

LBRIS | We know
Daniel Meurois

Metoda Învățătorului

8 exerciții pentru purificarea chakrelor

Editura Solisis
Turda, 2024

Cuprins

Preambul	11
Opt exerciții pentru a crește.....	14
FAZA I: Purificarea chakrei de bază	21
FAZA II: Purificarea celei de-a doua chakre.....	32
FAZA III: Purificarea celei de-a treia chakre.....	41
FAZA IV: Purificarea celei de-a patra chakre	50
FAZA V: Purificarea celei de-a cincea chakre.....	60
FAZA VI: Purificarea celei de-a șasea chakre.....	69
FAZA VII: Purificarea celei de-a șaptea chakre	80
FAZA VIII: Purificarea celei de-a opta chakre.....	91

Opt exerciții pentru a crește...

Cele opt exerciții pe care le veți descoperi și aprofunda în paginile care urmează constituie, prin ele însele, o importantă metodă care favorizează purificarea și înflorirea ființei umane în ansamblul ei.

Aceste exerciții erau predate chiar de Învățătorul Isus unui mic cerc de discipoli care nu includea neapărat toți apostolii menționați de Istoria oficială.

Acest grup, format atât din bărbați cât și din femei, se caracteriza prin capacitatea membrilor săi de a pune în practică – cu regularitate și profunzime – Cuvântul reformator al Celui ce îi ghida.

Acest cerc poate fi văzut azi ca un nucleu de ființe deschise nu numai la anatomia subtilă a corpului uman, dar și la conceptele aparent moderne de „dezvoltare a conștiinței” și, deci, de „multidimensionalitate” a acesteia.

Chiar dacă vocabularul folosit în epocă era diferit de cel folosit azi, noțiunile și principiile pe care le punea în evidență erau identice cu cele adoptate în Occident de câteva decenii.

Ca de exemplu, nu se vorbea de chakre, ci de *roți de foc* sau de *temple*, iar nadisurile erau numite *fluvii*, *râuri* sau *pâraie de argint*...

Dar contează prea puțin cuvintele... Ceea ce nădărduesc să aduc prin această carte e ceea ce se ascunde în spatele lor: o cunoaștere intimă a corpului, a sufletului și a spiritului uman în conexiune cu oceanul Vieții.

Mai întâi, însă, vreau să insist asupra faptului că, ceea ce voi încerca să pun în evidență prin retranscrierea celor opt exerciții din prezenta metodă, este Unda de Iubire și de respect care însoțește această conexiune.

În concluzie, lucrul cel mai important e ca totalitatea informațiilor pe care le cuprind aceste exerciții să fie percepută ca o cale de urmat și nu ca o rețetă cu ingredientele sale.

Prin vocea lui Isus, Christos nu vorbea niciodată de tehnică în sensul pe care i-l atribuim azi, ci, mai degrabă, de înțelegerea, iubirea și fuziunea profundă cu *curentul Viului*.

Aspectele practice ale învățaturii sale nu aveau, în opinia Lui, o altă valoare, decât aceea de a fi un baston al pelerinului, adică un ajutor punctual pentru a avansa.

Rabbi Jeshua repeta fără încetare că, fără perseverență în efort și tandrețe față de tot ce există, față de tot ce circulă prin noi și în jurul nostru, metoda sa nu-și poate da pe deplin roadele. Aceasta era dulcea cerere a sufletului său...

După două mii de ani, metoda de lucru revelată nu se mai adresează doar unui grup de privilegiați, ci acelei părți din umanitate, în număr tot mai mare, care realizează, în sfârșit, necesitatea de a-și cultiva propriul sine pentru a dărâma zidurile, atât în ea cât și în jurul ei.

Parcurgerea celor opt stadii ale Metodei Învățătorului ne amintește, mai întâi, simbolul Infinitului. Ele evocă, de asemenea, generarea mișcării vieții, căci, odată cu finalizarea unui prim grup de centri – cele șapte chakre clasice – ele traduc o posibilă strălucire de renaștere prin apariția unui al optulea plex.

Tocmai punerea în evidență și înflorirea acestei a opta chakre dorea Christos să o realizăm prin comunicarea acestei practici a Trezirii.

Cei care vor avea forța și perseverența de a experimenta și, mai ales, de a trăi înflorirea îi vor descoperi cu ușurință puterea. Ei vor remarca, fără îndoială, modificări în felul lor de a gândi și de a fi, în percepțiile lor, ceea ce ar putea să fie puțin inconfortabil la început. Dar acest lucru nu ar trebui să-i îngrijoreze, căci nu sunt decât semne trecătoare ale unei noi stări interioare, aceea a unei conștiințe infinit mai vaste și mai iubitoare.

Nu trăiește oare sămânța care intră în germinație o formă de naștere? Ea nu se oprește la simptomele date de cochilia care explodează, ci se lasă cu încredere în voia mișcării vieții care o cheamă în vârtejul său

ascendent. Insist asupra noțiunilor de forță și perseverență, căci aceste două calități sunt de departe cele mai importante în cadrul metodei propuse.

Atunci când Învățătorul Isus ne-a pus la dispoziție această metodă, a insistat asupra faptului că aceasta nu este ca o viță de vie de pe care iei câțiva struguri, după fantezie și plăcerea de moment. O astfel de atitudine nu duce la nimic constructiv. Pentru ca o metodă să-și merite numele și să genereze efectele scontate e important să fie percepută și trăită ca un ansamblu coerent și nu ca o juxtapunere a câtorva mici exerciții. Scopul ei declarat este de a ne pune ființa în șantier, cu tot ce presupune aceasta de-a lungul practicii.

Întrebarea care revenea adesea pe buzele Învățătorului și pe care mi-am însușit-o de mulți ani este aceasta: „*Ce vrei cu adevărat?*”

Dacă ar fi să folosesc vocabularul din timpul Său, aș spune că Jeshua ne dădea de înțeles că mâna pe care ne-o întindea nu era destinată celor care doreau o spoială de fațadă care să dea bine. Se exprima pentru cei care doreau să adauge o încăpere înaltă locuinței lor. Și acest lucru cred că nu are nevoie de alte comentarii.

Aceasta este starea de spirit în care trebuie abordată această metodă. Este, astfel, primordial să se înțeleagă bine că exercițiile care o compun vor trebui practicate într-un ritm precis și într-o stare de spirit care nu lasă loc amatorismului spiritual.

Acestea fiind spuse, și pentru a reveni la atmosfera în care a fost dezvoltată această metodă acum două mii de ani, punerea ei în practică nu trebuie în niciun caz considerată ca ceva „serios” în sensul constrângător și sever al termenului. De asemenea, nu e nici o „muncă” în sensul clasic pe care îl înțelegem.

Unul din secretele reușitei ține de faptul că ea cere să fie trăită ca o întâlnire zilnică plină de bucurie.

E posibil atunci să spunem încă de la început că cere forță și perseverență? Absolut. Mai ales dacă avem grijă să o abordăm în simplitate și adevăr fără a o considera o cursă cu obstacole care trebuie depășite. Astfel, niciunul dintre exercițiile pe care le veți descoperi nu cere performanță.

Dimpotrivă, toate vă invită să avansați cu blândețe față de propriile fragilități și capacități și, mai ales, fără a avea nimic de demonstrat nimănui.

Pentru a vorbi concret, iată care ar fi ritmul ideal în care ar trebui să le abordați:

Fiecare din fazele menționate trebuie să fie practică câte o săptămână în fiecare zi. Ceea ce înseamnă că învățarea întregii practici durează opt săptămâni fără întreruperi. După terminarea acestor opt săptămâni se va trece la practicarea unei faze pe zi timp de opt zile (de exemplu: luni prima fază, marți faza a doua etc.). Practica se poate opri aici, dar se poate continua repetând seria celor opt faze (câte una pe zi) timp de alte opt săptămâni consecutiv.

Totuși la modul general Christos recomanda – ca pentru orice disciplină de același fel – să nu ne lăsăm duși de un zel excesiv. Astfel, două astfel de perioade consacrate acestei practici pe an i se păreau suficiente pentru marea noastră majoritate.

Să nu uităm că e vorba de o practică de purificare a ființei noastre prin curățarea fiecărei chakre. Dacă această curățare se face așa cum trebuie, adică prin apa curată a spiritului nostru, ea va da naștere, în mod necesar, armoniei. Dacă e împinsă prea departe, prea mult timp și într-o stare de tensiune, va fi asemenea unei curățări prin abraziune, fără respect, putând eventual da naștere chiar unor dezechilibre.

Învățătorul Isus nu susținea starea „călduță”, ci un echilibru solid a ceea ce El numea „Cunoaștere înțeleaptă”, asemănătoare vaporilor care se ridică singuri... între foc și apă.

Revenind la starea de spirit necesară realizării acestei metode, trebuie să mai precizăm următoarele: e posibil să întâmpinăm greutăți în punerea în practică a vreunuia din cele opt exerciții, a unui stadiu anume a vreunuia, sau a mai multora.

Această dificultate poate merge de la simplul disconfort la o ușoară stare de rău, trecând, de exemplu, prin amețeli. Dacă se întâmplă așa ceva, nu aș putea decât să reiau sfaturile date de Învățătorul însuși: nu vă forțați limitele, treceți pur și simplu peste acest exercițiu și faceți exercițiul următor. E important să nu transformăm această dificultate sau incapacitate

trecătoare într-o barieră sau într-o problemă. Multe limite și tensiuni se vor șterge de la sine de îndată ce nu le dăm atenție.

E necesar, de asemenea, în caz de disconfort, să încercați să reparați zonele de blocaj fizic, emoțional sau mental, în voi. Nu e vorba de a le identifica intelectual și a le face responsabile de ceva, ci a inițializa o reflecție pornind de la ele.

Presupunând, de exemplu, că „ceva” din noi se blochează la nivelul gâtului sau diafragmei în timpul exercițiului, e foarte important să lăsăm să ne „vorbească” organul sau zona respectivă. Ce are să ne spună sau să nu ne spună? Sau, cel puțin, ce simbolizează la nivel global?

Dându-ne acest sfat, Învățătorul insista asupra caracterului meditativ pe care trebuie să-l ia o asemenea reflecție. Pentru El nu era vorba de a intra într-un soi de luptă interioară care să incrimineze o zonă sau alta, ci, mai degrabă, de a intra în dialog intim cu ea pentru a realiza cauzele eventualei suferințe. Pentru El, fiecare organ și fiecare funcție aveau propria inteligență. Scopul acestei introspecții era, astfel, acela de a intra în contact cu această inteligență pe care El o considera una dintre piesele de mozaic ale inteligenței noastre globale.

Vreau să subliniez că, în opinia Sa, nu era necesar să poți identifica sau numi clar originea unei suferințe localizate într-o zonă sau un organ. Ne atrăgea atenția asupra fixațiilor mentale care derivă uneori din meditații și introspecții. Ceea ce era important în învățăturile sale rămânea dialogul interior și fluiditatea contactului cu acel punct de disconfort sau dizarmonie.

În practică, fiecare își va da seama că nu doar verbalizarea precisă a problemei unui organ sau a unei funcții le va elibera, ci în aceeași măsură atenția iubitoare și deculpabilizantă pe care le-o va acorda.

În sfârșit, pentru a încheia aceste câteva cuvinte introductive, trebuie să amintim că, în punerea în practică a unei asemenea metode de purificare, deci, de elevare a ființei, e primordial ca fiecare dintre cele opt faze să fie practică cu fluiditate. Această fluiditate presupune, să ne amintim, o lipsă totală de performanță sau competitivitate, mai ales dacă se practică în grup.

Aspectul tehnic care e întotdeauna inherent noțiunii de exercițiu, nu revelează, în cazul de față, o anumită elevare spirituală. Pe calea evoluției

conștiinței și inimii, vor fi întotdeauna doar învățăcei ai Vieții. Parcursul său nu este cel al unei curse și nu se decernează diplome... pentru că, pur și simplu, nu există linie de sosire definitivă. În aceasta constă frumusețea și măreția sa...

FAZA I

Purificarea chakrei de bază

Învățătura privind purificarea chakrei de bază ne-a fost dată acum două mii de ani pe vârful muntelui pe care azi îl numim Muntele Fericirilor, un munte ce străjuiește parțial lacul Tiberiada. Alegerea acestui loc nu a fost întâmplătoare, ca de altfel tot ceea ce face un Învățător al Înțelepciunii și, cu atât mai mult, un Avatar.

Rabbi Jeshua ne amintea în felul său celebrele cuvinte atribuite lui Hermes Trismegistul: „Precum sus, așa și jos; precum jos așa și sus”. În cazul de față, aceasta însemna că energia aflată în partea de jos a corpului e la fel de demnă de respect ca cea care se manifestă la nivelul capului. A vorbi atât de înalt despre prima chakră era pentru El un mod simbolic de a o reabilita și de a ne arăta în ce măsură forța sa atingea Cerurile rămânând în același timp în legătură cu elementul Pământ.

În teorie, eram deschiși la această afirmație, chiar dacă ea contrazicea anumite reflexe de gândire induse de anahoreți. Aceștia disprețuiau sistematic tot ceea ce avea legătură cu materia densă. În practică, deschiderea noastră nu era atât de evidentă, deși micul nostru grup era constituit din bărbați și femei obișnuiți cu munca fizică și în contact direct cu natura.

De ce? Pentru că toate sufletele care se simt chemate spre ceea ce se numește spiritual, privesc în mod spontan spre în sus, considerând că ceea ce este jos este sinonim cu sclavia și captivitatea.

Acest mod de a gândi este încă destul de prezent în zilele noastre, ca o consecință logică a unui dualism întreținut de secole întregi de dogmatism, atât de departe de gândirea christică.

A ști că Învățătorul putea „să plaseze ceea ce era jos, sus” reprezenta în acel timp o mică revoluție interioară pentru niște ființe simple ca noi.

Este, desigur, mai puțin adevărat azi, pentru că jonglăm mai mult cu intelectul nostru, dar, cu toate acestea, rămâne la fel de greu de asimilat. Într-adevăr, majoritatea suntem complet ruși de legătura cu pământul care ne hrănește. Câți dintre contemporanii noștri nu consideră că un pumn de pământ e murdar și că trebuie să ne spălăm repede pe mâini? Această atitudine spune multe.

Înainte de a începe practica ce are ca scop să redea chakrei de bază întreaga sa forță, Christos ne-a învățat să-i redăm acestei zone demnitatea.

Dacă lunga călătorie de șaptesprezece ani pe care a întreprins-o în India și Himalaya în timpul tinereții sale¹. L-a influențat, fără îndoială, în ceea ce privește aspectul energetic al ființei umane, nu trebuie să uităm că rădăcinile sale culturale erau, înainte de toate, evreiești. Astfel, știința *Kabbalei*, tradiție ezoterică a iudaismului, nu avea niciun secret pentru El.²

De aceea, Christos nu a ezitat să facă o paralelă între Arborele Vieții compus din sefiroți și schema chakrelor așa cum e reprezentată în Orient.

Chakra de bază, sau *Muladhara*, cum e numită în sanscrită, corespundea în învățăturile sale lui *Malkut* din tradiția kabbalistică.

Aceasta reprezenta Regatul Mamei Pământ, punctul de sprijin, baza de care nimeni nu se putea lipsi în drumul său spre realizare. În opinia Lui, acest Regat era asemenea unei grote împodobite cu o infinitate de geme și pietre prețioase. Acestea erau precursori Diamantului conștiinței situat la extremitatea superioară a ființei.

Îmi amintesc că atunci când ne-a vorbit pentru prima dată despre această metodă de purificare, Jeshua ne sfătuia să vizualizăm în mod regulat această grotă ca și cum ar fi o geodă. După El, fiecare dintre „cristalizările” acestei geode corespundea unei energii și unui potențial de creație cu care corpul uman s-a înzestrat de-a lungul Timpurilor și care constituie un fel de „memorie” a facultăților speciei lui.

¹ A se citi *Cartea secretă al lui Jeshua* în 2 volume, de Daniel Meurois, www.solisis.org, pentru a descoperi ce informații a adus autorul din Registrele akashice despre viața lui Isus.

² De asemenea, *Din memoria unui esenian*, de același autor la aceeași editură.

Contrar a ceea ce se poate crede, El ne încuraja să practicăm această vizualizare atât în picioare, bine înfipti în sol, cât și în poziția clasică de meditație.

De ce în picioare? Pentru că ne învăța că talpa picioarelor era în conexiune directă cu chakra de bază și, astfel, era sacră. De aici înțelegem mai bine de ce ritualul de spălare a picioarelor unui Maestru spiritual, practicat în numeroase tradiții, reprezintă mai mult decât un gest de umilință și devoțiune. El reprezintă, astfel, recunoașterea și respectul conștient al Forței prin care Învățătorul s-a încarnat într-un corp fizic pentru a-și îndeplini misiunea.¹

A spăla picioarele unui Maestru reprezintă, astfel, recunoștința față de manifestarea sa încarnată, știind că materia din care e constituită reprezintă o unealtă indispensabilă a Divinului.

Deoarece baza corpului și picioarele joacă un astfel de rol, era important pentru rabbi Jeshua ca ele să fie întreținute și purificate în mod regulat, cu aceeași atenție cu care erau îngrijite alte părți ale corpului considerate mai nobile.

Să vedem acum exercițiul de purificare a primei chakre, așa cum ne-a fost el comunicat. Ca pentru toate celelalte exerciții, voi face mai întâi o prezentare rapidă, apoi voi relua fiecare fază în detaliu arătându-i semnificația și importanța.

- a) *Așezați confortabil pe sol, cu ochii închiși, ne punem mai întâi ambele mâini pe genunchi cu palmele în jos.*
- b) *Inspirăm și expirăm ușor de câteva ori până ne liniștim, apoi ne orientăm atenția spre partea de jos a corpului. Încet cu încetul, încercăm să vizualizăm prezența unor rădăcini care se înfig în sol. Astfel, încercăm să devenim, într-un fel, asemenea unei plante sau a unui copac. E important să menținem această atitudine interioară până când simțim cum corpul nostru devine greu, ca și cum ar fi*

¹ Testamentul celor 3 Marii, de Daniel Meurois mărturisește despre asta, editura Solisis.

magnetizat de pământ. Ideal ar fi să amplificăm această stare până când avem senzația că ne afundăm în materia acestui pământ.

- c) În continuare, ne mutăm atenția „unde va” deasupra capului nostru, la aproximativ cincizeci de centimetri față de acesta. Vom încerca să percepem aici o sferă frumoasă de lumină albă.*
- d) Când prezența acestei sfere devine perceptibilă, o lăsăm să coboare încet în noi până în partea de jos a corpului pe care o umple cu strălucirea sa de culoarea lunii, pentru un minut sau două, în funcție de capacitatea noastră de a menține vizualizarea.*
- e) Ultimul stadiu al practicii constă în a inspira foarte lent în timp ce vizualizăm această strălucire albă care a invadat chakra de bază, ca pe o spirală rotindu-se încet asupra ei înșiși. De îndată ce această vizualizare se stabilizează, vom activa această spirală astfel încât, pe expir lent, vom simți mișcarea ei de rotație mai rapidă. Sensul de mișcare va fi din partea din față a corpului spre spate pe inspir, și invers pe expir. Această ultimă fază, însoțită de inspir și expir va trebui repetată, în mod ideal, de șapte ori, cu o scurtă pauză între „cicluri”, pauză în care respirația va fi liberă.*

Să reluăm acum fiecare fază descrisă mai sus, căci o practică produce mai multe fructe atunci când natura elementelor pe care se bazează este bine înțeleasă.

- a) Suntem în poziția așezat cu ochii închiși și mâinile pe genunchi cu palmele în jos.*

Această poziție de început este, prin ea însăși, cât se poate de simplă. Caracterul său notabil reiese totuși din poziția palmelor îndreptate spre în jos, adică invers poziției obișnuite prin care receptăm forțele celeste. Comentând această particularitate, Christos ne-a învățat că trebuie să vedem în aceasta nu doar simbolul unui apel la energia terestră. El insista asupra