

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



CUVÂNT ÎNAINTE

Am putea spune că numele lui Karlfried Graf Dürckheim, psihoterapeut, doctor în psihologie și filozofie, a început să fie cunoscut și în România, chiar dacă destul de târziu. În Occident el este renumit datorită activității sale de aproape patruzeci de ani de practică terapeutică la Centrul de cultură spirituală de la Todtmoos-Rütte, din Pădurea Neagră, Germania, dar și datorită cărților scrise și conferințelor susținute.

După primele două cărți traduse în românește – ne referim la *Dialog pe Calea inițiativă*¹ și la *Centrul Ființei*² –, iată, în sfârșit, în românește cartea fundamentală a lui Graf Dürckheim, *Hara. Centrul vital al omului*, cea mai cunoscută dintre cărțile lui.

La data apariției ei, în anii '50, cartea a fost un adevărat bestseller, fiind tradusă imediat, datorită interesului suscitată în Occident, și în alte limbi. Și de atunci cartea se reeditează încontinuu. *Hara* este darul pe care Graf Dürckheim l-a făcut Occidentului după experiența întâlnirii lui cu Orientul și spiritualitatea lui.

Ca să nu mai spunem că înșiși japonezii se pregăteau să traducă cartea lui Dürckheim despre *Hara*... o spune el însuși într-una dintre cărțile³ sale apărute imediat după aceea.

¹ *Dialog pe Calea inițiativă*. K.G. Dürckheim convorbiri cu Alphonse Goettmann, trad. Viorica Juncan, Editura Herald, București, 2007.

² *Centrul Ființei*. Cuvinte adunate de Jacques Castermane, trad. Viorica Juncan, Editura Herald, București, 2011.

³ K. G. Dürckheim, *Pratique de l'expérience spirituelle*, Editura Alphonse, p. 49.

De ce ne-ar interesa pe noi această carte care vorbește despre *Hara*, un concept Zen, care literalmente înseamnă *abdomen...*? Pentru început am spune doar atât: *Hara* nu este un concept exclusiv oriental, *Hara* este o atitudine de ansamblu a omului, ancorat în centrul său, detașat de micul eu. Sunt implicate aici mai multe aspecte ce țin de realitatea corporală: atitudine, respirație, tensiune. Toate acestea pentru că în viziunea lui Dürckheim „corpul este forma spațio-temporală a spiritului” (Karl Rahner).

Nu rămâne decât ca fiecare să descopere cu uimire că ceea ce spune autorul în carte despre *Hara* ne privește pe fiecare. A fi în *Hara* sau a nu fi are implicații esențiale, fundamentale, în viața de toată zilele, în felul în care vedem viața chiar...

*

Contele Karlfried Dürckheim s-a născut pe 24 octombrie 1896 la München. Pe linie paternă se trage dintr-o familie palatino-alsaciană de nobili al cărei arbore genealogic își are originea în secolul al XII-lea. Pe linie maternă aflăm funcționari, ofițeri și diplomați prusaci, dar și bancheri evrei, printre care un strămoș al renumitei dinastii Rothschild. Este de menționat, pe această linie maternă, existența unei bunici evreice, situație ce îi va marca, așa cum vom vedea, destinul în timpul celui de-al treilea Reich.

În ce privește religia, tatăl era catolic, iar mama protestantă. Participarea la slujba de duminică se făcea alternativ, o duminică familia participa la masa catolică, cealaltă la slujba protestantă. Asistarea la mesă făcea parte din situațiile pline de mister ale copilăriei lui. În biserica din localitatea Steingaden, părinții lui aveau o „lojă” de unde se putea vedea în interiorul sacristiei și se putea urmări tot ce se petrece în altar. „Nu pricepeam nimic, dar simțeam imens” spune el. În acel ansamblu de mirosuri, sunete și imagini vizuale, compus

din tămâie, cântări, gesturi misterioase ale preotului îmbrăcat în veșmintele specifice, clinchetul clopoțelului, murmurul rugăciunii credincioșilor, copilul Karlfried se simțea minunat și la adăpost. O experiență care îl va face să spună mai târziu că ceea ce contează într-o credință adevărată este atitudinea deschisă a spiritului, în care misterele vorbesc fără a fi „elucidate” și receptarea acestor mistere se face mai ales prin intermediul simțurilor.

Despre copilărie am putea spune că a fost o perioadă petrecută în mijlocul naturii, părinții deținând mari suprafețe de teren și de păduri.

Are exact 18 ani când cere să plece voluntar pe front, în timpul Primului Război Mondial, la început ca ofițer. Este prima întâlnire cu moartea și cu frica de moarte, dar și cu recunoștința de a trăi. Este experiența unei Vieți mai mari, dincolo de viață și de moarte, care apare chiar și în moarte, atunci când aceasta este acceptată în realitatea ei ineluctabilă.

Se evidențiază prin comportamentul curajos și este avansat, nefiind însă niciodată în situația de a ucide pe cineva. Rămâne pe front, nu doar în Franța, ci și în Italia, Serbia, România (Sibiu) timp de aproape 47 de luni. Este decorat cu Crucea de fier clasa a doua. În noiembrie 1918, este unul din cei doi ofițeri ai regimentului care se întorc acasă nevătămați.

Tânărul Karlfried presimte că drumul lui în viață este altul și renunță la cariera militară pentru a se dedica studiului filosofiei și psihologiei. Întâlnirile din primii ani de studii au avut o mare importanță pentru el. Mai ales cea decisivă, cu Enja von Hattinberg, viitoarea lui soție, prin care foarte devreme va ajunge în contact cu psihanaliza. În plus, ea l-a apropiat de un întreg cerc de prieteni: poetesa Elisabeth Schmidt-Pauly, Rainer Maria Rilke, Richard Wilhelm, Wilhelm Otto, Ludwig Klages, Else Lasker-Schüler, Ferdinand Weinhandl, Otto Zopf. Pentru ei, dezastrul din

1918 a trezit ceva nou. Dürckheim și-a dat seama repede că și pe el, în acești ani de după război, îl preocupa problema unui om nou.

Experiența pe care o va trăi în curând îl va face să-și dea seama că această chestiune a unui om nou nu era doar o problemă generală a timpului său, ci că el trebuia să facă din ea centrul propriei vieți.

Evenimentul ce avea să-i marcheze decisiv viața este o experiență a Ființei, cum o va numi mai târziu, o „străfulgerare” trăită când era în vizită în casa pictorului Willy Geiger, la München, prin 1922, în timp ce viitoarea lui soție, Enja von Hattinberg, deschide, cu totul întâmplător, o carte din care citește al șaptelea vers din *Tao te King* al lui Lao Zi. Dintr-odată a avut o „trăire a Ființei”⁴ (*eine Seinserfahrung*). Lao Zi vorbește în acel vers despre „golul” în care sălășluiește sensul (ceea ce dă sens ulciorului este golul pe care acesta îl conține). Dürckheim și-a dat seama în acea clipă că lumea perceptibilă prin simțuri este locul în care se manifestă o altă lume, superioară. „*Vedeam Ființa în Fiind*”, spune el. Peste zeci de ani, când va rememora acea experiență primordială într-una dintre cărțile lui, va sublinia caracterul eliberator și în același timp absolut angajant al acestei experiențe trăite de el și, de altfel, trăite de-a lungul timpului și de alți oameni:

Viața continua, viața de dinainte, și totuși nu era aceeași. Exista așteptarea dureroasă de mai multă „Ființă”, o promisiune profund resimțită. Și în același timp forțe crescând la infinit și aspirația spre o angajare – la ce?

Această stare excepțională a durat toată ziua și o parte din noapte. Ea m-a marcat definitiv. Trăisem ceea ce, de-a lungul veacurilor, au trăit și au mărturisit oamenii care, o dată, la un moment dat în viața lor au trăit o experiență. Ea i-a lovit ca fulgerul și i-a legat pentru totdeauna de

⁴ Episodul este relatat în cartea *Dialog pe Calea inițiativă*, Editura Herald, p. 21.

curentul adevăratei vieți. Sau, mai degrabă, ea le-a făcut perceptibilă sursa unei mari fericiri și în același timp suferința pe care o simți când acest curent este întrerupt. Dar este și o experiență inseparabilă a unui angajament pe calea interioară. Repetată apoi în mai multe reprize, deși cu mai puțină forță, ea a continuat, mulți ani mai târziu, să servească drept punct de reper pentru a indica, mie și altora, direcția justă de cunoaștere și de lucrare. Tot ceea ce am întâlnit de atunci se orientează spre un pol precis. Faptul că Meister Eckhart a intrat atunci în viața mea nu mai este de mirare. Nu mă mai despărțeam de tratatele și de predicile lui. Conținutul lor era un fel de ecou multiplu al marelui apel care răsunase în mine. Și astăzi încă, este suficient să aud o frază din Meister Eckhart ca să mă simt din nou străbătut de un mare curent. Percepeam același ton, deși pe alte registre, la Rilke, la Nietzsche și mai ales la prima lectură a scrierilor budiste. Doctrina naturii lui Buddha, mereu prezentă în fiecare om, mi-a părut imediat evidentă. Deja, la acel moment, o chestiune mă preocupa în mod deosebit: Meister Eckhart, Lao Zi, Buddha, marea experiență care i-a frapat, nu era ea oare fundamental aceeași?⁵

Își continuă studiile de psihologie și, după ce își ia doctoratul în psihologie în 1923, se căsătorește cu Enja von Hattingberg, apoi timp de două semestre este asistent la Institutul de psihologie din Kiel, după care decide să-și întrerupă studiile și face o călătorie în Italia, consacrand o parte a sejurului vizitării muzeelor, artelor frumoase, picturii, desenului. Dar în acest timp este marcat mai ales de lucrul la „filozofia unității”, o Unitate care cuprinde totul și care, într-o Ordonare interioară, dă naștere formelor.

⁵ K. G. Dürckheim, *Pratique de l'expérience spirituelle*, Editura Alphonse, p. 35.



INTRODUCERE

Preceptele de viață ale lumii occidentale ating limita eficacității lor. Raționalismul a epuizat tot ceea ce conținea el ca înțelepciune și, dacă el nu găsește noi căi de acces la Ființă și la semnificația ei, omul va fi victima unei desacralizări atât interioare, cât și exterioare. Forța transformatoare și salvatoare a religiei scade în măsura în care imaginea pe care o prezintă și reprezentările pe care le dă despre Dumnezeu ignoră înrădăcinarea omului în *originile sale profunde*, pentru că, analizate la modul rațional, ele nu rezistă criticii judecății și nu satisfac nostalgia unui refugiu profund. Astfel, superioritatea eului, ale cărui structuri de conștiință și precepte de viață deformează și distrug legătura cu rădăcinile Ființei, se află și la originea incapacității de a crede cu adevărat.

Există în fiecare om o aptitudine originară de a crede datorită atașării lui esențiale la Ființă. Tocmai pe această legătură originară cu fondul divin al Ființei se bazează toată religia, chiar și credința creștină. Cu toate acestea, dacă omul se îndepărtează de religia lui, poarta credinței i se poate deschide din nou atunci când face experiența acestui fond divin al Ființei, căci comoara ascunsă a umanității există ca atare atât în afară și dincolo de orice interpretare precisă, cât

și dincolo de orice confesiune particulară. De aceea, pentru creștinul a cărui credință nu era decât o pseudo-credință și care s-a lovit în final de concepția lui raționalistă despre Dumnezeu, nu există cale spre adevărata credință decât prin intermediul unei experiențe personale a Ființei, care reînnoiește contactul lui cu fondul divin, și prin formarea unei dispoziții interioare care îi permite să ia în serios această experiență, să o păstreze și să o pună la încercare în viața cotidiană. Epocii noastre îi incumbă căutarea căilor care să ducă la o nouă experiență a Ființei și la formarea unei naturi în acord cu aceasta.

Pătrunderea spre Ființă, la fel ca și transformarea care se naște din comuniunea cu profunzimile Ființei, este, în lumea occidentală de astăzi, gata să se realizeze la toți cei care sunt în avangarda vieții spirituale și care au ajuns la limitele forțelor lor omenești.

Realizarea unei credințe vii se bazează, ca și credința din toate timpurile, pe trei piloni: *experiența trăită, recunoașterea acesteia din urmă și exercițiul*. De aceea ne revine sarcina de a-i dezvălui omului care a ajuns la limita înțelepciunii sale valoarea experiențelor lui „esențiale”, de a-i deschide poarta care conduce la adevărurile fundamentale și la legile vieții, dar și de a-i arăta, mai întâi, calea exercițiului care îi va da o aptitudine corespunzătoare pentru aceste adevăruri și aceste legi, și care este condiția necesară pentru orice credință și pentru orice maturitate. Descoperirea *Harei* constituie o apropiere în sensul acestei sarcini. Prin *Hara* (și ținem să păstrăm această denumire), japonezii înțeleg faptul de a poseda o „stare de a fi” care implică omul întreg și care îi permite să se deschidă forțelor și unității *vieții originare* și manifestării lor atât prin stăpânirea și realizarea vieții lui, cât și prin sensul pe care i-l dă. Cunoașterea *Harei* nu este importantă numai pentru japonezi, ea are o semnificație umană cu va-

loare generală. Obiectul acestei lucrări îl constituie inițierea oamenilor în recunoașterea naturii și a sensului *Harei*.

Teoria *Harei*, ca și practica ei în slujba individuației²⁴, atinge de foarte aproape problemele de care se ocupă astăzi, bazându-se pe metode științifice, persoanele ce tratează și îndrumă sufletul omenesc. De aceea se cuvine să rezervăm un loc pentru câteva considerații referitoare la raporturile acestei cărți cu psihologia și psihoterapia actuale.

Devine tot mai clar astăzi că în spatele unei nevroze se află și o problemă umană cu caracter general: *problema maturizării*. A ajunge la maturitate înseamnă, în sensul cel mai profund al cuvântului, unul și același lucru, atât pentru omul bolnav, cât și pentru cel sănătos: integrarea progresivă a omului cu ființa lui esențială prin care participă la Ființă. Nevrozatul este un om căruia îi lipsește în special maturitatea.

Lipsa de maturitate este răul epocii noastre, incapacitatea de maturizare este maladia timpului nostru. Nevroza care îl determină pe bolnavul psihic să consulte un terapeut nu este, în definitiv, decât o expresie specifică a răului general de care suferă omul pentru că a devenit străin Ființei! Astfel, toate simptomele specifice acestui rău constituie, atât pentru cel bolnav, cât și pentru cel sănătos, etapele și impasurile pe calea întoarcerii spre Ființă. Și unul, și celălalt nu trebuie priviți decât ca oameni înaintând pe Cale, deci niciodată considerați într-un mod static, ci întotdeauna „văzuți în perspectivă”, adică în procesul lor de integrare cu ființa lor esențială. Și, după cum a fost mereu în Orient între discipol și maestru, tot așa la noi astăzi, cel sănătos caută pe lângă psiholog, iar cel bolnav psihic, pe lângă terapeut – dincolo de orice psihologie –, un fond metafizic care să fie perceput în experiență. Cu

²⁴ Individuație - în sensul lui Dürckheim: realizarea individualității esențiale; integrarea eului existențial cu ființa esențială; procesul devenirii a ceea ce suntem în esență. Termenul a fost introdus de C.G. Jung. (N. tr.)

toții sunt animați de nostalgia ființei lor esențiale. Ei caută o rezonanță și o ieșire dintr-o suferință care nu este datorată numai constituției fizice sau vieții fiecăruia, ci și esenței înseși a omului. Această suferință reclamă o știință care să meargă dincolo de psihologie. Ne aflăm în fața unei necesități de a-l readuce în cadrul și în ordinea unei vieți mai „mari” pe omul modern suferind de o lipsă de maturitate și care, din această cauză, provoacă nefericire în jurul lui; trebuie să-i deschidem poarta ce îi va da acces la uniunea cu sursa lui primordială și să-i arătăm cum poate să manifeste reatașarea la Ființă printr-un eu existențial viguros. Este vorba despre *Cale* și despre o *Practică* a Ființei esențiale. Străduindu-se să-i arate omului calea ce îi va permite să redescopere înrădăcinarea lui în Ființă și să întărească această înrădăcinare printr-un proces de individuație conștient, terapeutul va face din lucrarea lui o inițiere și își va pune știința în slujba conducerii sufletului spre Cale.

I HARA ÎN VIAȚA JAPONEZULUI



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.