

1 ZORII UNEI NOI ILUMINĂRI

La începutul anului 1996 citeam un ziar în Los Angeles, când am văzut o fotografie care mi-a atras pe loc atenția. „Hei, unde este acest loc?”, m-am întrebat. Stâncile roșiatice mi se păreau atât de reale încât aproape că îmi venea să mă plimb printre ele. Am citit textul de sub fotografie și am aflat că era vorba de un loc numit Sedona, aflat în statul american Arizona.

Simțeam că nu pot ajunge acolo suficient de rapid. Îmi doream să văd cu ochii mei acele stânci roșiatice; de aceea, am rugat o cunoștință să vină cu mine. A fost un drum lung, de aproape opt ore. Am călătorit de la Los Angeles la Flagstaff, până când am ajuns la Sedona. Era miezul nopții, așa că ne-am cazat la un motel din care se vedea canionul Oak Creek.

Era o noapte întunecată, așa că nu puteam vedea mai nimic, cu excepția luminițelor stelelor de pe cerul nopții, care mai alungau puțin beznă. M-am întrebat cum va arăta Sedona atunci când voi deschide ochii a doua zi dimineața. După ce mi-am umplut pentru ultima dată plămâni cu aerul curat și răcoros de afară, m-am dus la culcare anticipând plin de entuziasm ceea ce se va întâmpla a doua zi.

A doua zi dimineața, de îndată ce am deschis ochii, am tras perdelele și am văzut în față un munte cu stânci roșiatice și albe, înălțându-se deasupra unei păduri de ienuperi verzi. În vârful se aflau



stânci mai mari sau mai mici, având forme de animale. Una dintre ele mi-a atras imediat atenția. Era o stâncă modestă, a cărei formă amintea de cineva care meditează așezat în poziția lotusului.

M-am gândit: „Uau, chiar și stâncile din Sedona meditează!”

Nu știam dacă acest lucru chiar era adevărat sau era doar o percepție a ochilor mei, dar am trăit o stare de bun augur.

După un mic dejun frugal, m-am plimbat prin Sedona, fără să îmi stabilesc o direcție anume. Mi se părea că întregul oraș era îmbrățișat de brațe lungi, roșiatice. Verdele ienuperilor și al cactușilor pe fundalul roșiatic general oferea un contrast dramatic de culoare. Cerul Sedonei, aflat deasupra pământului roșu și ars, mi se părea mai senin și mai albastru decât în orice altă parte a lumii pe care am vizitat-o. Spațiul dintre cer și pământ părea sacru. Deși era iarnă, soarele strălucea cu putere și încălzea atmosfera. Privind frumusețea pământului Sedonei și a cerului senin de deasupra, scaldată în lumina soarelui de dimineață, inima mi s-a oprit pentru o clipă, iar prin minte mi-a trecut gândul că acesta ar putea fi locul pe care l-am căutat atâta vreme.

Am venit din Coreea în Statele Unite în anul 1993 pentru a împărtăși metodele coreene de antrenament pentru minte și corp numite *Dahnhak* (care au devenit cunoscute în Statele Unite sub numele de Dahn Yoga). La acea vreme, numărul Centrelor Dahn pe care le-am înființat în Coreea crescuse, ajungând la 50, iar eu predam o formă modernă și sintetizată de *Dahnhak*, având foarte mulți adepți.

Le-am încredințat managementul Centrelor Dahn din Coreea adepților mei și am plecat în Statele Unite, mânat de un spirit de pionierat. Primul loc în care m-am stabilit și în care am creat un nou centru a fost New Jersey. Totuși, nu mi-a fost deloc ușor să mă stabilesc într-un loc a cărui cultură și a cărui limbă îmi erau atât de nefamiliare. De aceea, primele mele demersuri au fost de tip încercare și eroare.

În acea vreme obișnuiam să mă plimb uneori pe malul unui lac de lângă Muntele Ursului din New York. Într-o zi, pe când priveam suprafața lacului care reflecta lumina soarelui de deasupra, m-am întrebat: „Ce trebuie să fac în continuare?” Răspunsul mi-a parvenit sub forma unui gând care îmi spunea că trebuie să cunosc mai multe despre Statele Unite, să pornesc în explorarea acestora și să văd cu propriii mei ochi cât mai multe locuri din ele.

M-am decis să îmi cumpăr o mașină și să călătoresc de-a lungul și de-a latul țării, dinspre est către vest. Mi-am stabilit un itinerariu care pornea din New York către California, de-a lungul coastei vestice până la Vancouver, trecând prin Toronto, iar apoi înapoi către New York. Timp de câteva luni am călătorit prin munții și văile din Statele Unite. Am vizitat inclusiv marile zone metropolitane și am simțit confuzia din inimile oamenilor. A fost o bună ocazie pentru mine să simt energia acestei țări impresionante cu propriile mele simțuri și cu propria mea minte.

În timp ce traversam țara, am căutat tot timpul un loc în care să îmi înfig rădăcinile și în care să înfloresc. De îndată ce am ajuns în Sedona, am trăit o intuiție puternică ce mi-a spus că acesta ar putea fi locul pe care l-am căutat. Am rămas aici trei zile, dar nu am reușit să mă hotărâsc definitiv în această direcție.

Unul din motivele pentru care ezitam era faptul că Sedona este plasată într-un deșert. Potrivit practicii orientale numite *feng*

shui, armonia dintre cele cinci energii fundamentale – a lemnului, focului, pământului, metalului și apei – este fundamentală pentru bunăstarea noastră.

În Sedona, energia lemnului provine de la pădurile de ienuperi și de la restul vegetației. Energia focului este foarte abundentă, întrucât locul este un deșert ars de soare. În ceea ce privește energia solului sau a pământului, pe aceasta o puteam simți direct, și trebuie să mărturisesc că era foarte puternică. Culoarea roșiatică a pământului se datora fierului din sol, așa că nici energia metalului nu lipsea. Singurul element care părea să lipsească era apa, iar acest lucru mă neliniștea.

M-am întors așadar la Los Angeles, dar nu m-a răbdat inima și am revenit la Sedona după numai câteva zile. Aici, am vizitat un loc care mi-a spulberat toate îndoielile: canionul Oak Creek. Râul care curge prin acesta mărginește autostrada ce duce de la Sedona la Flagstaff. În timpul primei mele vizite nu l-am putut privi îndeaproape, dar cu această ocazie mi-am dat seama că apa curgea din abundență prin canion, deci energia ei era acoperită din plin. Dată fiind această armonie între cele cinci elemente, mi-am propus să o iau de la început în acest loc, deși orașul era stabilit în mijlocul unui deșert. Am simțit intuitiv că acesta era locul cel mai potrivit pentru a crea centrul de meditație pe care visam de atâta vreme să îl creez în această țară.

Nu mi-a luat decât câteva zile pentru a explora rezervațiile nativilor americani și alte câteva locații faimoase din apropiere, din Arizona, Utah și Nevada. Am vizitat de asemenea Lacul Powell, podul Rainbow Bridge, Marele Canion, canionul Bryce și cele din Parcul Național Zion. Toate aceste locuri erau considerate sacre de nativii americani, reflectând la apogeu frumusețea și demnitatea naturii. Unul din lucrurile care mă încânta era că Sedona se afla în apropierea tuturor acestor locuri. După ce m-am decis să mă mut aici în urma celei de-a doua vizite pe care am făcut-o în Sedona, am închiriat o locație modestă pentru a o folosi ca birou și ca locuință.

În timp ce conduceam către Los Angeles pentru a-mi pregăti mutarea, am trăit premoniția că mi se va întâmpla ceva bun și am simțit o stare stranie de entuziasm. Continuam să repet la infinit

în minte cuvântul „Sedona, Se-do-na, Se-do-na. Se... do... na”. Subit, prin minte mi-a trecut gândul: „Sedona va fi locul în care se va naște un nou Tao sau o nouă iluminare.” În limba coreeană, silaba „Se” seamănă cu „sae”, care înseamnă „nou”, „do” înseamnă „Tao” sau iluminare, iar „na” înseamnă „se naște (apare)”. Dacă unim cele trei silabe, Sedona se traduce prin „șinutul în care se va naște o nouă iluminare”. Începând din acel moment, ori de câte ori rosteam numele Sedonei, ori de câte ori le vorbeam altor oameni despre acest loc și ori de câte ori practicam meditația în Sedona, simțeam din ce în ce mai intens că aici se va naște într-adevăr o nouă iluminare. Era o speranță arzătoare a mea, dar și o convingere intuitivă. Așa a început aventura mea în Sedona.

2 UN ȚINUT AL ASPIRAȚIILOR ȘI AL VISELOR

Orice regiune din lume are un munte sacru sau un loc deosebit în care oamenii se adună, atrași de energia ieșită din comun care există aici. Sedona este un astfel de loc. Am călătorit în multe locuri sacre din lume, inclusiv în cele din India, Nepal, Israel, America de Sud și Europa, dar niciunul dintre ele nu mi-a vrăjit inima așa cum a făcut-o Sedona. Au trecut 15 ani de când locuiesc aici, dar stâncile roșiatice și apusurile pe care le contemp lu în fiecare zi continuă să mă emoționeze de fiecare dată cu aceeași putere.

Sedona este un orașel aflat în centrul Arizonei, un stat localizat în deșertul din sud-vestul Statelor Unite. Sedona este situată la aproximativ două ore de mers cu mașina de Marele Canion și la 200 km nord de Phoenix, capitala Arizonei. Este cunoscută uneori sub numele de „țara stâncilor roșiatice”, datorită peisajului monumental alcătuit din astfel de stânci. De îndată ce intri în Sedona, nu poți să nu înțelegi de ce obișnuiesc localnicii să spună că: „Dumnezeu a creat Marele Canion, dar locuiește la Sedona”.

Unii ar putea crede că Sedona este un loc infernal de cald din cauză că este situat într-un deșert, dar în realitate aici se succed cele patru anotimpuri clasice. Primăvara, câmpurile uscate din jur sunt presărate cu flori sălbatice. Toamna, vegetația din canionul Oak Creek se umple de frunze aurii și ruginii. Iarna este la fel

de frumoasă în Sedona. Imaginea fulgilor pufoși de zăpadă ce cad peste stâncile roșiatice îți taie respirația, iar când dă soarele totul strălucește într-o lumină orbitoare: stâncile, cactușii verzi și cerul albastru. Cine vede aceste imagini înțelege cu ușurință de ce numesc localnicii Sedona: „Orașul Luminii” și este de acord cu ei.

Deși populația orașului nu depășește 10.000 de persoane, el este vizitat de peste trei milioane de turiști în fiecare an. Spre deosebire de alte locații turistice însă, Sedona este un oraș foarte liniștit. Majoritatea restaurantelor și magazinelor se închid la 9:00 seara. Cei cărora le place viața de noapte ar considera acest loc foarte plicticos. Orașul este preferat de cei cărora le place comuniunea cu natura, care simt nevoia irezistibilă să își facă bagajele și să vină aici. De fapt, numeroși rezidenți ai Sedonei au fost cândva turiști care s-au îndrăgostit de acest loc.

Sedona a fost înregistrată ca oraș în anul 1902, primindu-și numele după cel al soției unui localnic, șeful primului oficiu poștal din zonă. Potrivit arheologilor care explorează vechile situri ale nativilor americani, nativii care au trăit de mii de ani în nordul Arizonai au considerat dintotdeauna Sedona și canionul Oak Creek un loc extrem de sacru. Siturile descoperite aici nu sunt centrate în Sedona, ci înconjoară acest loc. Nativii vizitau Sedona numai atunci când practicau ritualuri sau ceremonii religioase. Chiar și astăzi, mai multe triburi yavapai și apache vin la Sedona pentru a-și realiza ceremoniile tradiționale și pentru a face binecuvântări, la fel cum hindușii organizează pelerinaje la fluviul Gange.

Sedona este un paradis pentru artiști și pentru iubitorii de artă. Orașul găzduiește cel puțin 40 de galerii, la care se adaugă studiourile. Artă este la ea acasă în acest orașel. Fără doar și poate, Sedona este orașul perfect pentru inspirația artistică. Aproape orice vizitator al orașului simte nevoia să picteze sau să cânte la flaut. În fața frumuseții sălbatice a peisajului înconjurător, oamenii simt nevoia să danseze, să cânte și să își manifeste propria creativitate. Chiar și eu am învățat aici să cânt la flaut, precum și arta caligrafiei, deși până atunci nu am manifestat niciodată veleități artistice.

Atunci când vorbești despre Sedona, este imposibil să nu menționezi vortexurile care există aici. Un vortex este un câmp



de energie care se rotește în spirală în jurul unui ax central. Spre exemplu, tornadele și vârtejurile de apă care se formează atunci când scoți robinetul de la cadă reprezintă vortexuri. Adevărul este că noi trăim într-un univers plin de vortexuri, de la cel mai mic atom până la Calea Lactee.

Vortexurile din Sedona sunt locuri foarte încărcate cu energie, ce facilitează conștiința de sine și diferite experiențe vindecătoare. Se spune că aceste câmpuri sunt generate de stâncile roșiatice pline de fier, precum și de cristalele masive îngropate sub ele. Bell Rock, Aeroportul Mesa, Catedrala din Stânci și Canionul Boynton sunt patru dintre principalele vortexuri. Experiența personală m-a învățat însă că Sedona însăși este un astfel de vortex. Ori de câte ori mă întorc aici, rămân de fiecare dată surprins de energia fantastică a locului.

Nativii americani obișnuiau să spună că Sedona este „ținutul în care se naște energia Mamei-Pământ, care dăruiește viața eternă”. Ei credeau că în stâncile roșiatice locuiesc „marile spirite” care îi ajută pe cei ce vizitează acest loc să devină conștienți și să își îndeplinească aspirațiile și visele.

Eu nu cred că aceste legende sunt simple mituri, căci m-am întâlnit personal cu marile spirite din stânci și mi-am îndeplinit aici aspirațiile și visele.

3 O SINGURĂ ÎNTREBARE

După ce m-am mutat la Sedona, primul lucru pe care l-am făcut a fost să bat întregul oraș cu piciorul, până când am făcut bătăături. Întotdeauna am fost un om curios și dornic de aventură, nesimțindu-mă niciodată satisfăcut până când nu experimentez personal toate lucrurile despre care aud. În cazul Sedonei a fost însă ceva mai mult de atât, căci am simțit o chemare misterioasă care m-a atras zilnic către munții din vecinătate.

Probabil că s-a răspândit vestea că exploram zonele nemarcate din apropiere, căci într-o zi cineva a venit la mine și mi-a spus că este un foarte bun cunoscător al locului, pe care îl cunoștea mental mai bine decât dacă ar fi fost descris de o hartă. Era un bărbat pe jumătate alb, pe jumătate indian-american, și se considera „o călăuză a vortexurilor”. De aceea, mi-am continuat explorările împreună cu el. Am început cu cele patru vortexuri devenite faimoase, iar în următoarele săptămâni am continuat cu fiecare locație, până când nu a mai rămas nimic de explorat în regiune.

Ghidul meu avea o natură veselă și deschisă, fiind un bun cântăreț la flaut. Într-o zi, el a venit și mi-a spus:

– Se spune că atunci când vii în Sedona trebuie să lași deoparte toate gândurile și dorințele personale. În caz contrar, nu vei putea recepta energia Sedonei, ba chiar o vei polua cu energia ta. De aceea, trebuie să îți golești mintea și să te pregătești înainte de a veni aici.

Am fost de acord cu el.

– Așa este, căci nu poți umple un vas până când nu îl golești de actualul său conținut. Cum poți renunța însă la gândurile și la dorințele tale?

Ghidul a ridicat din umeri, ca și cum ar fi dorit să îmi spună că nu era sigur. I-am arătat cum își poate trezi energia din corp și cum își poate goli mintea pentru a deveni una cu natura înconjurătoare. Înainte de a ne încheia plimbarea din acea zi, i-am spus:

– De ce nu îți asculți când și când sinele interior, în tăcere? Atunci când pătrunzi în această stare de liniște este mult mai ușor să interacționezi cu energia Sedonei. În acest fel, vei deveni ceva mai mult decât un simplu turist care îi explorează frumusețea. Vei deveni o călăuză și îi vei putea ajuta pe oameni să își exploreze propria viață, descoperind frumusețea din ea.

S-a gândit o clipă la sfatul meu, după care m-a întrebat cu sinceritate:

– Pari să fii un fel de expert în această privință... Cu ce te ocupi?

Cu ce mă ocup!? M-am întrebat pentru o clipă cum m-aș putea prezenta în fața acestui om? Prin fața minții mele mi-au trecut pe loc multe din lucrurile pe care le-am experimentat înainte de a veni la Sedona. Jucasem multe roluri până atunci și mersesem pe multe căi pentru a-mi îndeplini visele.

Deși aveam numeroase nume și titluri, la baza tuturor acțiunilor mele stătuse întotdeauna aceeași întrebare: „Cine sunt eu? Cine sunt eu *cu adevărat*?”