

Capitolul 4

Ai dormit bine? m-a întrebat Clara când am intrat în bucătărie.

Tocmai voia să se așeze la masă să mănânce. Am observat că era un loc pregătit pentru mine, cu toate că nu-mi spusese, cu o seară în urmă, la ce oră avea să fie micul dejun.

– Am dormit ca un urs, i-am răspuns eu sinceră.

M-a invitat să mă duc lângă ea și mi-a pus în farfurie niște carne tocată condimentată. I-am spus că pentru mine fusese întotdeauna un moment dificil să mă trezesc într-un pat necunoscut. Tatăl meu schimbase slujbe adeseori și familia fusese obligată să se mute oriunde fusese disponibil câte un post. Mi-era groază de șocul de dimineață al trezirii dezorientate într-o casă nouă, dar această groază nu se materializase de această dată. Senzația pe care o avusesem la trezire era că și camera, și patul, fuseseră dintotdeauna ale mele.

Clara m-a ascultat atentă și a dat din cap în semn de încuviințare.

– Asta pentru că ești în armonie cu persoana căreia îi aparține camera, mi-a spus ea.

– A cui este camera? am întrebat-o curioasă.

– Vei descoperi într-o bună zi, mi-a răspuns ea, punând o porție sănătoasă de orez lângă carnea din farfuria mea.

Mi-a întins o furculiță.

– Mănâncă. Astăzi o să ai nevoie de toate forțele tale.

Nu m-a lăsat să vorbesc până nu am terminat totul din farfurie.

– Ce-o să facem? am întrebat-o când a strâns farfuriile.

– Nu „noi,” m-a corectat ea. Tu o să mergi la peșteră ca să-ți începi recapitularea.

– Ce anume, Clara?

– Ți-am spus aseară că toate lucrurile și toți oamenii din casa asta se află aici dintr-un motiv anume, inclusiv tu.

– De ce mă aflu aici, Clara?

– Motivul pentru care te afli aici trebuie să-ți fie explicat în stadii, a spus ea. La nivelul cel mai simplu, te afli aici pentru că îți place aici, indiferent ce-ai putea să crezi. Al doilea motiv, mai complex, este că te afli aici ca să înveți și să practici un exercițiu fascinant, denumit recapitulare.

– Ce înseamnă acest exercițiu? În ce anume constă?

– O să-ți spun despre ce este vorba când ajungem la peșteră.

– De ce nu poți să-mi spui acum?

– Ai răbdare, Taisha. Nu pot să-ți răspund la toate întrebările în acest moment, deoarece nu ai suficient de multă energie ca să faci față răspunsurilor. Mai târziu, o să-ți dai seama singură de ce este atât de dificil să explici anumite lucruri. Pune-ți ghetetele de drum și hai să plecăm, acum.

Am părăsit casa și am urcat dealurile line dinspre răsărit, urmând aceeași potecă pe care merseserăm cu o seară în urmă. După o plimbare scurtă, am zărit luminișul plat de la înălțime, pe care intenționasem să-l revizitez. Fără să o aștept pe Clara să ia inițiativa, am pornit-o înainte spre el, pentru că eram nerăbdătoare să descopăr dacă puteam să văd casa pe zi.

Am privit depresiunea ca o oală, strânsă între dealuri și acoperită de verdeață, dar cu toate că era o zi senină și însorită, n-am văzut nici urmă de clădiri. Un lucru era evident; erau și mai mulți copaci uriași decât îmi aminteam că văzusem noaptea.

– Cu siguranță poți să recunoști toaletele, a spus Clara. E pata aceea roșiatică de lângă pâlcul de copaci *mesquite*.

Am tresărit fără să vreau, pentru că fusesem atât de absorbită de observarea văii, încât n-o auzisem pe Clara venind în spatele meu.

Ca să mă ajute să-mi direcționez atenția, mi-a arătat o anumită porțiune a vegetației din vale. M-am gândit să-i spun din politete că o vedeam, în felul în care eram mereu de acord cu oamenii, dar n-am vrut să-mi încep ziua cântându-i în strună. Am rămas tăcută. În plus, în valea aceea era ceva nespuse de minunat, care mi-a tăiat respirația. Am rămas privind atât de total absorbită, încât m-a cuprins o amețeală. Sprijinită de o stâncă, m-am lăsat purtată de tot ce se afla în vale. Și într-adevăr am fost transportată. Am simțit că eram la un picnic, unde era în plină desfășurare o petrecere. Am auzit râsetele oamenilor...

Reveria mea a luat sfârșit când Clara m-a ridicat în picioare, prinzându-mă de subsuori.

– Doamne, Taisha! a exclamat ea. Ești mai ciudată decât am crezut. Pentru o clipă, am avut senzația că te-am pierdut.

Am vrut să-i spun ce visasem, deoarece eram sigură că ațipisem o clipă. Însă ea nu a părut interesată și a început să se îndepărteze.

Clara avea pasul ferm și hotărât, ca și cum ar fi știut exact încotro se îndrepta. Eu, pe de altă parte, pășeam fără o țință anume în urma ei, încercând să țin pasul fără să mă împiedic. Am mers într-o tăcere deplină. După o jumătate de oră încheiată, am ajuns la o formațiune de stânci anume, pe lângă care eram sigură că mai trecusem mai devreme.

– N-am mai fost pe-aici? am întrebat eu, punând capăt tăcerii.

Clara a încuviințat dând din cap.

– Mergem în cerc, a recunoscut ea. Te pândește ceva și dacă nu scăpăm de asta, o să ne urmărească până la peșteră.

M-am întors să văd dacă era cineva în urma noastră. N-am putut să disting decât tufele și ramurile răsucite ale copacilor. M-am grăbit s-o prind din urmă pe Clara și m-am împiedicat de-un ciot. Surprinsă, am scos un țipăt căzând în față. Cu o viteză incredibilă, Clara m-a prins de braț și mi-a împiedicat căderea punând piciorul în fața mea.

– Nu te prea pricepi la mers, nu-i așa? a comentat ea.

I-am spus că niciodată nu fusesem genul prea priceput în aer liber, că am crescut crezând că mersul și campatul erau ocupații pentru oamenii de la țară, oameni nesofisticați, semisălbatici, nu pentru orășenii cu școală. Plimbările la poalele munților nu constituiau o experiență care să mi se pară plăcută. Și cu excepția perspectivei proprietății ei, peisaje care altora le puteau tăia respirația pe mine mă lăsau indiferentă.

– Nici nu contează, a spus Clara. Nu te afli aici ca să admiri peisajul. Trebuie să-ți ții mintea la potecă. Și să fii atentă la șerpi.

Indiferent dacă erau sau nu șerpi în regiune, avertismentul ei în mod cert m-a făcut să-mi îndrept toată atenția asupra terenului. Pe măsură ce am continuat să mergem, a început să mi se taie tot mai mult respirația. Ghetele cu care mă echipase Clara erau ca niște greutateți de plumb legate de picioarele mele. Mi-era greu să ridic și să pun un picior înaintea celuilalt.

– Chiar este necesară plimbarea asta în natură? am întrebat eu în cele din urmă.

Clara s-a oprit din mers și s-a întors cu fața la mine.

– Înainte să putem discuta despre ceva plin de semnificație, va trebui să fii capabilă cel puțin să fii conștientă de anturajul tău complex, a spus ea. Mă străduiesc din răputeri să fac exact acest lucru.

– Ce vrei să spui? am întrebat-o eu. Care anturaj?

Obişnuita mea proastă dispoziție pusese din nou stăpânire pe mine.

– Mă refer la barajul sentimentelor și gândurilor tale obișnuite, trecutul tău personal, mi-a explicat Clara. Tot ceea ce te face să fii ceea ce crezi că ești, o persoană unică și specială.

– Ce-au sentimentele și gândurile mele obișnuite? am întrebat-o eu.

Afirmațiile sale de neînțeleas fără îndoială că mă sâcăiau.

– Aceste sentimente și gânduri sunt sursa tuturor necazurilor tale, a afirmat ea.

Cu cât vorbea mai mult în cimilituri, cu atât mai mare era frustrarea mea. În acel moment aş fi putut să mă acuz că cedasem invitației acestei femei de a petrece câteva zile în compania ei. Era o reacție întârziată. Temerile care se ascuseseră în mine s-au dezlănțuit în toată puterea. Mi-am imaginat că putea să fie o psihopată care în orice moment putea să scoată un cuțit și să mă omoare. Dacă mă gândeam mai bine, având pregătire în artele marțiale, ceea ce în mod evident era adevărat, nici n-ar fi avut nevoie de un cuțit. O lovitură cu piciorul ei musculos ar fi însemnat sfârșitul meu. Nu puteam să o înfrunt. Era mai în vârstă decât mine, însă infinit mai puternică. M-am și văzut ajungând în statistici; o persoană dispărută de care nu s-a mai auzit niciodată. Mi-am redus în mod intenționat pasul ca să

măresc distanța dintre noi.

– Nu te lăsa pradă unor gânduri atât de morbide, a spus Clara, în mod sigur pătrunzându-mi gândurile. Aducându-te aici, tot ce-am vrut să fac a fost să te ajut să te pregătești să înfrunți viața cu puțin mai multă grație. Dar se pare că nu am reușit decât să-ți provoc o avalanșă de suspiciuni și temeri urâte.

M-am simțit cu adevărat rușinată de faptul că nutrisem asemenea gânduri morbide. A fost descumpănitor cât de corect mi-a ghicit suspiciunile și temerile și cum mi-a liniștit toată tulburarea dintr-un singur gest. Mi-am dorit să fi fost în stare să îmi cer scuze și să-i dezvălui ce îmi trecea prin minte, dar nu eram pregătită să fac asta. M-aș fi plasat într-un dezavantaj și mai mare.

– Ai o putere ciudată de a liniști gândurile, Clara, am reușit eu să zic. În Orient ai învățat să faci asta?

– Nu e mare lucru, a recunoscut ea, nu pentru că gândurile tale sunt ușor de liniștit, ci pentru că toți suntem la fel. Ca să te cunosc pe tine până în cel mai mic detaliu, tot ce trebuie să fac este să mă cunosc pe mine însămi. Și îți jur că asta fac. Și-acum, hai să mergem mai departe. Vreau să ajungem la peșteră înainte să fii complet epuizată.

– Mai spune-mi o dată, Clara, ce-o să facem în peșteră? am întrebat eu, reticentă să pornesc din nou la drum.

– O să te învăț lucruri inimaginabile.

– Ce fel de lucruri inimaginabile?

– Vei ști cât de curând, a spus Clara, privindu-mă cu ochii mari.

Eram disperată să aflu mai multe informații, dar înainte să deschid din nou discuția, ajunsese deja la mijlocul următoarei pante. Mi-am târât picioarele și am urmat-o încă vreo jumătate de kilometru sau cam așa ceva, până când ne-am așezat, în sfârșit, pe malul unui pârau. Acolo, frunzișul copacilor era atât de des, încât nici nu mai zăream cerul. Mi-am scos ghetetele. Făcusem o bășică la călcâi.

Clara a luat un băț ascuțit și mi-a înțepat laba piciorului între degetul mare și al doilea. O senzație, așa, ca un curent electric, m-a furnicat prin gambe și pe partea interioară a coapselor. Pe urmă m-a pus să mă așez în patru labe și, pe rând pentru fiecare picior, mi-a întors tălpile în sus și m-a împuns într-un punct exact dedesubtul protuberanței degetului mare. Am țipat de durere.

– N-a fost chiar așa de rău, a spus ea pe tonul cuiva obișnuit să trateze bolnavi. Doctorii chinezi clasici obișnuiau să aplice această tehnică pentru a-i impulsiona și reînsufleți pe cei bolnavi, ori pentru a genera o stare de atenție unică. Însă în zilele noastre, aceste cunoștințe clasice sunt pe cale de dispariție.

– De ce, Clara?

– Pentru că accentul pus pe materialism l-a făcut pe om să se îndepărteze de preocupările ezoterice.

– La asta te-ai referit când mi-ai spus, în deșert, că s-a retezat legătura cu trecutul?

– Da. O mare preschimbare provoacă schimbări profunde în formarea energiei lucrurilor; schimbări

care nu sunt întotdeauna în bine.

Mi-a spus să-mi bag picioarele în apă și să pipăi pietrele netede de pe fund. Apa era rece ca gheața și m-a făcut să tremur involuntar.

– Mișcă-ți picioarele din glezne, în sensul acelor de ceasornic, mi-a sugerat ea. Lasă apa care curge să-ți ia oboseala.

După câteva minute de rotire a gleznelor, m-am simțit înprospătată, dar aveam picioarele aproape înghețate.

– Acum încearcă să simți cum toată tensiunea ți se scurge în labele picioarelor, apoi descotorosește-te de ea scuturându-ți glezna în exterior, mi-a spus Clara. În felul acesta o să scapi de senzația de rece.

Am continuat să bat apa cu picioarele până mi-au amorțit.

– Nu cred că merge, Clara, am zis eu, scoțând picioarele din apă.

– Asta pentru că nu direcționezi tensiunea în afara ta, a spus ea. Apa curgătoare ia oboseala, răceala, boala și orice alt lucru nedorit. Dar ca să se întâmple asta, trebuie ca acesta să fie scopul, altminteri poți să-ți scuturi picioarele până seacă pârâul, fără vreun rezultat.

A mai adăugat că dacă vrei să faci acest exercițiu în pat, trebuie să-ți folosești imaginația pentru a vizualiza o apă curgătoare.

– Ce anume vrei să spui cu „să fie scopul”? am întrebat eu, ștergându-mi picioarele pe mânecile jachetei.

După ce le-am frecat bine, s-au încălzit, într-un târziu.

– Scopul este forța care susține Universul, a spus Clara. Este forța care dă o țință oricărui lucru. Face ca lumea să existe.

Nu-mi venea să cred că-i sorbeam fiecare cuvânt. În mod cert se produsese o schimbare majoră, care-mi transformase obișnuita indiferență plictisită într-o stare de alertă cât se poate de neobișnuită. Nu mă refer la faptul că aș fi înțeles ce spunea Clara, pentru că nu înțelegeam. Ceea ce m-a izbit a fost faptul că puteam s-o ascult fără să mă foiesc și fără să mă las purtată de gânduri.

– Poți să descrii această forță mai limpede? am rugat-o eu.

– Chiar nu există nicio modalitate de a vorbi despre ea altfel decât metaforic, a spus Clara.

A șters pământul cu talpa ghetei, dând la o parte frunzele.

– Sub frunzele uscate este pământul; pământul enorm. Scopul este principiul care stă la baza tuturor lucrurilor.

Clara și-a băgat mâinile făcute căuș în apă și și-a împroșcat fața cu ea. M-am minunat din nou de faptul că nu avea riduri pe piele. De această dată am comentat înfățișarea ei tinerească.

– Felul în care arăt este o chestiune de menținere a ființei mele interioare în echilibru cu mediul, a spus ea, scuturându-și apa de pe mâini. Tot ceea ce facem se bazează pe acest echilibru. Putem să fim

tineri și plini de viață ca acest pârâu sau bătrâni și cu un aspect amenințător, asemenea munților de lavă din Arizona. De noi depinde.

M-am surprins pe mine însămi întrebând-o, de parcă aș fi crezut ceea ce zicea, dacă aș fi putut și eu să ajung la acest echilibru.

Clara a dat din cap în semn de încuviințare.

– Cu siguranță poți, a spus ea. Și o vei și face, făcând exercițiul unic pe care o să ți-l predau: recapitulare.

– De-abia aștept să-l fac, am spus eu entuziasmată, încălțându-mi ghetetele.

Pe urmă, fără vreun motiv explicabil, am devenit atât de agitată, încât am sărit în sus și i-am spus:

– N-ar trebui să o pornim la drum?

– Am ajuns deja, m-a anunțat Clara și mi-a arătat o peșteră mică de pe coasta unui deal.

Uitându-mă la ea, mi-a dispărut tot entuziasmul. Gaura aceea căscată avea ceva amenințător și rău prevestitor; dar și ademenitor. Am simțit un imbold limpede de a o explora dar în același timp mi-era teamă de ceea ce aș fi putut să găsesc înăuntru.

Am bănuir că eram pe undeva prin apropierea casei ei; gând care mi s-a părut reconfortant. Clara mi-a spus că era un loc încărcat de puteri, un loc pe care străvechii geomanți din China, practicanții *feng-shui*, l-ar fi ales fără îndoială să fie locul unui templu.

– Aici, elementele apă, lemn și aer sunt într-o armonie perfectă, a spus ea. Aici, energia circulă din abundență. Vei vedea ce vreau să spun când intri în peșteră. Trebuie să folosești energia acestui loc unic pentru a te purifica.

– Vrei să spui că trebuie să stau aici?

– Nu știai că în Orientul antic, călugării și învățații obișnuiau să stea în peșteri? m-a întrebat ea. Faptul că erau înconjurați de pământ îi ajuta să mediteze.

M-a îndemnat să intru, târâș, în peșteră. Cu îndrăzneală, m-am strecurat înăuntru, scoțându-mi din minte gândul la lilieci și păianjeni. Era întuneric și umed și nu era loc decât pentru o singură persoană. Clara mi-a spus să mă așez cu picioarele încrucișate, sprijinită cu spatele de perete. Am ezitat, nedorind să-mi murdăresc jacheta, dar de cum m-am rezemat, m-am simțit ușurată că puteam să mă odihnesc. Cu toate că tavanul era aproape de capul meu și podeaua îmi apăsa coccisul, nu era o atmosferă claustrofobică. Prin peșteră circula un slab curent de aer, aproape imperceptibil. M-am simțit revigorată, exact cum mi-a spus și Clara că o să mă simt. Eram pe cale să-mi scot jacheta și să mă așez pe ea, când mi-a vorbit Clara, lăsată pe vine în fața intrării peșterii.

– Culmea artei speciale pe care vreau să ți-o predau, a început ea, se numește zborul abstract, iar mijlocul prin care ajungi la el se numește recapitulare.

S-a întins în interiorul peșterii și mi-a atins partea stângă și dreaptă a frunții.

– Conștientizarea trebuie să treacă de aici, aici, a spus ea. Când suntem copii, putem face cu ușurință acest lucru, dar de cum sigiliul trupului este spart prin excese inutile, numai o manipulare specială a conștiinței, viața curată și celibatul pot să refacă energia care s-a scurs din noi; energia necesară pentru realizarea schimbării.

Am înțeles perfect tot ce-a spus. Chiar am simțit că această conștientizare era ca un curent de energie care poate să treacă dintr-o parte a frunții în cealaltă și am vizualizat prăpastia dintre cele două puncte ca fiind un spațiu imens; un vid care împiedică trecerea.

Am ascultat-o cu cea mai mare atenție când a continuat să vorbească.

– Trupul trebuie să fie extraordinar de puternic, a spus ea, astfel încât conștientizarea să fie temeinică și fluidă, pentru a face saltul dintr-o parte a abisului în cealaltă, cât ai clipi.

În timp ce Clara rostea aceste afirmații, s-a petrecut ceva extraordinar. Am devenit absolut sigură că o să rămân cu Clara în Mexic. Ceea ce voiam să simt era că o să mă întorc în Arizona peste câteva zile, însă ceea ce am simțit de fapt a fost că n-o să mă mai întorc. Și am mai știut că acest lucru pe care îl realizasem nu era o simplă acceptare a ceea ce Clara avusese în minte de la bun început, ci că eu eram lipsită de puteri să mă opun intențiilor ei, deoarece forța care mă manipula nu era numai a ei.

– De acum înainte, trebuie să duci o viață în care conștientizarea să constituie prima prioritate, a spus ea, ca și cum ar fi știut că îmi luasem angajamentul tacit de a rămâne împreună cu ea. Trebuie să eviți tot ceea ce îți slăbește trupul sau mintea și tot ce le este nociv. De asemenea, este esențial, deocamdată, să-ți rupi toate legăturile fizice și emoționale cu lumea.

– De ce este atât de important acest lucru?

– Pentru că înainte de orice altceva, trebuie să capeți unitate.

Clara mi-a explicat că suntem convinși că în noi există un dualism; că mintea este partea noastră lipsită de substanță și trupul este partea concretă. Această împărțire ne ține energia într-o stare de separare haotică și o împiedică să se contopească.

– Faptul că suntem împărțiți ține de condiția noastră umană, a admis ea. Însă divizarea noastră nu este făcută între minte și trup, ci între trup, care găzduiește mintea sau eul, și dublul, care este receptacolul energiei noastre fundamentale.

Clara a spus că, înainte de naștere, dualitatea impusă omului nu există, însă începând cu nașterea, cele două părți sunt separate sub acțiunea scopului omnirii. O parte se orientează în exterior și devine corpul fizic; cealaltă, spre interior și devine dublul. La moarte, partea mai grea, corpul, se reîntoarce în pământ ca să fie absorbit de el și partea ușoară, dublul, este eliberată. Însă, din păcate, de vreme ce dublul nu a fost niciodată perfecționat, trăiește experiența libertății doar o fracțiune de scundă, înainte să se risipească în Univers.

– Dacă murim fără să ne ștergem falsa dualitate a corpului și minții, avem o moarte obișnuită, a spus ea.

– Și cum altfel am putea să murim?

Clara m-a privit ridicând dintr-o sprânceană. În loc să-mi răspundă la întrebare, mi-a destăinuit pe un ton plin de încredere că murim din cauză că posibilitatea noastră de a ne transforma nu a intrat în concepția noastră. A accentuat că această transformare trebuie să fie realizată în timpul vieții și că succesul în atingerea acestui țel este unicul scop pe care poate să-l aibă ființa umană. Toate celelalte realizări sunt trecătoare, deoarece moartea le transformă în nimic.

– Și ce presupune această transformare? am întrebat-o eu.

– Presupune o transformare totală, a spus Clara. Și asta se realizează prin recapitulare: piatra de încercare a artei libertății. Artă pe care sunt pe cale să ți-o predau se numește arta libertății; o artă infinit de dificil de practicat și încă și mai dificil de explicat.

Clara mi-a spus că toate procedurile pe care urma să mi le predea sau toate sarcinile pe care urma să-mi ceară să le îndeplinesc, oricât de obișnuite ar fi putut să-mi pară, constituiau o treaptă pe drumul împlinirii scopului final al artei libertății: zborul abstract.

– Ce-o să-ți arăt mai întâi sunt niște mișcări simple pe care trebuie să le faci zilnic, a continuat ea. Consideră-le permanent ca fiind o parte indispensabilă a vieții tale. O să-ți arăt o respirație care a fost ținută în secret timp de generații întregi. Această respirație oglindește forțele duale ale creației și distrugerii, ale luminii și întunericului, ale ființei și ne-ființei.

Mi-a spus să ies din peșteră, apoi m-a îndrumat, printr-o manipulare blândă, să mă așez, cu coloana curbată spre înainte și să-mi ridic genunchii la piept cât mai sus cu putință. Ținând picioarele pe pământ, trebuia ca mai apoi să-mi cuprind gambele cu brațele și să-mi încleștez bine palmele în fața genunchilor, ori, dacă voiam, puteam să-mi apuc fiecare cot separat. Mi-a apăsător ușor capul în jos până când bărbia mi-a atins pieptul.

Trebuia să-mi încordez mușchii brațelor ca să-mi împiedic genunchii să se despartă în lături. Aveam pieptul contractat și la fel aveam și abdomenul. Mi-a trosnit gâtul când mi-am băgat bărbia în piept.

– Este o respirație puternică, a spus Clara. Este posibil să te leșine sau să te adoarmă. Dacă se întâmplă asta, întoarce-te acasă când te trezești. Apropo, peștera aceasta este chiar în spatele casei. Ia-o pe potecă și ajungi în două minute.

Clara mi-a dat instrucțiuni să respir scurt, superficial. I-am spus că cerința ei era redundantă, de vreme ce acesta era singurul mod în care puteam să respir în poziția aceea. Mi-a spus că dacă reduceam fie și parțial presiunea brațelor pe care o cream cu mâinile, respirația îmi revenea la normal. Însă nu asta urmărea. Voia să continui respirația superficială timp de cel puțin zece minute.

Am rămas în poziția aceea o jumătate de oră, poate, în tot acest răstimp respirând superficial, așa cum îmi recomandase. După ce au trecut crampele inițiale pe care le-am resimțit în stomac și picioare, respirațiile au părut să-mi înmoaie interiorul și să-l dizolve. Pe urmă, după un timp chinuitor de lung, Clara mi-a dat un brânci care m-a făcut să mă rostogolesc pe spate, astfel încât am ajuns întinsă pe pământ, însă nu mi-a permis să eliberez presiunea brațelor.

O clipă, am simțit o ușurare când am atins pământul cu spatele, dar abia când mi-a spus să dau drumul mâinilor și să-mi întind picioarele am simțit o eliberare completă în abdomen și piept. Singurul mod în care pot să descriu ce-am simțit este să spun că respirația aceea desfăcuse ceva în mine, se dizolvase sau se eliberase. Așa cum anticipase Clara, eram atât de adormită, încât m-am târât înapoi în peșteră și am adormit.

Cred că am dormit cel puțin vreo două ore în peșteră. Și judecând după poziția în care m-am trezit, nu-mi clintisem niciun mușchi. Am crezut că asta se datorase probabil faptului că în peșteră nu era loc să mă învârt și să mă întorc în somn, dar este posibil să fi fost vorba și despre faptul că eram relaxată atât de complet, încât nu avusesem nevoie să mă mișc.

M-am întors acasă, urmând instrucțiunile Clarei. Pe ea am găsit-o în curtea interioară, într-un fotoliu din ratan. Am avut impresia că mai fusese o femeie acolo, împreună cu ea, și când mă auzise se ridicase repede și plecase.

– Oh, pari mult mai relaxată acum, a spus Clara. Respirația și postura aceasta fac minuni în cazul tău.

Clara a spus că, dacă este executată în mod regulat, cu calm și deliberare, această respirație echilibrează treptat energia interioară.

Înainte să apuc să-i spun cât de revigorată puteam să mă simt, mi-a spus să mă așez, deoarece voia să-mi arate o altă manevră a corpului, crucială pentru ștergerea dualității false. Mi-a cerut să mă așez cu spatele drept și cu ochii ușor coborâți, astfel încât să mă uit la vârful nasului.

– Această respirație ar trebui să fie făcută fără constrângerile îmbrăcămintei, a început ea. Dar decât să te pun să stai goală pușcă în curte în miezul zilei, o să facem o excepție. Mai întâi, inspiri profund, absorbind aerul ca și cum ai respira prin vagin. Trage-ți stomacul și inspiră aerul de-a lungul coloanei vertebrale, pe lângă rinichi, până într-un punct între omoplați.