚAT	101
1. „FORMA” OMULUI ÎN HARA	102
2. EUL ȘI CENTRUL VITAL (SAU CENTRUL-PĂMÂNT)	108
3. FORMELE DEFECTUOASE ALE EULUI	114
a) Eul al cărui habitacul este sclerozat	114
b) Omul al cărui Eu este lipsit de habitacul	117
c) Originea formelor defectuoase ale Eului	119

IV. HARA CA PRACTICĂ A CĂII	123
1. SIMBOLICA TRUPULUI	124
2. HARA: EXPERIENȚĂ TRĂITĂ, CONȘTIENTIZARE ȘI EXERCITIU	135
3. SENS ȘI CONDIȚII PREALABILE PENTRU ORICE EXERCITIU	139
a) În rădăcinarea, legătura cu pământul	139
b) Sensul și limitele exercitiului	142
c) Condițiile de bază ale oricărei practici	147
d) Elementele fundamentale ale exercitiului: atitudine, respirație, tensiune	150
4. EXERCITIUL ATITUDINII (SAU AL POSTURII) JUSTE	153
Arta de a fi așezat datorită Harei	164
5. CONTRACȚIE – DESTINDERE – TENSIUNE	175
6. EXERCITIUL RESPIRAȚIEI	190
V. OMUL CARE POSEDĂ HARA	217
1. HARA, FORȚA EXISTENȚIALĂ	218
2. NOI DIMENSIUNI	228
PRIVIRE RETROSPECTIVĂ ȘI PERSPECTIVE	239
ANEXĂ: TEXTE JAPONEZE	249
I. OKADA TORAJIRO	250
II. SATO TSUJI	256
III. KANEKO SHOSEKI	263
IV. HAKUIN ZENSHI	266
ARTA PISICII MINUNATE	288

1. PREAMBUL

Pieptul înainte – abdomenul supt. „Un popor care va face din acest precept un principiu de ordine general va fi în mare pericol” – iată ce îmi spunea un japonez în 1938. Aceasta se întâmpla cu prilejul primei mele călătorii în Japonia. La acea vreme nu am înțeles această frază. Dar astăzi știu că este adevărată și știu și de ce este adevărată.

„Pieptul înainte – abdomenul supt” este expresia cea mai concisă a unei atitudini fundamentale proaste a omului sau, mai exact, a unei atitudini fizice proaste care trădează și întărește o atitudine interioară proastă. Cum, veți spune, omul trebuie să stea încovoiat, strâmb sau prăbușit în el însuși? Cu siguranță, nu! El trebuie, dimpotrivă, să stea drept! Dar acest precept conduce la o atitudine care este contrară ordinii naturale. Deplasarea centrului de greutate „în sus” și faptul de a fi separat de acest centru deranjează echilibrul natural dintre tensiune și relaxare și fac ca omul să oscileze între o stare de încordare foarte puternică și o stare de disoluție. Dar în ce fel acest lucru poate să constituie un „pericol pentru un popor”? Prin această falsă atitudine care exprimă și consolidează o ordonare aparentă a forțelor interioare și care împiedică adevărata ordonare, căci acolo unde totul este descentrat spre sus, adevăratul centru lipsește. Dar centrul

natural al omului nu este *inima*? Și omul nu este ființa care se ridică deasupra pământului spre cer și care, prin natură, își folosește „capul” și voința pentru a-și controla viața și inima pentru a o îmbrățișa și a o primi așa cum este? Desigur, dar el nu dobândește stăpânirea cea bună și rezistența cea bună decât dacă forțele care își au sediul în partea superioară a corpului lui, dacă centrul lor, eul, nu acționează separat și independent, ci sunt în mod constant menținute și dirijate plecând de la un centru mai „profund”. Omul, ca orice *ființă vie*, nu-și poartă rădăcinile în sine. El este, în fapt, hrănit, purtat și menținut de către Marea Natură care îi impune legile ei, fără ca el să fie măcar conștient de aceasta și fără participarea lui. Omul este în contradicție cu ordinea vieții, care este suportul lui fundamental, atunci când în ținuta lui, deplasându-și centrul de greutate într-un mod nonfiziologic, neagă *centrul* care exprimă inițial această ordine.

Forțele care au drept sediu capul, pieptul și inima și pe care le-am putea desemna prin pricepere, voință și sentiment, forțe care fac din om o ființă conștientă, se mișcă mereu în detrimentul lui, dacă el, prins în cursa propriilor concepte, orbit de ceea ce îndeplinește, încurcat în dificultățile existenței, uită că persoana lui este ancorată în urzeala Marii Vieți. Așa cum coroana unui copac nu se dezvoltă deplin decât dacă acesta este puternic înrădăcinat, nici spiritul nu se dezvoltă până la adevărata sa natură decât dacă nu-și reneagă rădăcinile, adică dacă păstrează în mod constant în el sentimentul unității originare a vieții, a acestei unități din care viața umană, ca orice alt lucru, s-a născut. Dar când omul pierde contactul cu viața originară printr-o tensiune exagerată spre sus și deranjează echilibrul forțelor ei, Eul, pătruns de importanța lui, îi acoperă calea spre dezvoltarea ființei lui profunde în timp ce adevărata lui destinație era aceea de a pregăti și de a proteja această cale.

Eul, centrul conștiinței noastre naturale, nu poate servi realizării destinației noastre adevărate decât dacă, în loc de a poza ca stăpân, rămâne slujitorul Marii Vieți. Acolo unde prevalează deviza „pieptul scos – abdomenul supt”, Eul este cel care domnește și tocmai aceasta înfumurare a sa reprezintă „un pericol pentru un popor”. În fond, pericolul pe care orientalii îl cunosc din timpurile cele mai vechi îl cunoaștem și noi. Dar nefiind niciodată atât de îndepărtat de centrul originar ca noi, orientalul îi percepe mai ușor vocea și avertismentele. El le aude de fiecare dată când sentimentul, rațiunea sau voința pun în pericol legătura care îl reunește cu sursele vieții. Această voce îi amintește să nu piardă niciodată din vedere originea sa; el cunoaște secretul care îi permite să regăsească acest centru originar și știe – chiar și atunci când conștiința lui rațională se dezvoltă – să asculte vocea care îl invită să nu piardă contactul cu centrul originar, ci, dimpotrivă, să o păstreze în mod constant în „arier-gândirea” sa. Numai așa poate omul să găsească în mod liber ceea ce este el prin natura lui și în mod inconștient: un fiu al unității divine care înglobează orice lucru, unitate în care el trăiește inițial și pe care o caută inconștient cu nostalgie toată viața lui, pentru că aceasta îi este ascunsă de acum de către conștiința lui obiectivă²⁵. Conceptul japonez de *Hara* nu desemnează nimic altceva decât încarnarea și prezența conștientă a acestui centru de viață în om.

Hara este un dar originar făcut omului. Și atunci când conștiința lui îl face să piardă noțiunea a ceea ce reprezintă *Hara*, el are *datoria* să o recucerească. A regăsi unitatea pe care o voalează contrariile prin care Eul lui conștient vede viața este în fapt sursa (dinamică) a vieții lui interioare.

Ca ființă conștientă, omul se simte prizonier al antagonismului cer-pământ, spirit-natură. Aceasta înseamnă două

lucruri: pe de o parte, opoziția dintre natura inconștientă și spiritul care este motorul dezvoltării conștiinței și, pe de altă parte, opoziția dintre realitatea spațio-temporală a omului pe acest pământ și Realul, adică Ființa care este dincolo de spațiu și timp. Întreaga viață a omului poartă amprenta tensiunii dureroase care se naște din aceste contrarii și de aceea el este mereu în căutarea unei forme de viață în care tensiunea să dispară.

Ce poate să facă omul care se află mereu împărțit între acești doi poli opuși? El poate fie să opteze pentru unul din cei poli și să-l renege pe celălalt, fie să caute calea care să resoarbă contrariile. Or, el nu poate face o alegere unilaterală decât dacă, în acest fel, nu pune în pericol totalitatea persoanei. Omul în totalitatea lui cuprinde cei doi poli: el nu-și poate găsi așadar salvarea decât într-o cale care îi unește. A manifesta unitatea tuturor contrariilor este însăși destinația omului. Dar drumul care duce la unitate este lung! Calea de integrare a contrariilor care locuiesc conștiința umană – natură inconștientă-spirit conștient, realitate spațio-temporală-Ființa extra-temporală – este și aceea care îl conduce pe om la *maturitate*. Prin maturitate înțelegem starea prin care omul poartă fructele unității regăsite. Realizarea acestei unități presupune ca omul să recunoască factorul de sciziune și să se elibereze de el prin conștientizarea centrului lui originar și prin reinserția lui în acest centru, prin dobândirea *Harei*.

Aceste câteva rânduri arată deja că *Hara* atinge o problemă esențială a existenței umane. Și, deși *Hara* este un concept de origine japoneză, el nu are o mai puțină semnificație cu caracter general. Orice înțelepciune orientală nu este în sine o realitate exclusiv orientală; ea are, dimpotrivă, o valoare umană universală de care omul oriental s-a preocupat mai mult decât am făcut-o noi; de aceea această floare a înțelepciunii orientale care este *Hara* nu îl privește mai puțin

²⁵ Obiectivă = care face din ceea ce percepe un obiect, îl fixează într-un concept. (N. tr.)

pe occidental decât pe oriental, fie că este vorba de planul teoretic sau de practică. Așa cum nicio înțelepciune orientală nu este rezultatul unei cunoașteri teoretice, ci este fructul unei lungi experiențe temeinice și confirmate de o practică regulată, nici noi nu putem cuprinde toată semnificația *Harei* decât cu condiția de a trăi practic experiențele care au condus la elaborarea acestui concept și de a practica exercițiile prin care *Hara* se realizează în noi.

Omul care posedă *Hara* a regăsit calea centrului său originar și este capabil să probeze acest fapt. Aceasta corespunde unei stări specifice care privește persoana întreagă, stare în care opoziția corp-suflet nu mai există. Și tocmai pentru că omul este o unitate în sine în care corpul și sufletul se îmbină – pentru a-l cita pe Ludwig Klages –, corpul este forma exterioară a sufletului și sufletul spiritul corpului, din această cauză deci structura internă se manifestă inevitabil prin corp și prin atitudinea lui. Nu există ordine spirituală și tensiune psihică care să nu se reflecte în corp. Astfel că putem spune că centrului de greutate psihică îi corespunde centrul de greutate al corpului. De aceea este imposibil să ne găsim centrul interior fără a ne fi regăsit centrul corpului. Dar unde anume se situează acesta mai exact? În regiunea ombilicală sau, mai precis, ușor sub ombilic. Nu ne vom mai mira deci să aflăm că *Hara*, conceptul centrului vital al omului, înseamnă literalmente *abdomen*. Iată o descoperire surprinzătoare pentru europeni: la omul care și-a găsit centrul, centrul de greutate al corpului se situează în „abdomen”. Cum se poate ca abdomenul consolidat să devină simbolul centrului originar regăsit? Este ceea ce ne propunem să ilustrăm prin exemple luate din viața cotidiană a japonezilor.

2. HARA ÎN VIAȚA COTIDIANĂ A JAPONEZILOR

Conferențiarul care vorbește pentru prima dată în fața unui auditoriu japonez face o experiență pe cât de neașteptată, pe atât de neplăcută. El are impresia că publicul lui adoarme încet-încet. Am trăit eu însumi aceasta. A fost angoasant: cu cât îmi solicitam mai mult auditoriul și mă străduiam cu disperare să salvez situația, cu atât ochii de dinaintea mea se închideau. Curând, jumătate din sală părea adâncită într-un somn preafericit. Dar, deodată, atunci când am rostit cuvântul „Tenno” (împărat) – fără a-l sublinia în mod special – sala întreagă s-a trezit ca lovită de un fulger și am văzut ochi mari deschiși care în niciun caz nu păreau adormiți. Ascultătorii nu dormeau, în mod sigur. Erau doar reculeși în ei înșiși: ei se „concentrau” în felul lor pentru a fi mai receptivi. Eu nu remarcasem, în plus, că deși aveau ochii pe jumătate închiși, toți aveau spatele drept și nu se sprijineau de spătar.

Orice străin, la începutul călătoriei sale în Japonia, este inevitabil frapat să vadă oameni absorbiți în ei înșiși și dând impresia că sunt adormiți. În tramvaie sau în trenuri, întâlnim mai ales oameni așezați, nemișcați, cu ochii închiși sau pe jumătate închiși, cu bustul drept, nerezemându-se de spătar. Poate fi vorba atât de bărbați, cât și de femei sau chiar

de tineri sau tinere, studenți etc. Atunci când deschid ochii, privirea nu le este adormită, ci pare a veni din străfundul ființei lor; ea exprimă un calm perfect și o „prezență”. Lumea și agitația ei par să nu aibă niciun impact asupra lor. Privirea lor dezvăluie cum sunt ei în acel moment – pe deplin reculeși în ei înșiși și puternici, treji, liniștiți, stăpâni pe sine, fără a fi totuși rigizi.

După modul în care un japonez se așază putem ghici în ce măsură s-a „occidentalizat”. A încrucișa picioarele, deci a cambra rinichii și a retrage abdomenul, este o atitudine absolut străină tradiției japoneze, la fel și faptul de a te rezema de spătar, poziție ce nu mai permite să ne servim de forța motrice și formatoare conținută în bazinul nostru. Japonezul, indiferent cărei clase sociale i-ar aparține, își menține bustul drept și păstrează „o atitudine dreaptă” atunci când este așezat. Că acest obicei este în regresie astăzi, din cauza contactelor cu occidentalii și a ușurinței de adaptare a japonezilor, este un fapt sigur, dar aici nu mai este vorba de o veritabilă atitudine japoneză tradițională. Numai aceasta din urmă ne interesează în demersul nostru. De aceea trebuie să înțelegem prin „japonez” cel care încă trăiește în tradiție.

Din aceste câteva exemple putem deja să degajăm două caracteristici: modul în care japonezii stau așezați reprezintă nu numai o atitudine exterioară, ci exprimă și o atitudine interioară. Combinarea „atitudinii drepte” și a celei de a „sta ca în sine însuși” este semnificativă. Omul în întregime este, prin intermediul corpului său, adunat în el însuși.

Veți fi frapați de asemenea de atitudinea pe care o adoptă japonezul atunci când este fotografiat. Europeanii se miră adesea de faptul că oameni publici importanți, bunăoară ofițeri superiori sau miniștri, adoptă o atitudine diferită de cea a europenilor puși în circumstanțe asemănătoare. În timp ce

aceștia din urmă își dau în mod vădit un aer de indiferență, de nonșalanță sau, dimpotrivă, afișează multă prestanță, sprijinindu-se pe un singur picior, cu umerii ridicați și pieptul bine pus în valoare, japonezii se prezintă în general într-un mod foarte diferit. Ei își dau în mod conștient cât mai puțină importanță posibilă, arătându-se simpli și direcți, cu o ținută dreaptă, cu bustul și brațele relaxate și picioarele ușor depărtate. Niciodată un japonez nu se sprijină pe un singur picior, celălalt fiind ușor înainte. O persoană a cărei atitudine denotă că nu are „centru” este în ochii lor puțin demnă de încredere, pentru că îi lipsește axa interioară.

O altă amintire îmi vine în minte. Era cu ocazia unei mari recepții: la sfârșitul mesei, invitații – europeni și japonezi – fumau, în picioare, cu o ceașcă de cafea în mână. Un prieten japonez vine spre mine și, cunoscându-mi interesul pe care-l purtam acestor lucruri, îmi spune: „Vedeți, fiecare dintre europenii aici de față stau în așa fel încât trebuie automat să cadă înainte de îndată ce cineva îi împinge, chiar și ușor, din spate. Dimpotrivă, japonezii nu-și pierd echilibrul, chiar dacă primesc un pumn în spate”. Dar de unde le vine această stabilitate? Centrul lor de greutate nu mai este deplasat spre sus, ci este ferm menținut în regiunea ombilicală, adică în centrul vital al omului. Abdomenul nu este retras, ci se dezvoltă liber și în același timp este întărit printr-o ușoară tensiune. Umerii nu sunt încordați, ci relaxați; cu toate acestea, *trunchiul are o așezare fermă*. Poziția dreaptă nu provine deci de la o „tendință spre sus”, ci indică existența unei axe care stă, la fel ca trunchiul unui copac, pe o bază solidă și se menține fără efort pe verticală. Puțin contează dacă omul este gras sau slab. Atitudine dreaptă, stabilă și reculeasă, acestea sunt cele trei caracteristici care exprimă prezența *Harei* în ochii japonezilor.

Hara ca bază a atitudinii juste se întâlnește atât la femei, cât și la bărbați. Dar străinul care observă femeile de pe stradă este frapat de un alt element: ele sunt atât de reculese, încât par total închise în sine. Atitudinea lor este absolut diferită de cea care o caracterizează pe femeia occidentală, solicitată de tot ceea ce vede în jurul ei. „A evita cât mai mult posibil să se facă remarcate, a se mișca așa încât să ocupe cât mai puțin spațiu posibil, a-și face uitată prezența”, această stare de spirit face ca japonezele să-și adune brațele pe lângă corp și să nu se plimbe niciodată cu brațele balanșându-se, să-și țină capul puțin înclinat, retrăgând puțin și umerii, lăsându-i să cadă, mergând cu genunchii strânși, cu pași mici și întorcând picioarele spre interior. În măsura în care o femeie japoneză a fost crescută în tradiția specifică, maniera de a merge a femeii europene sau americane îi va părea grotescă. Tocmai ceea ce nouă ne pare a fi expresia libertății, pentru femeia japoneză este nu numai insolentă și prea puțin feminină, pretențios masculină, dar și arogantă și extrem de naivă. Pentru ea, este o atitudine care trădează o concepție fondată pe o necunoaștere a legilor vieții. Omul occidental se încrede mult prea mult în ceea ce se crede a fi prin propria lui putere. Nu numai că nu se teme să-și facă remarcată prezența, dar el chiar acordă importanță persoanei sale. Această atitudine este expresia unei carențe: noi, cei din Occident, nu cunoaștem înțeleapta rețineră pe care se cuvine să o avem în public și în privința puterilor care guvernează totul și ne asaltează pe neașteptate. Omul nu este capabil să respingă sau să accepte aceste „puteri” decât dacă, prin „buna așezare”, rămâne centrat în sine însuși, putând astfel să contrabalanseze tendința centrifugă a spiritului său sau, și mai bine, să-l domine. Atunci când circumstanțele îl obligă pe japonez să se arate în public, în cazul, bunăoară, al unui om care are o funcție importantă și a cărui sarcină este de a

se „pune în față”, el se străduiește, odată datoria îndeplinită, să devină cât mai umil posibil. Atunci când un director de școală merge spre estrada de unde urmează să rostească un discurs sau atunci când se retrage, este uimitor să vezi cât caută „să se facă mic” și se repliază în sine. Această atitudine arată că el este conștient de datoria lui de a se retrage și a reintra în sine în măsura în care funcția l-a obligat să apară în public. Vom înțelege atunci încurcătura japonezului, rușinea chiar pe care o resimte pentru europeanul care, de exemplu, cu prilejul unui discurs, se pune oarecum în valoare. Nu ne imaginăm câte simpatii au pierdut, printr-un asemenea comportament, atât de des întâlnit la reprezentanții Occidentului, aceștia din urmă. Într-adevăr, numai într-un comportament care nu pune accentul pe eu se manifestă prezența unei *Hara* temeinic ancorată.

Câți străini au fost uimiți de „așezarea în liniște” din Japonia. Această imobilitate absolută care trădează în același timp vibrația armonioasă a unei mișcări interioare este, în fapt, deosebit de frapantă la femeia japoneză. Călătorul occidental invitat într-un restaurant japonez are acolo ocazia de a observa pentru prima dată comportamentul femeilor: pe de o parte, cel al ospătărițelor și, pe de altă parte, cel al gheșelor, angajate pentru a înnobila strălucirea seratei. Caracteristica lor remarcabilă este aceea de a rămâne așezate în tăcere: cu genunchii strânși, greutatea corpului sprijinindu-se pe călcâie, reculese, dar și libere și destinate. Dacă, printr-o mișcare rapidă și suplă, își părăsesc această poziție, bunăoară pentru a servi *sake*, o fac pentru a o relua îndată fără a-și pierde vreo clipă „ținuta” și pentru a aștepta, drepte și atente, să vadă dacă este altceva de făcut. Ele sunt în același timp foarte prezente, dar atât de șterse, încât li se uită prezența. Stăpâna casei dovedește de asemenea aceeași umilitate în timp ce bărbații discută între ei. Aceași atitudine așezată se regăsește și la